



Bild: Kira Kromrey

Baba Ghanoush - Auberginen-Sesam-Dip

M6.1



4 Portionen



45 Minuten



Vegan



Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Mengen

Zutaten

Arbeitsschritte

2-3
(ca. 600g)

Auberginen

1 EL

Olivenöl

Wasche die Auberginen, halbiere sie und bestreiche sie mit Öl.
Auberginen mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
Backe sie im Ofen bei 180 °C Umluft ca. 35 Min.
Lasse die Auberginen abkühlen und ziehe die Haut ab.

1 Zehe

Knoblauch

2 EL

Tahin

1 EL

Zitronensaft

Püriere das Fruchtfleisch mit Knoblauch, Tahini, Zitronensaft und Gewürzen.

Salz

1 TL

Paprikapulver

Koriander

Granatapfelkerne

Olivenöl

Fülle den Dip in eine Schale. Garniere mit Koriander, Granatapfelkernen und Olivenöl.

Variationen & Meal Prep

- Gewürze variieren: Kreuzkümmel oder Chili für kräftigeren Geschmack.
- Extra Cremigkeit: etwas griechischer Joghurt, Quark oder vegane Alternative untermischen.
- Meal Prep: hält 3–4 Tage im Kühlschrank, passt auch als Brotaufstrich oder Gemüsedip.

Material

- Schneidebrett
- Messer
- Ölpinsel
- Esslöffel
- Teelöffel
- Mixer
- Schüssel

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat



Verbraucherzentrale



Europa-Universität
Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften

www.in-form.de

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Bild: Janina Kopp

Bunte Sommerrollen

M6.2



4 Portionen



30 Minuten



Vegetarisch



Vietnam

Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Arbeitsschritte

Mengen Zutaten

100 g	Reisnudeln	Koche das Wasser. Gib die Reisnudeln hinein. Lass sie 5-10 Minuten ziehen. Gieße das Wasser ab.
½	Salat	
½	Gurke	
2	Karotten	Wasche das Gemüse. Schneide es in dünne Streifen oder Scheiben.
1	Paprika	
3	Radieschen	
4	Eier oder	Koche Eier und schneide sie in Scheiben oder schneide den Tofu in Streifen.
120 g	Tofu	
40 g	Erdnüsse	Hacke die Erdnüsse in kleine Stücke.
	frischer Koriander	Wasche die Kräuter. Zupfe die Blätter ab.
	frische Minze	
12 Blätter	Reispapier	Tauche ein Blatt Reispapier kurz in lauwarmes Wasser. Lege das Reispapier auf einen Teller. Gib nach Belieben Reisnudeln, Gemüse, Kräuter, Erdnüsse, Ei oder Tofu und Sojasoße, Sesamsoße oder Erdnusssoße darauf. Rolle das Reispapier von unten nach oben auf. Schlage dabei die Seiten ein.

Variationen & Meal Prep

- Kräuter tauschen: Minze durch Thai-Basilikum oder Petersilie ersetzen.
- Dazu passt eine Erdnuss- oder Sesamsoße. Als Dip, oder als Dressing in der Füllung.
- Meal Prep: Zutaten vorbereiten und mitnehmen. Reispapier erst kurz vor dem Essen füllen, damit es frisch bleibt.

Material

- Wasserkocher
- Schüssel
- Sieb
- Schneidebrett
- Messer

Gefördert durch:



Bild: Britta Gerckens

Buchweizen-Gemüse-Pfanne

M6.3



4 Portionen



60 Minuten



Vegan



Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Arbeitsschritte

Mengen Zutaten

400 g Buchweizen
800 ml Gemüsebrühe

Gib den Buchweizen in einen Topf. Gieße Gemüsebrühe (heißes Wasser mit Gemüsebrühpulver) dazu. Koche den Buchweizen einmal auf und lasse in bei kleiner Hitze weiter köcheln und quellen, bis keine Flüssigkeit mehr da ist. Der Buchweizen soll weich sein. Gib nach Bedarf noch mehr Wasser hinzu.

1 rote Zwiebel
1 Knoblauch-Zehe
1 Zucchini
400 g Blattspinat
2 Paprika
400 g kleine Tomaten

Schäle und schneide die rote Zwiebel und den Knoblauch. Wasche das Gemüse. Schneide die Paprika und Zucchini in kleine Würfel. Schneide die Tomaten in zwei Hälften.

1 EL Öl
½ TL Paprika edelsüß
1-2 EL Soja-Soße
4-6 Prisen Pfeffer

Gib etwas Öl in eine große Pfanne und erhitze es. Brate zuerst die Zwiebel und die Zucchini an. Gib dann den Spinat, den Knoblauch und die Paprika dazu. Warte, bis der Spinat klein und weich wird. Gib dann die halbierten Tomaten und den gekochten Buchweizen in die Pfanne. Rühre alles gut um. Würze mit Soja-Soße, Pfeffer und Paprika-Pulver.

Variationen & Meal Prep

- Gemüse variieren: Brokkoli, Mangold oder Möhren eignen sich ebenfalls gut.
- Als Beilage passt ein Kräuter-Joghurt-Dip oder frischer Salat.
- Meal Prep: Die Buchweizen-Gemüse-Pfanne hält im Kühlschrank 2-3 Tage.

Material

- Topf
- Messbecher
- Pfanne
- Pfannenwender
- Schneidebrett
- Messer
- Esslöffel (EL)
- Teelöffel (TL)

Gefördert durch:



Bild: Klimafood

Couscous-Schichtsalat

M6.4



4 Portionen



30 Minuten



Vegan



Nordafrika

Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Arbeitsschritte

Mengen Zutaten

200 g	Couscous
2 TL	Salz
4 TL	Olivenöl
200 ml	kochendes Wasser

Gib Couscous, Salz und Olivenöl in eine Schüssel. Gieß kochendes Wasser darüber. Lass den Couscous etwa 5 Minuten quellen und lockere ihn danach mit einer Gabel auf.

2	Rote Bete
2	Gurken
4	Möhren
4 Handvoll	Salat (z. B. Feldsalat, Rucola, Spinat)

Wasche und putze das Gemüse. Schneide oder raspel es klein. Schichte abwechselnd Couscous und Gemüse in ein hohes Glas.

2 EL	Essig
4 EL	Olivenöl
2 TL	Honig
	Salz und Pfeffer
	Petersilie, Schnittlauch

Für das Dressing gib Essig in eine Schüssel. Rühre das Öl mit einem Schneebesen unter. Verrühre alles gut. Würze und schmecke mit Pfeffer, Kräutern, Honig und Salz ab.

Variationen & Meal Prep

- Gemüse variieren: Zucchini, Paprika oder Mais passen ebenfalls gut.
- Für mehr Frische Granatapfelkerne oder Orangenstücke ergänzen.
- Meal Prep: Schichtsalat hält im Glas im Kühlschrank 2–3 Tage. Dressing getrennt aufbewahren oder als letzte Schicht ins Glas geben.

Material

- Schüssel
- Waage
- Wasserkocher
- Schneebesen
- Gläser zum Schichten
- Gemüseschäler
- Gemüsereibe
- Schneidebrett
- Messer
- Gabel
- Esslöffel (EL)
- Teelöffel (TL)

Gefördert durch:



Dattel-Couscous-Salat

M6.5



4 Portionen



20 Minuten



Vegetarisch



Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Arbeitsschritte

Mengen Zutaten

8 Datteln
150 ml heißes Wasser

Lege die Datteln in eine Schüssel. Gieße 150 ml Wasser darüber. Lasse die Datteln eine Weile stehen.

250 g Couscous
1 EL Gemüsebrühe
400 ml heißes Wasser

Koche 400 ml Wasser. Gib Couscous und Gemüsebrühe in eine große Schüssel. Gieße das heiße Wasser darüber. Rühre mit einer Gabel um. Lass den Couscous quellen.

1 Bund glatte Petersilie
4 Nektarinen
180 g Feta

Wasche und schneide die Nektarinen und Petersilie in kleine Stücke. Schneide den Feta in Würfel.

3 EL Oliven-Öl
2 EL Limetten-Saft
½ TL Salz
½ TL Pfeffer

Für das Dressing gib die Datteln mit dem Wasser, Oliven-Öl, Limetten-Saft, Salz und Pfeffer in einen Mixer. Mixe alles zu einer glatten Soße.
Gib die Nektarinen, Petersilie und den Feta zum Couscous. Gieße das Dressing darüber und vermische alles.

Variationen & Meal Prep

- Obst variieren: Statt Nektarinen eignen sich Aprikosen, Pfirsiche, Pflaumen, Kiwi, Kaki oder Orangen.
- Für eine vegane Variante Feta durch gebratene Auberginenwürfel oder Tofu ersetzen.
- Mit Nüssen oder Kernen (z. B. Mandeln, Pistazien, Sonnenblumenkerne) verfeinern.
- Meal Prep: Hält 2–3 Tage im Kühlschrank, Dressing separat aufbewahren oder frisch untermischen.

Gefördert durch:

Material

- Schüsseln
- Messbecher
- Gabel
- Mixer
- Esslöffel (EL)
- Waage
- Wasserkocher
- Schneidebrett
- Messer
- Teelöffel (TL)

www.in-form.de



Bild: Svenja Voß

Dattel-Curry-Dip

M6.6



4 Portionen



40 Minuten



Vegetarisch



Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Mengen

Zutaten

Arbeitsschritte

75 g	Datteln, entsteint	Weiche die Datteln für 15 Minuten in heißem Wasser ein. Lass sie danach gut abtropfen.
1	Knoblauch-Zehe (optional)	Schäle den Knoblauch. Zerkleinere die Datteln und den Knoblauch in einem Mixer oder schneide beides mit einem Messer klein.
150 g	Frischkäse	
100 g	Schmand	
1 ½ TL	Curry	
¼ TL	Salz	Gib die restlichen Zutaten hinzu und verrühre alles gut.
1 Prise	Cayenne-Pfeffer (optional)	

Variationen & Meal Prep

- Zu dem Dip passen Gemüse-Sticks, Baguette, Wraps sowie gebratener Speck oder Räuchertofu.
- Für eine vegane Variante Frischkäse durch veganen Frischkäse und Schmand durch Sojajoghurt ersetzen.
- Meal Prep: Im Kühlschrank 2–3 Tage haltbar, am besten abgedeckt ziehen lassen.

Material

- Schüsseln
- Messbecher
- Gabel
- Mixer
- Esslöffel (EL)
- Waage
- Wasserkocher
- Schneidebrett
- Messer
- Teelöffel (TL)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

www.in-form.de



Bild: Svenja Voß

Dattel-Schoko-Creme

M6.7



4 Portionen



40 Minuten



Vegan



Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Mengen Zutaten

Arbeitsschritte

100 g	Datteln, entsteint	Schneide die Datteln in kleine Stücke und gib sie in eine Schüssel. Weiche die Datteln für 10 Minuten in heißem Wasser ein. Lass sie danach gut abtropfen.
150 g	Haselnüsse	Röste die Haselnüsse in einer Pfanne an. Zerkleinere die Haselnüsse dann im Mixer 5-10 Minuten lang zu feinem Mus.
25 g	ungesüßtes Kakaopulver	Füge die Datteln und das Kakaopulver hinzu und püriere alles fein. Gib nach und nach Wasser hinzu, bis es cremig ist.
60 ml	Wasser	

Variationen & Meal Prep

- Statt Haselnüssen können auch Mandeln, Walnüsse oder Cashews verwendet werden.
- Je nach Geschmack zusätzlich mit Vanille oder Zimt verfeinern.
- Die Creme passt gut auf Brot, ins Müsli oder als Dip für Obst.
- Meal Prep: Luftdicht verschlossen im Kühlschrank ca. 1 Woche haltbar.

Material

- Waage
- Schneidebrett
- Messer
- Schüssel
- Pfanne
- Pfannenwender
- Mixer
- Wasserkocher

Gefördert durch:



Bild: Katrin Lütjen

Erdnuss-Soße

M6.8



4 Portionen



10 Minuten



Vegan



Südamerika (Erdnuss)

Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Mengen Zutaten

Arbeitsschritte

1	Knoblauch-Zehe	Schäle die Knoblauch-Zehe. Dann klein schneiden oder pressen.
1 Stück	Ingwer	Schäle den Ingwer und reibe oder schneide ihn klein.
65 g	Erdnussmus	
1-2 EL	Soja-Sauce	
1 EL	Limettensaft	Gib alle Zutaten in eine Schüssel. Rühre gut um, bis die Masse cremig ist. Füge bei Bedarf noch mehr Wasser hinzu.
2 EL	Wasser	

Variationen & Meal Prep

- Variationen & Meal Prep
- Schmeckt auch lecker mit einem Schuss Kokosmilch oder Chili.
- Passt gut zu Sommerrollen, Gemüse-Sticks oder gebratenem Tofu.
- Meal Prep: Luftdicht verschlossen im Kühlschrank 3–4 Tage haltbar.

Material

- Schneidebrett
- Messer
- Gemüsereibe
- Esslöffel (EL)
- Teelöffel (TL)
- Schüssel

Gefördert durch:



Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat



Verbraucherzentrale



Europa-Universität Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und Ernährungswissenschaften

www.in-form.de

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gemüse-Rösti

M6.9



Bild: Klimafood



4 Portionen



45 Minuten



Vegan



Schweiz

Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Arbeitsschritte

Mengen Zutaten

600 g	Kartoffeln	
400 g	Gemüse (z. B. Möhre, Pastinake, Sellerie)	Wasche, schäle und raspel die Kartoffeln und das Gemüse.
4 EL	Vollkorn-Mehl	
3-4 EL	Leinsamen	Gib das geraspelte Gemüse und die Kartoffeln mit Mehl, Leinsamen und etwas Wasser in eine Schüssel und verarbeite alles zu einem Teig. Passe mit mehr Mehl oder Wasser die Konsistenz an.
8-10 EL	Wasser	
	Gewürze (z. B. Pfeffer, Paprika, Chili, Oregano)	Würze nach Belieben.
	Öl zum Braten	Erhitze etwas Öl in einer Pfanne. Gib den Teig in kleinen Portionen in die Pfanne. Wende den Gemüserösti nach etwa 4-5 Minuten. Nimm den Gemüserösti aus der Pfanne, wenn beide Seiten angebraten sind und lege ihn auf einen Teller mit Küchen-Krepp. Das Küchen-Krepp saugt überschüssiges Fett ab.

Variationen & Meal Prep

- Rösti schmecken auch in einer süßen Variante mit Apfelkompott.
- Herzhaft lassen sie sich mit gebratenen Pilzen, Kräuter-Dip oder Salat kombinieren.
- Meal Prep: Auch kalt als Snack geeignet.

Material

- Küchenreibe
- Gemüseschäler
- Schüssel
- Küchen-Krepp
- Esslöffel (EL)
- Pfanne
- Pfannenwender
- Küchenwaage

Gefördert durch:



Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat



Verbraucherzentrale



Europa-Universität Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und Ernährungswissenschaften

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

www.in-form.de



Bild: Kira Kromrey

Hirse-Taler

M6.10



4 Portionen



40 Minuten



Vegan



Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Arbeitsschritte

Mengen Zutaten

160 g	Hirse	Koche die Hirse mit Gemüse-Brühe auf und lass sie 10 Minuten leicht köcheln. Nimm sie vom Herd und lass sie weitere 10 Minuten quellen.
420 ml	Gemüsebrühe	
1	Zwiebel	Schäle und schneide die Zwiebel und den Knoblauch klein. Dünste beides in einer Pfanne glasig an.
2	Knoblauch-Zehen	
100 g	Karotte	Raspel die Karotte und hacke den Spinat fein. Gib beides in die Pfanne. Dünste alles etwa 3 Minuten bei geringer Hitze weich.
50 g	Blattspinat	
1 EL	Speisestärke	Gib die gequollene Hirse, die Zwiebel-Spinat-Mischung, die Speise-Stärke und Gewürze in eine Schüssel. Mische alles gut durch. Falls die Masse zu weich ist, gib noch etwas mehr Speise-Stärke hinzu. Forme aus der Masse mit leicht feuchten Händen Bratlinge. Brate sie in einer Pfanne mit reichlich Öl an.
	Gewürze (z. B. Salz,	
	Pfeffer, Paprika,	
	Kreuzkümmel, Curry)	
	Öl zum Braten	

Variationen & Meal Prep

- Statt Karotte und Spinat kannst du auch anderes Gemüse oder rote Linsen verwenden.
- Meal Prep: Die Hirse-Taler lassen sich gut vorbereiten und kalt als Snack oder im Wrap genießen.
- Reste können im Ofen oder in der Pfanne wieder erwärmt werden.

Material

- Waage
- Schüssel
- Messbecher
- Topf
- Schneidebrett
- Messer
- Gemüeschäler
- Gemüsereibe
- Esslöffel (EL)
- Pfanne
- Pfannenwender

Gefördert durch:



Hummus

M6.11



4 Portionen



20 Minuten



Vegan



Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Mengen

Zutaten

Arbeitsschritte

400 g	Kichererbsen (vorgekocht oder 250 g getrocknet)	Wenn Du getrocknete Kichererbsen verwendest, weiche diese zuerst 12 Stunden lang in einer großen Schüssel mit viel Wasser ein. Danach gibst Du die Kichererbsen in einen hohen Topf, bedeckst sie mit Wasser und kochst sie eine Stunde. Achte darauf: Es bildet sich viel Schaum, der leicht überkocht. Gib die Kichererbsen zum Abtropfen in ein Sieb und spüle sie mit Wasser ab.
1-2	Knoblauch-Zehen	Schäle den Knoblauch.
2-3 EL	Zitronensaft	Presse den Saft aus einer halben Zitrone.
3 EL	Olivenöl	Püriere die Kichererbsen, geschälten Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Tahini, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel in einer hohen Schüssel, bis eine cremige Masse entsteht.
	Tahini (Sesam-Mus)	
2 EL	Salz	
	Kreuzkümmel	
½ TL	Pfeffer	

Variationen & Meal Prep

- Das Grundrezept kann mit getrockneten Tomaten, gebratener Paprika, Spinat oder Kürbis abgewandelt werden.
- Mit verschiedenen Kräutern wie Petersilie, Koriander oder Minze kannst du den Geschmack variieren.
- Meal Prep: Hummus hält sich gut 3–4 Tage im Kühlschrank und eignet sich ideal als Brotaufstrich oder Dip zu Gemüse.

Material

- Schüssel
- Sieb
- Mixer
- ggf. Topf
- Schneidebrett
- Messer
- Esslöffel (EL)
- Teelöffel (TL)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

www.in-form.de



Bild: Klimafood

Hummus-Sandwiches

M6.12



4 Portionen



20 Minuten



Vegan



Westasien

Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Arbeitsschritte

Mengen Zutaten

2 Handvoll	Rucola	Wasche den Rucola und lass ihn in einem Sieb abtropfen.
1	Zucchini	Wasche die Zucchini, schneide sie in dünne Scheiben.
	Salz	Würze die Zucchini mit Salz und Pfeffer.
	Pfeffer	Erhitze das Öl in einer Pfanne und brate die Zucchini darin von beiden Seiten je etwa zwei Minuten an.
1 EL	Raps-Öl zum Braten	
8 Scheiben	Vollkorn-Brot	Bestreiche die Brot-Scheiben mit Hummus, belege sie mit Rucola und Zucchini und klappe sie zu Sandwiches zusammen.
4-6 EL	Hummus	

Variationen & Meal Prep

- Tomaten passen ebenfalls gut zu Hummus. Für vier Sandwiches reicht eine Tomate.
- Du kannst die Sandwiches auch mit Paprika, Gurke oder Avocado belegen.
- Meal Prep: Die Sandwiches lassen sich gut vorbereiten und mitnehmen.

Material

- Sieb
- Schneidebrett
- Messer
- Esslöffel (EL)
- Pfanne
- Pfannenwender

Gefördert durch:



Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat



Verbraucherzentrale



Europa-Universität Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und Ernährungswissenschaften

www.in-form.de

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



Bild: Bianca Meraner

Karotten-Oliven-Salat

M6.13



4 Portionen



40 Minuten



Vegan



Marokko

Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Arbeitsschritte

Mengen Zutaten

500 g	Karotten	Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch-Zehen ungeschält zu den Karotten in einen Topf geben. Karotten und Knoblauch mit kaltem Wasser bedecken und aufkochen. Hitze reduzieren und Karotten mit Deckel ca. 13 Minuten gar kochen. Karotten und Knoblauch abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Gegarten Knoblauch schälen und fein hacken.
3	Knoblauch-Zehen	
3 EL	frischer Koriander	Wasche und hacke Koriander und Petersilie.
3 EL	frische Petersilie	
1 TL	Paprika-Pulver	Gib den Knoblauch, die Kräuter, Paprika-Pulver, Kreuzkümmel, Essig, Oliven-Öl, Granatapfel-Saft oder -Sirup, Salz und Pfeffer in eine Schale und vermenge alles zu einem Dressing.
1 TL	Kreuzkümmel	
2 EL	Essig	
2 EL	Oliven-Öl	
2 EL	Granatapfel-Saft/-Sirup	
1 TL	Salz	
1 Prise	Cayenne-Pfeffer	
150 g	grüne Oliven	Entsteine die Oliven und schneide sie. Schäle den Granatapfel-Kerne und löse die Kerne heraus. Röste die Mandel-Plättchen in einer Pfanne. Vermenge die Karotten, Oliven und Granatapfel-Kerne mit dem Dressing und verziere den Salat mit den Mandel-Plättchen.
1	Granatapfel	
50 g	Mandel-Plättchen	

Variationen & Meal Prep

- Variationen: Statt Karotten kannst du auch Kürbis oder Süßkartoffeln verwenden.
- Als Topping passen zusätzlich geröstete Kichererbsen oder Feta-Käse.
- Meal Prep: Der Salat hält im Kühlschrank 2–3 Tage frisch

Material

- Schneidebrett
- Messer
- Topf
- Schüssel
- Esslöffel (EL)
- Teelöffel (TL)
- Sieb
- Pfanne

Gefördert durch:



Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



Verbraucherzentrale



Europa-Universität Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und Ernährungswissenschaften

www.in-form.de



Bild: Britta Gerckens

Kartoffelsalat mit Radieschen und Rote Bete

M6.14



4 Portionen



45 Minuten



Vegetarisch



Mitteleuropa

Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Arbeitsschritte

Mengen Zutaten

800 g Kartoffeln

Wasche die Kartoffeln. Lege sie in einen Topf mit Wasser. Koche sie etwa 20-25 Minuten bis sie weich sind. Lass die Kartoffeln auskühlen. Schäle die Kartoffeln und schneide sie in Scheiben.

150 g Rote Bete (vorgekocht)

Schneide die Rote Bete in Viertel und dann in Scheiben.

6 Radieschen

Wasche die Radieschen und schneide sie in dünne Scheiben.

2 rote Zwiebel

Schäle die Zwiebel und schneide sie in Streifen.

5 EL Raps-Öl

1 EL Thymian

Erhitze 2 EL Öl in einer Pfanne. Brate die Zwiebel darin glasig an.

½ TL Salz

Gib dann die Radieschen dazu und würze mit Salz, Pfeffer und Thymian.

Pfeffer

3 EL Apfelessig

Für das Dressing vermenge 3 EL Öl, den Essig, Honig und 3-4 EL Wasser in einer Schüssel.

2 EL Balsamico-Essig

Vermenge dann die Kartoffeln, Rote Bete, Zwiebel-Radieschen-Mischung und das Dressing miteinander.

1 TL Honig

Kresse

Gib nach Belieben noch frische Kräuter und Kresse auf den Salat.

Variationen & Meal Prep

- Schrumpelige Radieschen können im lauwarmen Wasserbad wieder aufgefrischt werden.
- Variationen: Statt Rote Bete kannst du auch Möhren oder Gurken verwenden.
- Meal Prep: Der Salat lässt sich gut vorbereiten und hält im Kühlschrank 2-3 Tage frisch

Material

- Topf
- Messer
- Pfanne
- Pfannenwender
- Schneidebrett
- Schüsseln
- Esslöffel (EL)
- Teelöffel (TL)

Gefördert durch:



Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat



Verbraucherzentrale



Europa-Universität Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und Ernährungswissenschaften

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

www.in-form.de



Bild: Britta Gerckens

Kichererbsen-Curry

M6.15



4 Portionen



25 Minuten



Vegan



Indien

Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Arbeitsschritte

Mengen Zutaten

800 g	saisonales Gemüse (z. B. Brokkoli, Paprika, Zucchini, Möhren)	Wasche das Gemüse, schäle es gegebenenfalls und schneide es.
1	Zwiebel	Schäle und schneide Zwiebel und Knoblauch.
1	Knoblauch-Zehe	
	Rapsöl	Erhitze das Rapsöl in einem Topf. Dünste die Zwiebel bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten an. Gib das Gemüse dazu und brate es mit an. Gib den Knoblauch sowie Garam Masala oder Paprika-Pulver und Curry dazu.
2 TL	Garam Masala (alternativ Paprika-Pulver)	
4 TL	Curry-Pulver	
400 g	stückige Tomaten	Lösche mit den Tomaten, der Gemüsebrühe und Kokosmilch ab und lass alles aufkochen.
200 ml	Gemüsebrühe	
400 ml	Kokosmilch	
480 g	Kichererbsen	Gib die Kichererbsen in ein Sieb und danach mit in den Topf.
1-2 TL	Soja-Sauce Salz	Lass das Curry etwa 10 Minuten köcheln und schmecke es mit Soja-Sauce oder Salz ab.

Variationen & Meal Prep

- Variationen: Du kannst das Curry mit Spinat, Blumenkohl oder Süßkartoffeln zubereiten.
- Statt Kichererbsen passen auch Linsen oder weiße Bohnen gut.
- Meal Prep: Das Curry lässt sich sehr gut vorkochen und hält im Kühlschrank 2-3 Tage. Es schmeckt aufgewärmt sogar noch aromatischer.

Material

- Schneidebrett
- Messer
- Topf
- Messbecher
- Gemüseschäler
- Esslöffel (EL)
- Teelöffel (TL)
- Kochlöffel
- Sieb

Gefördert durch:



Panzanella - Tomaten-Brot-Salat

M6.16



4 Portionen



25 Minuten



Vegetarisch



Italien

Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Arbeitsschritte

Mengen Zutaten

4	Brötchen (vom Vortag)	Schneide die Brötchen in Stücke und brate sie in einer Pfanne mit 2 EL Öl bei mittlerer Hitze goldbraun an.
4 EL	Olivens-Öl	
2	Knoblauch-Zehen	Schäle und schneide den Knoblauch fein. Gib ihn mit in die Pfanne. Salze leicht. Stelle die Pfanne dann beiseite.
1	Zwiebel	
2 EL	Essig	
2 TL	Senf	Schäle und schneide die Zwiebel fein. Vermenge sie in einer Schüssel mit Essig, Senf, 2 EL Oliven-Öl, Salz und Pfeffer.
1 TL	Salz	
	Pfeffer	
8	Tomaten	Schneide die Tomaten in Würfel und hacke Kräuter. Gib beides in die Schüssel. Füge das geröstete Knoblauch-Brot hinzu und rühre um.
1 Handvoll	frische Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Rucola)	Lass den Brot-Salat 5-10 Minuten ziehen und garniere ihn dann mit den übrigen Kräutern.
300 g	Hütten-Käse / Feta / Mozzarella	Verteile optional Käse auf den Salat-Portionen.

Variationen & Meal Prep

- Variationen: Statt Brötchen kannst du auch Baguette oder Ciabatta vom Vortag verwenden – ideal zur Resteverwertung.
- Mit Mozzarella, Hüttenkäse oder Feta verfeinern.
- Meal Prep: Den Salat kannst du gut vorbereiten, aber die Brotwürfel am besten erst kurz vor dem Servieren untermischen, damit sie nicht zu weich werden.

Material

- Schneidebrett
- Messer
- Pfanne
- Esslöffel (EL)
- Teelöffel (TL)
- Schüssel

Gefördert durch:



Bild: Marlen Mikuschka

Parmigiana di Melanzane - Auberginen-Auflauf

M6.17



4-6 Portionen



60 Minuten



Vegetarisch



Italien

Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Arbeitsschritte

Mengen Zutaten

750 g	Auberginen	Heize den Ofen auf 200 Grad Umluft oder 220 Grad Ober-/Unterhitze vor. Wasche die Auberginen und schneide sie in 1-2 cm dicke Scheiben. Lege die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Backe die Auberginen für 5-7 Minuten von jeder Seite bis sie braun werden.
1	Zwiebel	Schäle und schneide Zwiebel und Knoblauch klein.
1	Knoblauch-Zehe	
	frisches Basilikum	Wasche den Basilikum, zupfe die Blätter ab und schneide sie in feine Streifen.
3 EL	Olivenöl	Erhitze das Öl in einer Pfanne. Dünste darin Zwiebel und Knoblauch.
400 g	geschälte Tomaten	Gib dann die geschälten Tomaten dazu. Würze mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum. Lass die Sauce 8-10 Minuten köcheln.
	Salz	
	Pfeffer	
	Oregano	
200 g	Mozzarella	Schneide den Mozzarella in Scheiben.
20 g	Parmesan	Fette eine Auflaufform mit etwas Öl ein. Schichte Tomaten-Sauce, Auberginen-Scheiben, Tomaten-Sauce, Mozzarella und Parmesan. Wiederhole so lange bis alles verbraucht ist. Backe das Gericht für 15-20 Minuten.

Variationen & Meal Prep

- Variationen: Statt Auberginen kannst du auch Zucchini oder Kürbis verwenden.
- Für eine vegane Variante den Käse durch pflanzliche Alternativen ersetzen.
- Meal Prep: Das Gericht lässt sich gut vorbereiten und am nächsten Tag aufwärmen – so schmeckt es sogar noch intensiver.

Material

- Schneidebrett
- Messer
- Esslöffel (EL)
- Pfanne
- Pfannenwender
- Auflaufform

Gefördert durch:



Bild: Klimafood

Pfannenbrot



4 Portionen



30 Minuten



Vegetarisch



Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Arbeitsschritte

Mengen Zutaten

300 g	Vollkorn-Mehl (Dinkel oder Weizen)
1 TL	Backpulver
1 TL	Salz

Gib alle trockenen Zutaten in eine große Rührschüssel.

200 ml	Wasser; Milch oder Joghurt
1 EL	Öl (Raps oder Olive)

Gib das Wasser nach und nach hinzu und zuletzt das Öl. Knete so lange bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

Decke den Teig mit einem Baumwolltuch ab und lass ihn etwa 15 Minuten an einem warmen Ort gehen.

Bemehle deine Hände und teile den Teig in 4 Teile.

Wenn du magst, streue Zwiebel, Knoblauch, Kräuter, Oliven oder Käse auf die Brote.

Rolle die Brote etwa 0,5 cm dick aus.

Brate die Brote in einer heißen Pfanne von beiden Seiten goldbraun an.

Variationen & Meal Prep

- Variationen: Die Brote lassen sich nach Belieben mit Zwiebeln, Knoblauch, Kräutern, Oliven oder Käse verfeinern.
- Meal Prep: Der Teig kann am Vortag vorbereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vor dem Ausrollen kurz auf Raumtemperatur bringen.

Material

- Rührschüssel
- Waage
- Messbecher
- Teigrolle
- Esslöffel (EL)
- Teelöffel (TL)
- Baumwolltuch
- Pfanne

Gefördert durch:



Pilz-Kascha - Buchweizen mit Champignons

M6.19



4 Portionen



45 Minuten



Vegetarisch



Osteuropa

Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Arbeitsschritte

Mengen Zutaten

1	Zwiebel	Schäle und schneide die Zwiebeln und den Knoblauch klein.
1	Knoblauch-Zehe	
500 g	Pilze	Putze die Pilze (mit Küchen-Krepp oder Bürste). Schneide sie in Scheiben. Gib etwas Öl in einen Topf. Brate die Pilze darin.
2 EL	Öl	Gib nach ein paar Minuten Zwiebeln und Knoblauch dazu und brate alles an.
4	Möhren	
1 TL	Paprika-Pulver	Wasche oder schäle die Möhren. Reibe sie mit der Reibe. Gib die Möhren mit in den Topf. Würze mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer und rühre alles um.
	Salz	
	Pfeffer	
400 g	Buchweizen	Gib den Buchweizen in ein Sieb. Wasche ihn unter kaltem Wasser gut ab. Gib den Buchweizen dann in den Topf. Gieße Gemüsebrühe (heißes Wasser mit Gemüsepulver) dazu. Rühre kurz um. Decke den Topf mit einem Deckel zu. Lasse alles etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln, bis der Buchweizen weich ist.
800 ml	Gemüsebrühe	
	Petersilie	
4 EL	saure Sahne	Gib optional zum Schluss etwas frische Petersilie und saure Sahne auf die Portionen.

Variationen & Meal Prep

- Variationen: Statt Champignons eignen sich auch andere Pilze wie Austernpilze oder Steinpilze.
- Meal Prep: Buchweizen und Gemüse lassen sich gut vorkochen und getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Essen kurz in der Pfanne erhitzen.

Material

- Schneidebrett
- Messer
- Gemüsebürste
- Gemüeschäler
- Gemüsereibe
- Esslöffel (EL)
- Topf mit Deckel
- Kochlöffel
- Waage
- Sieb
- Messbecher
- Teelöffel (TL)

Gefördert durch:



Bild: Katrin Lütjen

Rohkostteller

M6.20



4 Portionen



10 Minuten



Vegetarisch



Europa

Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Arbeitsschritte

Mengen Zutaten

1	Gurke
1	Paprika
1 Bund	Radishes
1 Bund	Stangen-Sellerie
2	Möhren
1	Kohlrabi
12	Tomaten (klein)
200 g	Quark oder Joghurt
	Kräuter
	Salz, Pfeffer

Wasche das Gemüse gründlich. Schneide es in Stifte oder Scheiben und richte es auf einem großen Teller an.

Rühre einen Dip aus Joghurt oder Quark mit Kräutern, Pfeffer und Salz an.

Variationen & Meal Prep

- Gemüse nach Saison austauschen (z. B. Kohlrabi, Fenchel, Paprika, Gurke, Tomaten).
- Für mehr Sättigung Vollkorn-Brot, Pita oder Cracker dazureichen.
- Dip variieren: Frischkäse, Hummus oder Avocado-Creme statt Joghurt.
- Meal Prep: Gemüse waschen, vorschneiden und in Boxen im Kühlschrank lagern – hält 1–2 Tage knackig.

Material

- Schneidebrett
- Messer
- Waage
- Schüsseln
- Sieb
- Pfanne
- Messbecher
- Pfannenwender

Gefördert durch:



Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat



Verbraucherzentrale



Europa-Universität Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und Ernährungswissenschaften

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

www.in-form.de



Bild: Katharina Junk

Rote Bete Carpaccio

M6.21



4 Portionen



15 Minuten



Vegan



Europa

Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Arbeitsschritte

Mengen

Zutaten

1 kg gekochte rote Bete

Hobel die Rote Bete in feine Scheiben oder schneide sie mit dem Messer in dünne Scheiben.

4 EL Cashew-Mus

8 EL Wasser

4 EL Essig

2 TL Senf

2 TL Agavendicksaft

Salz, Pfeffer

Verrühre das Cashew-Mus, Wasser, Essig, Senf und Agavendicksaft mit einer Gabel so lange, bis es cremig ist. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.

Petersilie (frisch)

Richte die Rote-Bete-Scheiben auf einem Teller an und garniere mit dem Dressing sowie Petersilie.

Variationen & Meal Prep

- Statt Petersilie eignen sich auch Rucola oder Feldsalat.
- Mit Walnüssen, Haselnüssen oder Kürbiskernen verfeinern.
- Für eine fruchtige Note etwas Orangensaft oder Granatapfelkerne ergänzen.
- Meal Prep: Dressing separat aufbewahren, hält im Kühlschrank 2–3 Tage.

Material

- Gemüsehobel
- Teller
- Esslöffel
- Teelöffel
- Gabel

Gefördert durch:



Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat



Verbraucherzentrale



Europa-Universität Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und Ernährungswissenschaften

www.in-form.de

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Rote Bete-Erdnuss-Dip

M6.22



4 Portionen



5 Minuten



Vegan



Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Mengen

Zutaten

Arbeitsschritte

300 g	gekochte rote Bete	Schneide die Rote Bete in Stücke.
2-3 EL	Erdnuss-Mus	Gib das Erdnuss-Mus und etwas Wasser oder Rote-Bete-Saft in den Mixer. Püriere alles fein, bis eine cremige Masse entsteht.
	Wasser oder Rote-Bete-Saft	
	Salz	Schmecke mit Salz ab.

Variationen & Meal Prep

- Falls der Dip am Anfang nicht gut gemixt werden kann: etwas Wasser oder Rote-Bete-Saft zugeben.
- Für eine cremigere Konsistenz mehr Erdnussmus verwenden.
- Passt sehr gut zu Gemüse Rösti, aber auch als Brotaufstrich oder zu Gemüse-Sticks.
- Mit Knoblauch, Kreuzkümmel oder Chili variieren.
- Meal Prep: im Kühlschrank 2–3 Tage haltbar.

Material

- Schneidebrett
- Schüssel
- Messer
- Esslöffel (EL)
- Mixer

Gefördert durch:



Bild: Bianca Meraner

Rote Linsen Bolognese

M6.23



4 Portionen



30 Minuten



Vegan



Italien

Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Mengen

Zutaten

Arbeitsschritte

150 g	rote Linsen (getrocknet)	Spüle die Linsen ab.
1 Zehe	Knoblauch	
1	Zwiebel	Schneide Zwiebel, Knoblauch und Möhre klein.
1 große	Möhre	
1 EL	Rapsöl	Erhitze Öl in einem Topf. Dünste die Zwiebel im Topf und gib danach die Möhre dazu und brate sie ca. 5 Min. mit.
2 EL	Tomaten-Mark	
1 EL	Italienische Kräuter	Rühre Tomaten-Mark, Knoblauch und Kräuter unter. Brate alles für 1 Min. an.
400 g (1 Dose)	passierte oder gehackte Tomaten	Gib die Linsen mit den Tomaten und der Gemüse-Brühe in den Topf. Lasse alles ca. 15 Min. köcheln.
250 ml	Gemüse-Brühe	
	Salz, Pfeffer	Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.

Variationen & Meal Prep

- Gemüse variieren: Zucchini, Sellerie oder Paprika ergänzen.
- Würziger: mit Chili oder Paprika-Pulver verfeinern.
- Andere Verwendung: als Sauce zu Nudeln, Füllung für Lasagne oder Basis für Aufläufe.
- Meal Prep: Hält 2–3 Tage im Kühlschrank, lässt sich gut einfrieren.

Material

- Schneidebrett
- Schüssel
- Messer
- Waage
- Sieb
- Messbecher
- Esslöffel (EL)
- Topf
- Kochlöffel

Gefördert durch:



Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat



Verbraucherzentrale



Europa-Universität Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und Ernährungswissenschaften

www.in-form.de

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



Bild: Kira Kromrey

Rote Linsen-Kokos-Suppe

M6.24



4 Portionen



30 Minuten



Vegan



Indien

Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Arbeitsschritte

Mengen Zutaten

1	Zwiebel	
1 Stück (daumen- groß)	Ingwer	Schneide die Zwiebel klein und reibe den Ingwer.
1 EL	Rapsöl	Erhitze Öl in einem Topf. Dünste Zwiebel und Ingwer 3 Min. an.
200 g	rote Linsen (getrocknet)	Wasche die Linsen in einem Sieb. Gib die Linsen mit Garam Masala in den Topf und röste es kurz mit.
1 TL	Garam Masala	
150 ml	Gemüsebrühe	
2 Dosen	stückige Tomaten	Lösche mit Gemüsebrühe, Tomaten und Kokosmilch ab und lasse es ca. 20 Min. köcheln.
200 ml	Kokosmilch	
1 EL	Zitronensaft	Püriere die Suppe je nach Wunsch. Schmecke mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer ab.
	Salz, Pfeffer	

Variationen & Meal Prep

- Gemüse ergänzen: Karotten, Süßkartoffeln oder Spinat untermischen.
- Gewürze variieren: statt Garam Masala Curry, Kreuzkümmel oder Kurkuma verwenden.
- Extra Protein: Kichererbsen oder Linsenmix dazugeben.
- Meal Prep: Suppe hält 3–4 Tage im Kühlschrank, lässt sich auch portionsweise einfrieren.

Material

- Schneidebrett
- Schüssel
- Mes
- Waage
- Sieb
- Küchenreibe
- Messbecher
- Teelöffel
- Esslöffel
- Topf
- Kochlöffel
- Pürierstab

Gefördert durch:



Bild: Anais Meyer

Salsa Fresca / Salsa Cruda Pico de Gallo

M6.25



4 Portionen



15 Minuten



Vegan



Mexiko

Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Arbeitsschritte

Mengen Zutaten

500 g	Tomaten	Würfel die Tomaten. Schäle die Zwiebeln und hacke sie fein.
1-2	Zwiebeln	
1 Bund	Koriander	Schneide den Koriander grob und gib alles in eine Schüssel.
2 EL	Limetten-Saft	
2 EL	Olivens-Öl	Mische mit Limettensaft, Oliven-Öl, Salz und Pfeffer und lasse es 10 Min. ziehen.
	Salz, Pfeffer	
Optional	Knoblauch	
	Jalapeño / Chilli	Ergänze nach Geschmack Jalapeños oder Knoblauch, ggf. mit Chili-Flocken würzen.

Variationen & Meal Prep

- Fruchtlige Note: Mango oder Ananas untermischen.
- Würziger: mehr Chili oder Knoblauch verwenden.
- Vielfältig einsetzbar: als Dip zu Chips, als Topping für Tacos, Burritos oder Bowls.
- Meal Prep: Salsa frisch zubereiten, hält 1–2 Tage im Kühlschrank.

Material

- Schneidebrett
- Schüssel
- Esslöffel (EL)
- Messer

Gefördert durch:



Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat



Verbraucherzentrale



Europa-Universität Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und Ernährungswissenschaften

www.in-form.de

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Bild: Britta Gerckens

Einfaches Brot

M6.26



1 Brot



65 Minuten



Vegan



Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Arbeitsschritte

Mengen Zutaten

500 g	Vollkorn-Mehl (Dinkel oder Weizen)
1 Päckchen	Trocken-Hefe
1 1/2 TL	Salz
1 TL	Zucker
450 ml	lauwarmes Leitungswasser
2 EL	Rapsöl

Mische Mehl, Hefe, Salz und Zucker in einer Schüssel. Gib nach und nach Wasser dazu und arbeite zum Schluss das Öl ein. Knete alles zu einem glatten Teig.

Decke den Teig ab und lasse ihn 30–40 Min. an einem warmen Ort gehen. Lasse im Winter den Teig bei 50 °C im Backofen gehen. Gieße den Teig vorsichtig von der Schüssel auf ein Backblech und nimm dabei einen Löffel oder Teigschaber zur Hilfe.

Lass das Brot im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Heißluft ca. 25 Min. backen. Nimm das Brot aus dem Ofen und lass es abkühlen.

Variationen & Meal Prep

- Körner-Brot: Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder Leinsamen in den Teig geben.
- Mehl variieren: Vollkorn, Dinkel oder Mischungen für andere Aromen.
- Extra Würze: Kräuter, Oliven oder Röstzwiebeln untermischen.
- Meal Prep: Brot in Scheiben einfrieren, bei Bedarf kurz toasten oder aufbacken.

Material

- Waage
- Schüssel
- Messbecher
- Teigschaber
- Teelöffel (TL)
- Esslöffel (EL)
- Handmixer

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

www.in-form.de



Bild: Kira Kromrey

Einfache Brötchen

M6.27



12 Brötchen



65 Minuten



Vegan



Mitteleuropa

Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Arbeitsschritte

Mengen Zutaten

500 g	Vollkorn-Mehl (Dinkel oder Weizen)
1 Päckchen	Trocken-Hefe
1 1/2 TL	Salz
1 TL	Zucker
350 ml	lauwarmes Leitungswasser
2 EL	Rapsöl

Mische Mehl, Hefe, Salz und Zucker in einer Schüssel. Gib nach und nach Wasser dazu und arbeite zum Schluss das Öl ein. Knete alles zu einem glatten Teig. Wenn der Teig noch zu fest ist, füge noch etwas Wasser hinzu.

Deck den Teig ab und lass ihn 30–40 Min. an einem warmen Ort gehen. Teile den Teig in 10–12 Portionen und forme ihn zu Brötchen. Bestreue die Brötchen nach Wunsch mit Samen oder Kernen. Schneide die Teiglinge ein.

Lass die Brötchen im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Heißluft ca. 17 Min. backen.

Variationen & Meal Prep

- Körnerbrot: Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder Leinsamen in den Teig geben.
- Mehl variieren: Vollkorn, Dinkel oder Mischungen für andere Aromen.
- Extra Würze: Kräuter, Oliven oder Röstzwiebeln untermischen.
- Meal Prep: Brötchen einfrieren, bei Bedarf kurz toasten oder aufbacken.

Material

- Waage
- Schüssel
- Messbecher
- Küchentuch
- Teelöffel (TL)
- Esslöffel (EL)
- Messer
- Handmixer

Gefördert durch:



Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat



Verbraucherzentrale



Europa-Universität Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und Ernährungswissenschaften

www.in-form.de

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Schüttelpizza

M6.28



Bild: Marion Jensen



4 Portionen



30 Minuten



Vegetarisch



Mitteleuropa

Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Arbeitsschritte

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

200 g	Champignons
2 kleine	Zucchini
2	Paprika (rot & gelb)
60 ml	Milch
4	Eier
100 g	Dinkel-Vollkorn-Mehl
1 TL	Oregano
	Salz, Pfeffer
150 g	frisches Basilikum

Wasche die Pilze und schneide sie in Scheiben. Schneide die Zucchini in Scheiben und die Paprika in Würfel.

Gib das Gemüse mit Milch, Eiern, Mehl, Käse und Oregano in eine große Schüssel. Schließe den Deckel schüttel kräftig. Falls nötig rühre kurz mit einem Löffel nach. Würze mit Salz und Pfeffer.

Verteile die Teig-Masse gleichmäßig auf einem Backblech.
Backe auf mittlerer Schiene ca. 20 Min.

Garniere und serviere mit Basilikum.

Variationen & Meal Prep

- Gemüse tauschen: Brokkoli, Spinat, Auberginen oder Lauch eignen sich ebenfalls.
- Käse variieren: Feta oder Mozzarella für andere Geschmacksrichtungen.
- Vollkorn-Boost: Teil Mehl durch Haferflocken ersetzen.
- Meal Prep: Pizza in Stücke schneiden, kalt als Snack oder am nächsten Tag kurz aufwärmen.

Material

- Schneidebrett
- Messer
- Waage
- Schüssel
- Teelöffel (TL)
- Esslöffel (EL)
- Messbecher

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat



Verbraucherzentrale



Europa-Universität
Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften

www.in-form.de

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Bild: Bianca Meraner

Spinatsalat mit Datteln und Mandeln

M6.29



4 Portionen



40 Minuten



Vegetarisch



Westasien

Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Arbeitsschritte

Mengen Zutaten

1	rote Zwiebel	Schneide die Zwiebel in Ringe.
300 g	Datteln, entsteint	Halbiere die Datteln längs.
20 ml	heller Essig	Mische Zwiebel und Datteln mit Essig und etwas Salz in einer Schüssel, 20–30 Minuten ziehen lassen.
1 Msp	Salz	
300 g	junger Spinat	Wasche den Spinat und trockne ihn. Entferne die harten Stiele und gib ihn in eine Schüssel.
½ TL	Chilli-Flocken	
3 EL	Sumach	
4–6	Pita-Brote	
80 g	Margarine	Reiße Pitabrote in Stücke. Erhitze Margarine und Öl in einer Pfanne und röste die Brote 5 Minuten goldbraun, wende sie dabei mehrfach.
1 EL	Olivenöl	
150 g	Mandeln gehackt	Gib gehackte Mandeln dazu und röste sie 2 Minuten. Rühre danach die Gewürzmischung ein. Gib die Dattel-Zwiebel-Mischung durch ein Sieb und verteile sie über den Spinat.
2	Zitronen	Gib Zitronensaft, Salz und Öl dazu und vermenge alles. Served mit geröstetem Brot und Mandeln.

Variationen & Meal Prep

- Brot variieren: Statt Pita auch Fladenbrot, Wraps oder Tortillas verwenden.
- Nüsse tauschen: Walnüsse oder Haselnüsse passen ebenso gut.
- Meal Prep: Spinat und Dressing getrennt aufbewahren, erst kurz vor dem Servieren mischen.

Material

- Schneidebrett
- Messer
- Waage
- Schüsseln
- Sieb
- Pfanne
- Messbecher
- Pfannenwender

Gefördert durch:



Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat



Verbraucherzentrale



Europa-Universität Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und Ernährungswissenschaften

www.in-form.de

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



Bild: Svenja Voß

Tomaten-Linsen-Brottaufstrich

M6.30



Mittelgroßes Glas



20 Minuten



Vegan



Kleinasien,

Mittelmeerraum

Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Mengen

Zutaten

Arbeitsschritte

50 g	rote Linsen	Wasche die Linsen in einem Sieb.
1	Tomate	Schneide Tomate und getrocknete Tomaten klein.
5	getrocknete Tomaten	
1	Zwiebel	Hacke Zwiebel und Knoblauch und brate sie in Öl an. Gib die Linsen und frische Tomate dazug und lösche mit Gemüsebrühe ab. Lass alles für ca. 15 Min. köcheln.
1 Zehe	Knoblauch	
1 TL	Olivenöl	
150 ml	Gemüsebrühe	
1 EL	Tomatenmark	Rühre die getrockneten Tomaten und das Tomatenmark ein und püriere alles.
1 Prise	Cayenne-Pfeffer	Schmecke mit Gewürzen ab.
1 EL	Kräuter der Provence	
1 Prise	Paprika-Pulver	Hacke frischen Basilikum und hebe ihn unter.
1 EL	frisches Basilikum	

Variationen & Meal Prep

- Resteverwertung: auch mit übrigem gekochten Gemüse (z. B. Paprika, Zucchini) möglich.
- Gewürze variieren: Kreuzkümmel, Curry oder Chili für andere Geschmacksrichtungen.
- Meal Prep: Aufstrich hält 4–5 Tage im Kühlschrank, passt als Dip oder Brottaufstrich.

Material

- Schneidebrett
- Messer
- Waage
- Kochlöffel
- Sieb
- Teelöffel (TL)
- Esslöffel (EL)
- Topf
- Messbecher
- Mixer

Gefördert durch:



Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat



Verbraucherzentrale



Europa-Universität Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und Ernährungswissenschaften

www.in-form.de

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



Tomaten-Quinoa-Eintopf

M6.31



4 Portionen



45 Minuten



Vegetarisch



Südamerika

Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Arbeitsschritte

Mengen Zutaten

2	Zwiebeln	Schäle Zwiebeln und Knoblauch und schneide sie fein.
1 Zehe	Knoblauch	
1 kleiner	Blumenkohl	Wasche den Blumenkohl und teile ihn in kleine Röschen.
100 g	Quinoa	Wasche den Quinoa und lass ihn im Sieb abtropfen.
2 EL	Olivenöl	Erhitze Öl in einem mittelgroßen Topf und gib Zwiebeln, Knoblauch und Blumenkohl zu und dünste alles an.
1000 ml	passierte Tomaten	
400 ml	Gemüse-Brühe	Rühre Quinoa, passierte Tomaten und Gemüse-Brühe ein.
4 EL	Balsamico-Essig	
3 TL	Zucker	Würze mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig und lass alles für ca. 15 Minuten köcheln.
	Salz, Pfeffer	
150 g	getrocknete Tomaten	Schneide die getrockneten Tomaten in Scheiben und füge sie hinzu.
100 g	Schlagsahne	Rühre die Sahne ein und lass alles kurz aufkochen.
200 g	Feta Honig	Richte den Eintopf in Schalen an, Feta zerbröseln und etwas Honig darauf geben.

Variationen & Meal Prep

- Getreide tauschen: statt Quinoa auch Couscous, Bulgur oder Reis verwenden.
- Extra Gemüse: Zucchini, Paprika oder Möhren ergänzen.
- Proteinreich: Kichererbsen oder Bohnen mitkochen.
- Meal Prep: Eintopf hält 3–4 Tage im Kühlschrank, lässt sich gut portionsweise einfrieren.

Material

- Schneidebrett
- Messer
- Waage
- Schüssel
- Sieb
- Teelöffel
- Esslöffel
- Topf
- Messbecher

Gefördert durch:



Zaalouk - Auberginen-Tomaten-Dip

M6.32



4 Portionen



45 Minuten



Vegetarisch



Marokko

Legende: g: Gramm, ml: Milliliter, EL: Esslöffel, TL: Teelöffel, Msp: Messerspitze

Arbeitsschritte

Mengen Zutaten

1 große (500 g)	Aubergine
4 Stück (ca. 400 g)	Tomaten
3 Zehen	Knoblauch

Schäle Aubergine und Tomaten und schneide sie in 3 cm große Stücke.
Schäle den Knoblauch und zerdrücke ihn.

4 EL	Oliven-Öl
------	-----------

Erhitze das Öl in einem mittelgroßen Topf.
Gib das Gemüse und den Knoblauch hinzu und lasse es ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Rühre dabei gelegentlich um. Zerdrücke anschließend das Gemüse mit einem Kartoffel-Stampfer und lass es weitere 5 Minuten offen köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

2 EL	Zitronen-Saft
------	---------------

1 EL	Honig
------	-------

1 TL	geräuchertes
------	--------------

1 TL	Paprika-Pulver
------	----------------

½ TL	Salz
------	------

½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
------	------------------------

eine Prise	Paprika-Pulver
	Cayenne-Pfeffer

Schmecke mit Salz, Honig, Gewürzen und Zitronensaft ab.

2 EL	frischer Koriander
------	--------------------

Garniere mit frischen Koriander- Blättern.

Variationen & Meal Prep

- Resteverwertung: überreife Tomaten oder Grillgemüse nutzen.
- Extra Gemüse: Möhren oder Zucchini untermischen.
- Meal Prep: hält 3–4 Tage im Kühlschrank, passt auch als Brotaufstrich oder Wrap-Füllung.

Material

- Schneidebrett
- Messer
- Gemüseschäler
- Esslöffel (EL)
- Teelöffel (TL)
- Topf
- Kochlöffel
- Kartoffel- Stampfer

Gefördert durch: