IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Baba Ganoush – Auberginen-Sesam-Dip



4 Portionen

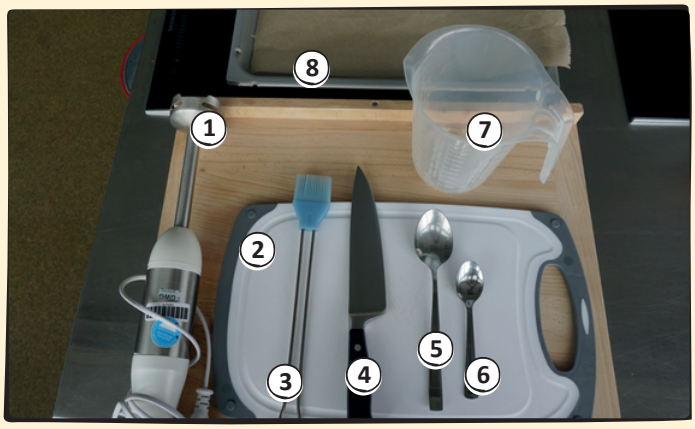
45 Minuten

Vegan



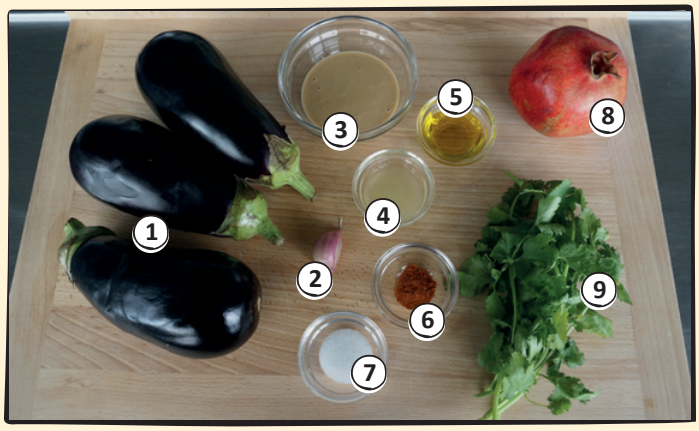
M7.1

Küchengeräte



1. Pürierstab
2. Schneidebrett
3. Pinsel
4. Messer
5. Esslöffel (EL)
6. Teelöffel (TL)
7. Messbecher
8. Backblech mit Backpapier

Zutaten für das Baba Ganoush



1. Auberginen 600 g
2. Knoblauch 1 Zehe
3. Tahin 2 EL
4. Zitronen-Saft 1 EL
5. Oliven-Öl 2 EL
6. Paprika-Pulver
7. Salz
8. Granatapfel
9. Frischer Koriander

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

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Baba Ganoush

M7.1

1 Zubereitung des Baba Ganoushs



Wasche und halbiere die Auberginen der Länge nach.



Bepinsele die Auberginen von allen Seiten mit Oliven-Öl.



Lege die Auberginen-Hälften mit der Schnittfläche nach unten auf das Backblech.



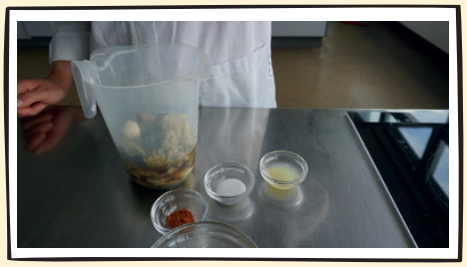
Backe die **Auberginen** für 35 Minuten bei 180 Grad Umluft.



Nimm die Auberginen aus dem Ofen und lass sie abkühlen.



Zieh die Haut der Auberginen ab.



Gib das **Auberginen-Fleisch, eine Knoblauch-Zehe, zwei Esslöffel Tahin, einen Esslöffel Oliven-Öl** sowie **Zitronensaft** und die **Gewürze** in den Messbecher.



Püriere alles cremig.



Fülle das Baba Ganoush in eine Schale und garniere mit **Koriander, Granatapfelkernen** und etwas **Oliven-Öl**.

Gefördert durch:

Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Rezept: © VZ Bayern | Fotos: © Kira Kromrey

www.in-form.de

Verbraucherzentrale

Europa-Universität Flensburg
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und Ernährungswissenschaften

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Couscous-Schicht-Salat



Mittelmeer, Nordafrika

4 Portionen

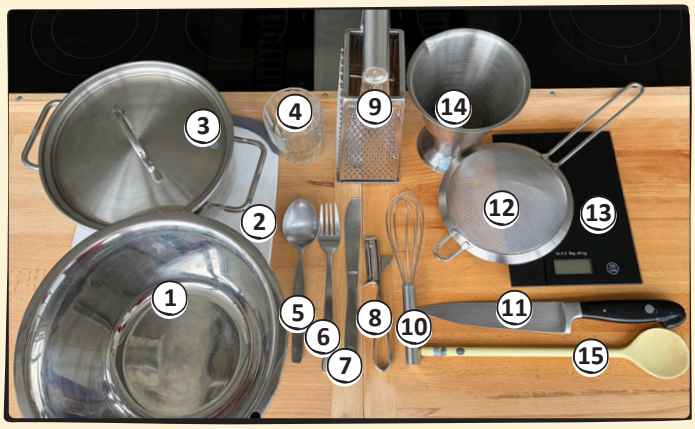
30 Minuten

Vegan



M7.2

Küchengeräte



1. Schüssel
2. Schneidebrett
3. Topf mit Deckel
4. kleines Glas
5. Esslöffel (EL)
6. Gabel
7. Messer
8. Sparschäler
9. Gemüsereibe
10. Schneebesen
11. Kochmesser
12. Küchensieb
13. Küchenwaage
14. Messbecher
15. Kochlöffel

Zutaten für das Baba Ganoush



1. Couscous 200 g
2. Salz 1/2 TL
3. Oliven-Öl 5 EL
4. Wasser/ Gemüsebrühe 200 ml
5. Rote Bete 1-2 Stück
6. Möhren 4 Stück
7. Feldsalat 100 g
8. Essig 2 EL
9. Honig 1/2 TL
10. Pfeffer
11. Schnittlauch
12. Petersilie

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

Couscous-Schicht-Salat

M7.2

1 Zubereitung des Couscous-Salats



Gib zuerst 200 ml Wasser mit etwas Salz oder 200 ml Gemüsebrühe und einen Esslöffel Oliven-Öl in einen Topf. Verrühre alles gut und erhitze es.



Nimm den Topf danach vom Herd.



Rühre 200 g Couscous in das heiße Wasser und decke den Topf zu. Lasse den Couscous etwa drei bis fünf Minuten lang quellen, damit er weich wird.



Lockere den Couscous anschließend mit einer Gabel oder einem Löffel auf. Gib dann noch einen Esslöffel Oliven-Öl dazu, um den Geschmack zu verbessern.



Wasche und schäle die Rote Bete. Dann reibe sie klein, so dass feine Stücke entstehen.



Wasche und schäle vier Möhren. Dann reibe sie.



Nun wasche 100 g Salat. Schneide ihn danach in Stücke, die man leicht essen kann.

Gefördert durch:

Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Rezept: © VZ Bayern | Fotos: © Kira Kromrey

Verbraucherzentrale

Europa-Universität Flensburg
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und Ernährungswissenschaften

Couscous-Schicht-Salat

M7.2

2 Zubereitung des Dressings



Gib zwei Esslöffel Essig in eine Schüssel.



Rühre mit dem Schneebesen drei Esslöffel Öl ein, bis sich alles gut verbunden hat.



Würze mit Salz, Pfeffer und einem halben Teelöffel Honig.



Wasche und schneide Petersilie und Schnittlauch klein. Rühre beides in das Dressing.

3 Servieren des Couscous-Salats



Befülle ein Glas mit einer Schicht Couscous.



Schichte darauf die geriebene Rote Bete und Möhre.



Gib zuletzt den Feldsalat und das Dressing darauf.

Gefördert durch:

Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Rezept: © Klimafood | Fotos: © Tristan Ludwigkeit

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Hirse-Taler



4 Portionen

40 Minuten

Vegan



M7.3

Küchengeräte



1. Topf mit Deckel
2. Schneidebrett
3. Küchenreibe
4. Pfannenwender
5. Esslöffel (EL)
6. Kochlöffel
7. Messer
8. Schüssel
9. Küchenwaage
10. Messbecher
11. Pfanne

Zutaten für die Hirsetaler



1. Hirse 160 g
2. Gemüsebrühe 420 ml
3. Zwiebel 1 Stück
4. Knoblauch 2 Zehen
5. Karotte 100 g
6. Spinat 50 g
7. Speisestärke 1 EL
8. Curry-Pulver
9. Pfeffer
10. Kreuzkümmel
11. Salz
12. Paprika-Pulver
13. Rapsöl

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

Hirse-Taler

M7.3

1 Zubereitung der Hirsetaler



Gib 160 g Hirse mit 420 ml Gemüsebrühe in einen Topf. Verrühre alles gut und erhitze es.



Lass es 10 Minuten lang leicht köcheln.



Nimm den Topf vom Herd und lass die Hirse 10 Minuten quellen.



Schäle und schneide eine Zwiebel in kleine Würfel.



Schäle und schneide zwei Zehen Knoblauch fein.



Wasche und schäle eine Möhre. Dann reibe sie.



Wasche 50 g Spinat. Schneide ihn danach in kleine Stücke.



Gib die Zwiebel und den Knoblauch in die Pfanne und brate sie glasig an.



Gib die geraspelte Karotte dazu und brate sie mit an.

Gefördert durch:

Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Rezept: © VZ Bayern | Fotos: © Kira Kromrey

Verbraucherzentrale

Europa-Universität Flensburg
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und Ernährungswissenschaften

Hirse-Taler

M7.3

2 Zubereitung der Hirsetaler



Gib den Spinat dazu und dünste alles etwa 3 Minuten weich.



Gib die gequollene Hirse, die Zwiebel-Spinat-Knoblauch-Karotten-Mischung, ein Esslöffel Speise-stärke und die Gewürze in eine Schüssel.



Mische alles gut durch. Ist die Masse zu weich, gib etwas mehr Speisestärke dazu.



Forme aus der Masse mit leicht feuchten Händen Bratlinge.



Brate die Bratlinge in reichlich Öl in der Pfanne von beiden Seiten an.



Serviere die Bratlinge auf einem Teller.

Gefördert durch:

Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Rezept: © VZ Bayern | Fotos: © Kira Kromrey

Verbraucherzentrale

Europa-Universität Flensburg
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und Ernährungswissenschaften

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Rote Linsen-Kokos-Suppe



4 Portionen

30 Minuten

Vegan



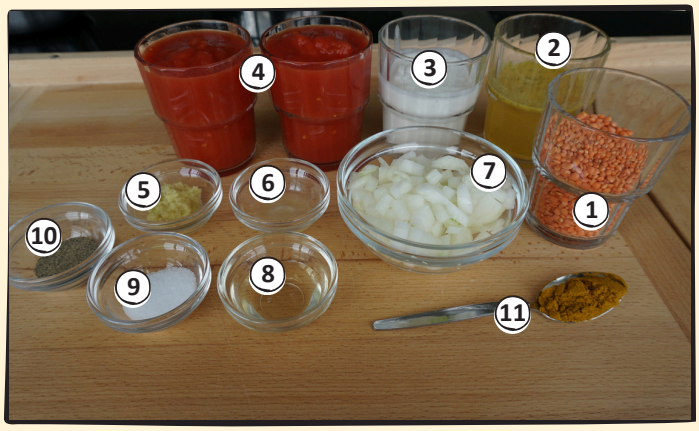
M7.4

Küchengeräte



1. Kochtopf
2. Küchensieb
3. Schüssel
4. Küchenwaage
5. Messbecher
6. Teelöffel (TL)
7. Esslöffel (EL)
8. Messer
9. Küchenreibe
10. Zitronenpresse
11. Kleines Glas

Zutaten für die Suppe



1. Getrocknete rote Linsen 200 g
2. Gemüsebrühe 150 ml
3. Kokos-Milch 200 ml
4. Stückige Tomaten 800 ml
5. Ingwer 1 daumengroßes Stück
6. Saft einer Zitrone 1 TL
7. Zwiebel 1 Stück
8. Rapsöl 1 EL
9. Salz
10. Pfeffer
11. Garam Masala oder Curry-Pulver 1 TL

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

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Rote Linsen-Kokos-Suppe

M7.4

1 Zubereitung der Suppe



Wiege 200 g rote Linsen ab und wasche sie gründlich.



Lege die Linsen in eine Schüssel mit ausreichend Wasser und lass sie einweichen.



Schäle und schneide eine Zwiebel klein.



Wasche, schäle und reibe ein daumengroßes Stück Ingwer.



Presse etwas Saft einer Zitrone aus.



Gib einen Esslöffel Rapsöl mit der Zwiebel und dem Ingwer in einen Topf und dünste alles etwa drei Minuten an.



Gieße das Wasser von den Linsen ab und gib sie in den Topf.



Füge einen Teelöffel Garam Masala oder Curry-Pulver hinzu und brate alles an.



Gib 150 ml Gemüsebrühe hinzu.

Gefördert durch:

Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Rezept: © VZ Berlin| Fotos: © Kira Kromrey

www.in-form.de

Verbraucherzentrale

Europa-Universität Flensburg
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und Ernährungswissenschaften

Rote Linsen-Kokos-Suppe

M7.4

2 Zubereitung der Suppe



Füge 800 ml stückige Tomaten hinzu.



Gib 200 ml Kokosmilch hinzu.



Lass alles einmal aufkochen.



Stelle den Herd auf mittlere Hitze und decke den Topf mit einem Deckel zu. Lass alles etwa 20 Minuten köcheln.



Würze mit einem Teelöffel Zitronensaft, Salz und Pfeffer.



Wenn du magst, kannst du die Suppe noch pürieren.



Serviere die Suppe in einem tiefen Teller.

Gefördert durch:

Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Rezept: © VZ Berlin | Fotos: © Kira Kromrey

Verbraucherzentrale

Europa-Universität Flensburg
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und Ernährungswissenschaften

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Einfache Brötchen



Mitteleuropa

12 Brötchen

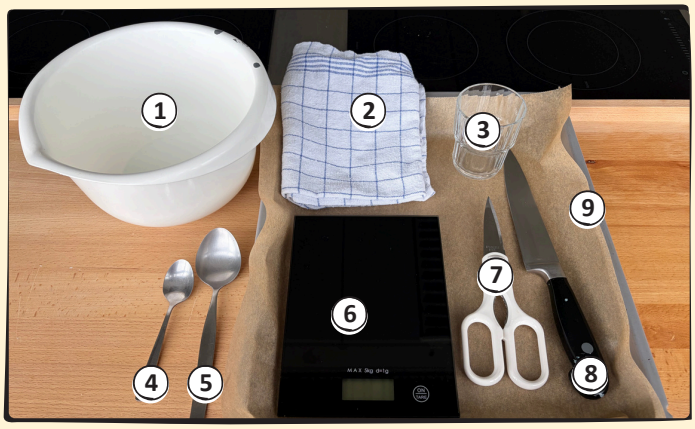
65 Minuten

Vegan



M7.5

Küchengeräte



1. Schüssel
2. Geschirrtuch
3. Glas
4. Teelöffel (TL)
5. Esslöffel (EL)
6. Küchenwaage
7. Schere
8. Messer
9. Backblech mit Backpapier

Zutaten für die Brötchen



1. Dinkel- oder Weizen-Vollkorn-Mehl 500 g
2. Lauwarmes Leitungswasser 350 ml
3. Trockenhefe 7 g
4. Salz 1 ½ TL
5. Zucker 1 TL
6. Rapsöl 2 EL
7. Wahlweise Kürbis-Kerne und Sonnenblumen-Kerne zum Bestreuen

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

Einfache Brötchen

M7.5

1 Zubereitung der Brötchen



Wiege 500 g Mehl ab und gib es in eine große Rührschüssel.



Gib eineinhalb Teelöffel Salz hinzu.



Gib einen Teelöffel Zucker hinzu.



Gib ein Päckchen Trockenhefe hinzu.



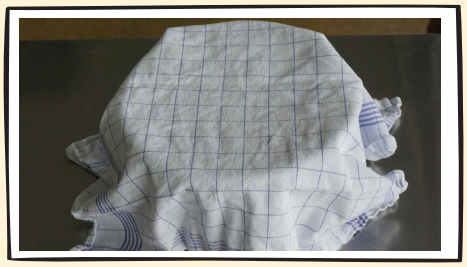
Gib 350 ml lauwarmes Wasser zu den trockenen Zutaten.



Füge zuletzt zwei Esslöffel Öl hinzu.



Vermenge alle Zutaten und knete so lange bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.



Decke die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lass den Teig 30 Minuten an einem warmen Ort gehen.



Heize den Backofen auf 200 Grad Umluft vor.

Gefördert durch:

Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Rezept: © VZ Berlin | Fotos: © Kira Kromrey

Verbraucherzentrale

Europa-Universität Flensburg
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und Ernährungswissenschaften

Einfache Brötchen

M7.5

2 Zubereitung der Brötchen



Bemehle die Arbeitsfläche und deine Hände und forme 10 bis 12 kleine Brötchen.



Bestreue die Brötchen wahlweise mit Kernen und Saaten.



Ritze die Brötchen mit einem Messer kreuzweise ein.



Backe die Brötchen bei 200 Grad Umluft für etwa 17 Minuten.



Belege oder serviere die Brötchen zu einem Aufstrich oder einer Suppe.

Gefördert durch:

Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Rezept: © VZ Hamburg| Fotos: © Kira Kromrey

Verbraucherzentrale

Europa-Universität Flensburg
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und Ernährungswissenschaften