



E-Book zu gesunder und nachhaltiger Ernährung

Informationen und Rezepte

P-Seminar Klimaschutz und Nachhaltigkeit 2020/22, Gymnasium Hilpoltstein



INHALT

GESUNDE ERNÄHRUNG.....	1
Was bedeutet eigentlich Gesunde Ernährung?.....	5
Die einzelnen Nahrungsmittel:.....	5
WELCHE LEBENSMITTEL SIND BESONDERS UMWELTSCHÄDLICH UND WARUM?.....	8
„Grundregeln“ für eine umweltbewusste Ernährung.....	8
Umweltbelastende Nahrungsmittel aufgrund des CO ₂ -Ausstosses bei der Produktion und/oder dem Transport (Angaben in kg CO ₂ pro kg Lebensmittel).....	8
Nicht umweltschonende Nahrungsmittel aufgrund des hohen Wasserverbrauchs (angaben in l Wasser pro kg Lebensmittel)	9
Alternativen.....	9
WAS WÄCHST BEI UNS GUT IM GARTEN?.....	10
GEMÜSE	10
Salate	10
Blattgemüse.....	10
Fruchtgemüse.....	11
Hülsenfrüchte	12
Knollengemüse	12
Kohlgemüse.....	12
Wurzelgemüse	13
Zwiebelgemüse.....	14
OBST	15
Obstbäume.....	15
Obststräucher:.....	15
Sammelnussfrüchte:.....	16
REZEPTE HERZHAFT.....	17
Auberginen-Tomaten Pasta	17
Wärmende Linsensosse.....	17
Rosenkohlsuppe	18
Gefüllter Kürbis	18
Gnocchi mit Gemüse und Tomatensosse	19
Auberginenröllchen mit Tomatensugo.....	19
Kokosnuss-Kürbissuppe	20
Gemüsepfanne.....	20
Kichererbsen-Kartoffel-Curry mit Reis.....	21
Karottenbrotaufstrich	21
Walnussbaguette	22
Brokkolisalat.....	22
Semmelknödel	23
Kartoffel- Karotten-Pfanne.....	23
Pide mit Spinat & Schafskäse	24
Karottenpommes mit Kräuterdip	25
Bruschetta-Kartoffeln.....	25
Pasta mit Zucchini-Tomaten-Sahne Sosse	26
REZEPTE SÜSS.....	27
Hafermilch:.....	27
Bircher-Müsli:.....	27
Erdbeer Tiramisu	28

French Toast	28
Schwedischer Kirschkuchen.....	29
Apfelmus	29
Apfelstrudel	30
Lebkuchenparfait	31
Zitronenkuchen	31
Erdbeermarmelade	32
Ingwer-shots	32
Kartoffelpuffer	33
Apfelkuchen.....	33
Kartoffel-Lebkuchen	34

VORWORT

Hey Du,

wir möchten uns kurz vorstellen. Wir sind vier Schülerinnen vom P-Seminar „Klimaschutz und Nachhaltigkeit“ (2021) und haben uns dazu entschieden, eine Art Online-Kochbuch mit einem Wissensteil über gesunde und gleichzeitig nachhaltige Ernährung zu gestalten. Im Informationsteil unseres E-Books findest Du viele allgemeine Informationen sowie Tipps, wie Du dein Leben bezüglich des Lebensmittelkonsums umweltbewusster gestalten kannst. Sogar ein kleiner Garten-Guide, welche Produkte Du selbst in deinem Garten anbauen kannst und wie Du dabei am besten vorgehst ist enthalten. Mit dem, während des Rechercheprozesses erweiterten Wissens über nachhaltige und gesunde Ernährung haben wir dann versucht einen Teil mit möglichst verschiedenen Rezepten zum Nachkochen zu erstellen. Alle enthaltenen Rezepte sind vegetarisch oder können einfach vegetarisch gekocht werden, manche sind sogar vegan. Jetzt wünschen wir euch viel Spaß beim Lesen und Nachkochen.

Liebe Grüße

Euer P-Seminar :)

GESUNDE ERNÄHRUNG

WAS BEDEUTET EIGENTLICH GESUNDE ERNÄHRUNG?

Jeder weiß, dass Obst und Gemüse gesund sind.

Aber muss man wirklich die ganze Zeit nur Grünzeug essen, um sich gesund zu ernähren?

NEIN, denn zu einer gesunden und vor allem ausgewogenen Ernährung zählt viel mehr:

- Aufnahme aller wichtigen Nährstoffe
- Richtige Mengen
- Vielfalt der Lebensmittel ausnutzen

In Massen	In Maßen
Je länger Kohlenhydratkette, desto besser (Vollkorn)	Kurzkettige Kohlenhydrate (Zucker/Weißmehl)
Möglichst naturbelassene, ballaststoffreiche Vollkornprodukte	Tierische Nahrungsmittel -> gesättigte Fette + Cholesterin (wenn doch: Qualität/Bio)
Unverarbeitete, ganze Lebensmittel	Gesättigte Fette (tierische Fette)
Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Vollkorn	Fertige „Industrieware“ oder Fast Food
Abwechslungsreich ernähren -> decken aller wichtigen Nährstoffe	angebranntes Essen
Wasser oder ungesüßte Früchte-/ Kräutertees	Salz + Industriezucker
Gute Eiweiße (Qualität/Bio)	Softdrinks + Alkohol
Pausen zwischen Essen	
In Bewegung bleiben	
Ungesättigte Fette + Omega 3 Fettsäure (Olivenöl/Nussöl)	

DIE EINZELNEN NAHRUNGSMITTEL:

OBST:

- Enthält viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe
- Hat hohe Nährstoffdichte
- Enthält Fruchtsäuren -> aktivieren mit Aromastoffen auch unsere Verdauungssäfte
- Wichtige Vitamin C Quelle (täglich Bedarf: 100mg)
- Enthalten wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe (oranges Obst -> Pflanzenstoff Betacarotin -> Vitamin A -> Regulierung von Zellwachstum -> antioxidativ und bekämpft freie Radikale)
- Insgesamt 5 „handvolle“ Portionen Gemüse und Obst am Tag

GEMÜSE:

- Höchste Dichte an Nährstoffen
- Hoher Wasseranteil -> wenig Kalorien
- Niedriger Energiegehalt + hoher Ballaststoffgehalt beugt Übergewicht und andere Krankheiten vor
- Reich an Vitaminen und Mineralstoffen
- Ballaststoffe: binden Schadstoffe, bringen Verdauung in Schwung -> machen lange satt -> man isst weniger
- Mindestens 30g Ballaststoffe täglich (1 Apfel: 3g Ballaststoffe)
- Enthält sekundäre Pflanzenstoffe
- Biogemüse und Bioobst

GETREIDE:

- Hat insgesamt hohe Nährwerte
- Enthält viele Ballaststoffe, Kohlenhydrate, Vitamine und Kalzium -> Am besten: frische Vollkornprodukte
- Ersatz ohne Gluten: Pseudogetreide -> z.B. Quinoa/Buchweizen

HÜLSENERÜCHTE:

- Mehr Proteine als Fleisch oder pflanzliche Lebensmittel
- Machen richtig satt -> bis zu 20% Ballaststoffe + Kohlenhydrate
- Viele Mineralstoffe
- Nicht roh essen -> ungesund -> schädlich und teils giftige Bestandteile

FISCH:

- Proteinlieferant
- Wertvolle Inhaltsstoffe: Eiweißbausteine, Tryptophan, Hormon Serotonin
- Omega 3-Fettsäuren enthalten
- ! höher werdende Belastung durch Mikroplastik und Schwermetalle !
- ! enthalten Antibiotika bei „Massenfischzucht“ !
- Wenn, dann BIO und REGIONAL

FLEISCH:

- Eiweißlieferant (z.B. Putenfleisch: ca. 23g Eiweiß pro 100g Fleisch)
- Enthält Eisen, Vitamine, Mineralstoffe
- ! keine Massentierhaltung -> Medikamente !
- Wenn, dann BIO und REGIONAL

MILCH:

- Enthält Milcheiweiß, Fett, Kohlenhydrate, essentielle Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe
- Wenn, dann BIO

ALTERNATIVEN: - Pflanzendrinks + laktose-/milcheiweißfrei

FETTE & ÖLE:

- Gehirn ist auf hochwertige Fette angewiesen
- Träger von Aroma-/Geschmackstoffen
- Liefern Energie -> benötigt für Zellaufbau und Organe
- Einige Vitamine nur mithilfe von Fett aufnehmbar
- Gesunde Fette sind ungesättigte Fette
 - Einfach ungesättigte Fettsäuren stärken Immunsystem (Mandeln/Avocados/Oliven/...)
 - Mehrfach gesättigte Fettsäuren sind Baustoff für Zellwände, bilden Immunstoffe und lassen sich in Omega 3-/Omega 6-Fettsäuren unterteilen
 - Optimum: 5:1 (Omega-6 : Omega-3) -> zu hohen Omega-6-Anteile können Gesundheitsschädigend sein
 - Mehrfach ungesättigte Fettsäuren müssen über Nahrung aufgenommen werden und sind lebensnotwendig
 - Omega-3-Fettsäuren sind sehr gesund und krankheitsvorbeugend

NÜSSE, SAMEN, KERNE:

- Enthalten viele wertvolle Nährstoffe
- Helfen einem, sich zu konzentrieren/fokussieren
- Entzündungen vorbeugend + Krankheiten vorbeugend
- Enthält größtenteils ungesättigte, gesunde Fettsäuren -> vor allem Omega-3 Fettsäuren
- ! auch reich an Omega-6-Fettsäuren -> nicht mehr als eine Handvoll pro Tag !
- Hohe Dichte an wertvollen Nährstoffen -> Proteine, Ballaststoffe, ...
- Samen/Kerne: -wertvolle Inhaltsstoffe -> Mineralstoffe, Ballaststoffe, Vitamine
→ besonders gutes Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren Verhältnis

SUPERFOODS:

- Z.B. Chiasamen, Ingwer, Kurkuma, Hanfsamen, Acai-Beere
- Besonders nährstoffreich + sehr große Menge an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxydanzien

ZUCKER:

- Industriezucker: keine Nährstoffe, nur reichlich „leere“ Kalorien
- Man braucht zwar Zucker, doch der nötige Bedarf kann aus Obst, Haferflocken, Reis, ... gewonnen werden
- Zucker in natürlichen Früchten werden nur nach und nach in die Blutbahn abgegeben -> kein großes Problem
- BESSER: natürliche Alternativen, wie Honig, Kokosblütenzucker, Agavendicksaft, ...
- Je niedriger der glykämische Index - Maß zur Bestimmung der Wirkung eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel - ist, desto gesünder

MINERALSTOFFE:

- Regulieren den Wasserhaushalt im Körper
- Kurbeln den Stoffwechsel an
- Baustoffe für Knochen
- Blutbildung
- Regulieren den Hormonhaushalt
- Stärken das Immunsystem

VITAMINE:

- Bauen und schützen die Zellen
- Regulieren den Stoffwechsel
- Vitamine E, D, K, A sind fettlöslich (am besten mit etwas fetthaltigem aufnehmen)

WELCHE LEBENSMITTEL SIND BESONDERS UMWELTSCHÄDLICH UND WARUM?

Jährlich tragen massenhafte Produktion und Verschwendung von Nahrungsmitteln zur Umweltbelastung bei. Insgesamt ist die Lebensmittelindustrie zusammen mit den Konsumenten sogar für bis zu 30% der weltweiten Treibhausgase verantwortlich, hinzukommt, dass für die Produktion 70% des weltweit genutzten Süßwassers verbraucht werden. Unsere Ernährung hat also durchaus Einfluss auf unseren Lebensraum. Um Dir einen kleinen Überblick zu verschaffen, welche Faktoren Du in Zukunft bei Deinem Lebensmitteleinkauf berücksichtigen kannst, folgt eine Liste mit allgemeinen Aspekten, die für eine umweltbewusste Ernährung wesentlich sind. Zudem wird aufgezeigt, welche Lebensmittel wir nur in Maßen genießen sollten.

„GRUNDREGELN“ FÜR EINE UMWELTBEWUSSTE ERNÄHRUNG

- Überwiegend regionale und gleichzeitig saisonale Produkte einkaufen
 - So werden CO₂ Emissionen und Wasser gespart, außerdem werden lange Kühlzeiten reduziert oder sogar ganz vermieden und Gewächshäuser müssen nicht beheizt werden
- Nachhaltige Verpackung (Mitbringen eigener Taschen, Einkauf in Unverpackt-Läden)
 - So kann unnötiger Verpackungsmüll vermieden werden
- Pflanzliche Lebensmittel haben durchschnittlich nur 1/10 des Treibhauspotenzials von tierischen Lebensmitteln
- Wenig bis unverarbeitete Lebensmittel kaufen
 - Öfters ist es gar nicht das Lebensmittel selbst, sondern erst das verarbeitete Lebensmittel, welches sich negativ auf die Umwelt auswirkt. Beispielsweise müssen Fertigpommes u.a. getrocknet, frittiert und tiefgekühlt werden, die eigentlich gar nicht so umweltschädliche Kartoffel wird also erst durch die umweltschädlichen Prozesse während der Verarbeitung zu einem Nahrungsprodukt, welches einen vergleichsweise großen CO₂-Fußabdruck hat.
- Öko-Produkte sind schonender als normale Lebensmittel
 - Obwohl Öko-Produkte oft eine höhere werden CO₂-Billanz aufweisen sind sie umweltfreundlicher, da diese Landwirtschaft den Boden nachhaltiger bewirtschaftet und weniger Pestizide verwendet, so wird auch die Artenvielfalt geschützt. Der erhöhte CO₂Ausschuss ist nur darauf zurückzuführen, dass für die Erzeugung einiger Bio-Produkte mehr Fläche benötigt wird.
- Nur die Lebensmittel kaufen, die wirklich konsumiert werden
 - So werden Lebensmittelabfälle reduziert

UMWELTBELASTENDE NAHRUNGSMITTEL AUFGRUND DES CO₂-AUSSTOSSES BEI DER PRODUKTION UND/ODER DEM TRANSPORT (ANGABEN IN KG CO₂ PRO KG LEBENSMITTEL)

- Obst und Gemüse:
 - Eingeflogene Ananas (15,1)
 - Wintererdbeeren aus Deutschland (3,4)
 - Tomaten aus deutschen Gewächshäusern (2,9)
- Molkereiprodukte:
 - Butter (22)
 - Käse (5,7), Feta (7), Frischkäse (5,5)
 - Sahne (5,3)
- Fleisch, Fisch und Wurst
 - Rindfleisch (21,7), Wildfleisch (11,5)
 - Garnelen (12,5)
 - Fische aus Aquakulturen (5,1); Fische, die als Spezialitäten gefangen werden (z.B. Thunfisch: 10)

NICHT UMWELTSCHONENDE NAHRUNGSMITTEL AUFGRUND DES HOHEN WASSERVERBRAUCHS (ANGABEN IN L WASSER PRO KG LEBENSMITTEL)

- Kakaobohnen (27 000)
- Röstkaffee (21 000)
- Rindfleisch (15 490)
- Nüsse und Hirse (5 000)
- Schweinefleisch (4 730)
- Geflügel (4 000)
- Reis (3 470)
- Eier (3 300)
- Sojabohnen (2 050)
- Avocados (1 500) (d.h., es werden ca. 10 Badewannen voll Wasser für 3 Avocados gebraucht)
- Spargel (1 470)
- Weizen (1 410)
- Gerste (1 300)
- Äpfel (700)
- Milch (600)
- Zitrone (360)
- Gurke (350)
- Zwiebel (280)
- Erdbeeren (280)
- Grüner Salat (240)
- Kartoffeln (210)
- Möhren (130)
- Tomaten (110)

ALTERNATIVEN

- Butter: hochwertige Margarine, heimische Öle
- Fleisch: Fleischersatzprodukte wie Sojagranulat und Seitan
- Milch und Milchprodukte: vegane Milchersatzprodukte wie Hafer-, Soja- oder Lupinenmilch
- Kaffee: Guarana, Mate, Matcha Tee

Anhand der Übersicht wird deutlich, dass mit einem reduzierten Fleischkonsum der Menschen bereits ein großer Unterschied gemacht werden könnte. Auch ein sinkender Verbrauch von Kakao und Kaffee würde zu einer klimaschützenden Ernährung beitragen. Und was jetzt? Nie wieder Fleisch, Kakao und Kaffee? Nein, das muss natürlich nicht sein, jedoch kann jeder Einzelne mit einem verringerten und vor allem bewussteren Konsum dieser Produkte unserer Erde unter die Arme greifen. Natürlich musst Du nun nicht die ganzen angegebenen Zahlen und Produkte auswendig lernen um unser Klima zu verbessern oder wenigstens nicht zu verschlechtern, es genügt vollkommen, wenn Du die aufgelisteten „Grundregeln“ bei deinen kommenden Einkäufen und Mahlzeiten berücksichtigst.

WAS WÄCHST BEI UNS GUT IM GARTEN?

| GEMÜSE |

1. SALATE:

ENDIVIE:

Geschmack: leicht bitter

Bedingungen: viel Licht, feuchter Boden

- ⇒ Aussaat: Mitte Juni / Mitte Juli
- ⇒ Beet sollte mit Kompost & Steinmehl versorgt sein, mit Pflanzenjauche nachdüngen

FELDSALAT:

Bedingungen: Beet sollte mit Kompost vorbereitet werden

- ⇒ Aussaat: Mitte Juli / Mitte August
- ⇒ Beet schattieren (Herbst- & Wintersalat)

KOPFSALAT:

zwei Sorten: der Grüne Salat & Eissalat

Geschmack: zart und mild

Bedingungen: sonniger Platz nötig und viel Feuchtigkeit

- ⇒ Frühlingskopfsalat im März und April aussäen
- ⇒ Sommersorten von April bis Juli säen
- ⇒ Eissalat von Mai bis Juni aussäen
- ⇒ kann neben einer Nebenkultur angepflanzt werden (kein eigenes Beet nötig)
- ⇒ im Herbst Beet mit Kompost vorbereiten & mit Pflanzenjauche nachdüngen (bei Eissalat sollte aber mit Brennnesseljauche nachgedüngt werden)

PFLÜCK- & SCHNITTSALAT:

- ⇒ wächst auch noch gut im Halschatten
- ⇒ wird wie Kopfsalat behandelt

2. BLATTGEMÜSE:

SPINAT:

Bedingungen: sonniger Standort & feuchte, gemulchte Böden

- ⇒ wird hauptsächlich im Frühjahr und Herbst angebaut
- ⇒ am besten nicht zu dicht säen und die Beete mit Steinmehl versorgen
- ⇒ reagiert sehr empfindlich auf Stickstoffüberdüngung

MANGOLD:

Geschmack: mit Spinat vergleichbar

Bedingungen: möglichst feucht & an einem sonnigen Standort halten

- ⇒ Aussaat Mitte April
- ⇒ Beet, welches schon im Herbst mit Kompost, Mulch & organischem Dünger vorbereitet wurde



3. FRUCHTGEMÜSE:

GURKE:

Bedingungen: brauchen einen warmen und geschützten Platz (z.B. offener Frühbeet Kasten), aber dürfen nicht in der prallen Sonne stehen

- ⇒ Aussaat: etwa Mitte Mai (im beheizten Gewächshaus schon ab Mitte März)
- ⇒ Erde mit reichlich Kompost und ein paar Hornspänen mischen
- ⇒ Kletterhilfe aus Maschendraht oder Stahlgitter schützen vor Krankheiten
- ⇒ beanspruchen viel Platz und müssen in feuchten & humusreichen Boden gesetzt werden
- ⇒ brauchen viel Wasser (das Wasser sollte warm sein) & hin und wieder ein bisschen Pflanzenjauche



KÜRBIS:

Bedingungen: viel Platz (eine einzige Pflanze überwuchert leicht 3 bis 4 m²)

- ⇒ Aussaat: Ende April / Anfang Mai
- ⇒ wächst am besten am Rand des Komposthaufens
- ⇒ Beet reichlich düngen, wässern

TOMATE:

Bedingungen: sonniges Beet und viel Wasser

- ⇒ Aussaat: Ende März / Anfang April
- ⇒ Beet mit Kompost & verrottetem Mist / Guano bereits im Herbst vorbereiten; im Frühjahr die Tomatenpflanzen etwas schräg & tief einsetzen
- ⇒ an Holz- oder Wellendrahtstab befestigen
- ⇒ mehrmals mit Brennnesseljauche nachdüngen
- ⇒ Um Pilzkrankheiten zu verhindern → mit Schachtelhalmbrühe spritzen

ZUCCHINI:

Bedingungen: geschützter, warmer Platz auf nährstoffreichem Boden (ähnlich wie Kürbis)

- ⇒ Aussaat: Ende April bis Mitte Mai
- ⇒ Beet wie für Gurken vorbereiten
- ⇒ brauchen viel Wasser und Platz
- ⇒ zusätzliche Düngung mit Pflanzenjauche und (wie auch bei den Tomaten) schützen Spritzungen mit Schachtelhalmbrühe vor Pilzkrankheiten

4. HÜLSENFRÜCHTE:

PAL- UND MARKERBSEN:

Vorbereitung des Erbsenbeetes mit Kompost & Mulch, im Frühling zusätzlich Steinmehl oder Holzasche austreuen

- ⇒ Aussaat Palerbsen: Mitte März
- ⇒ Aussaat Markerbsen: Mitte April
- ⇒ hohe Sorten brauchen Klettergerüst aus Reiseren oder Maschendraht
- ⇒ zum Mulchen eignet sich das anfallende Erbsenstroh

STANGEN- UND BUSCHBOHNEN:

Bedingungen: Erde sollte in gutem, lockerem Zustand sein

- ⇒ Aussaat: ab Mitte Mai (nicht zu tief säen, höchstens 2-3cm)
- ⇒ vertragen Sonne und Halbschatten
- ⇒ Buschbohnen sind anspruchsloser als Stangenbohnen (brauchen weniger Wärme, Nährstoffe & Platz)
- ⇒ Stangenbohnen brauchen eine stabile Kletterhilfe
- ⇒ mit Kompost düngen, aber Stangenbohnen zusätzlich mit organischem Dünger (z.B. Holzasche oder Knochenmehl)
→ Stickstoffdüngung vermeiden!

5. KNOLLENGEMÜSE:

KNOLLENFENCHEL:

Bedingungen: nahrhafter, durchlässiger Boden und sonnige, warme Lage

- ⇒ Aussaat: Anfang April
- ⇒ reichlich Feuchtigkeit, ab & zu mit Brennnesseljauche düngen

KARTOFFELN:

Bedingungen: Nutzfläche breiter als „normale“ Gemüsebeete & regelmäßig hacken

- ⇒ Aussaat: Mitte April
- ⇒ bei Pflanzenhöhe von ca. 10cm Erde anhäufen
- ⇒ bei Spätfrostgefahr mit Stroh/ ähnlichem Deckmaterial mulchen (bei wärmerer Witterung wieder entfernen)
- ⇒ gegen Kartoffelkäfer helfen biologische „Pyrethrum“ - Präparate

6. KOHLGEMÜSE:

BLUMENKOHL:

Bedingungen: humusreicher, feuchter Boden

- ⇒ Aussaat: Mitte April bis Anfang Juni
- ⇒ relativ anspruchsvoll, Jauchegüsse empfehlenswert um Nährstoff-/ Wassermangel in der Entwicklungsphase zu verhindern

BROKKOLI:

Bedingungen: braucht viel Wasser & viele Nährstoffe

- ⇒ Beet vorbereitet mit organischem Dünger
- ⇒ Aussaat: ab Mitte / Ende Mai
- ⇒ wird geerntet bevor die ersten Blütenknospen aufplatzen

GRÜNKOHL:

Bedingungen: viel Kompost & organischer Dünger

- ⇒ Aussaat: ab Mai
- ⇒ gedeiht auch an halb schattigen Orten

KOHLRABI:

Bedingungen: regelmäßige Wasserversorgung

- ⇒ Aussaat: Ende März bis Mitte Juni
- ⇒ braucht kein eigenes Beet
- ⇒ Nachdüngen mit Brennnesseljauche empfehlenswert

WIRSING, ROTKOHL UND WEISSKOHL:

Geschmack: unterschiedlich, aber vom Anbau ähnlich

Bedingungen: Beet mit Kompost & organischem Dünger vorbereiten

- ⇒ Aussaat: ab April
- ⇒ nur kleine Mengen aussäen (brauchen viel Platz)
- ⇒ viel Wasser & Nährstoffe
- ⇒ Brennnesseljauche und Steinmehl fördern das Wachstum (während Vegetationsperiode)
- ⇒ Boden mulchen

7. WURZELGEMÜSE:

SELLERIE:

Bedingungen: stickstoffhaltiger Boden oder schwach saure Böden (pH-Wert von 6,0 bis 7,5)

- ⇒ Aussaat: Ende Februar / Anfang März
- ⇒ Beete mit Kompost und 50g Kali und 40g Thomasmehl pro m² düngen (Sellerie dann im nächsten Jahr darauf anpflanzen)
- ⇒ regelmäßig gießen (in der Wachstumszeit 1-2mal mit Brennnesseljauche)
- ⇒ Beet mulchen (Knollen sollten aber möglichst freiliegen)

MÖHREN UND KAROTTEN:

Bedingungen: lockerer, sandiger Boden (Gründüngung die über den Winter als Mulch Decke liegen bleibt kann den Boden tiefgründig lockern)

- ⇒ Aussaat: März bis Mitte Juni
- ⇒ Beet mit Kompost vorbereiten & Mulchdecke darüber
- ⇒ Im Frühjahr in die Saatrillen etwas Reifekompost und Holzasche
- ⇒ wenn Sämlinge aufgegangen → auf einen Abstand von 3 bis 5cm verziehen
- ⇒ gleichmäßige Feuchtigkeit verhindert Aufplatzen der Möhren und Karotten

RADIESCHEN:

Bedingungen: kühler und feuchter Standort & humusreiche, leichte Erde

- ⇒ Aussaat: ab März
- ⇒ brauchen viel Wasser

ROTE BEETE:

Bedingungen: Beet im Halbschatten

- ⇒ für Vorbereitung des Beetes reichen Kompostversorgung & Mulchen im Herbst
- ⇒ Aussaat: ab April (Frostschutz wichtig) bis Anfang Juni
- ⇒ ausreichend Feuchtigkeit wichtig

8. ZWIEBELGEMÜSE:

ZWIEBELN:

Bedingungen: sonniger Standort & warmer, nährhafter Boden

- ⇒ Aussaat: März bis Anfang April
- ⇒ Boden oft hacken und jäten

KNOBLAUCH:

Bedingungen: sonniger, warmer Standort mit trockenem Boden

- ⇒ Aussaat: Mitte September bis Anfang Oktober / Mitte Februar bis Mitte März
- ⇒ im Abstand von 15cm etwa 4cm tief einpflanzen

LAUCH:

Bedingungen: warme Lage, nährstoffreicher Boden

- ⇒ Aussaat: ab Mitte April
- ⇒ Beet im Herbst mit Kompost & organischem Dünger vorbereiten

| OBST |

1. OBSTBÄUME:

APFELBAUM

- ⇒ Pflanzzeitpunkt: Ende Oktober bis Ende März
- ⇒ vor dem Pflanzen Wurzelwerk für ein paar Stunden in Wasser stellen
- ⇒ Pflanzgrube ca. 60cm Durchmesser und 40cm Tiefe
- ⇒ Hauptwurzeln anschneiden
- ⇒ Pflanzpfahl einschlagen und Baum einsetzen
- ⇒ Pflanzloch auffüllen, Boden festtreten, Apfelbaum anbinden & angießen



KIRSCHBAUM

- ⇒ Pflanzzeitpunkt: Oktober bis November
- ⇒ Platzbedarf zwischen 10 und 50 m²
- ⇒ großes Pflanzenloch (sollte dem doppelten Volumen des Wurzelballens entsprechen)
- ⇒ nicht zu tief setzen und mit Pfahl fixieren
- ⇒ jährliches Mulchen im Frühjahr
- ⇒ Weißanstrich im Winter zur Verhinderung von Frostrinde

PFLAUMENBAUM

- ⇒ Pflanzzeitpunkt: Spätherbst bis zum Frühjahr (kein Frost!)
- ⇒ sonniger, warmer, windgeschützter Standort
- ⇒ nährstoffreicher, feuchter Boden
- ⇒ Pflanzenloch mit Kompost anreichern, sollte groß genug für den Wurzelballen sein
- ⇒ Stützpfehl empfehlenswert



ZITRONENBAUM:

- ⇒ Pflanzzeitpunkt: Ende März / Anfang April
- ⇒ heller, sonniger, regen- & windgeschützter Standort
- ⇒ drinnen überwintern (nicht winterhart)
- ⇒ wird in torffreie Kübelpflanzerde oder Zitruserde gepflanzt
- ⇒ wird selten gegossen (überschüssiges Wasser muss ablaufen können)
- ⇒ junge Bäume regelmäßig umtopfen

2. OBSTSTRÄUCHER:

HIMBEEREN:

- ⇒ Pflanzzeitpunkt: ab Oktober
- ⇒ nach Kauf zügig einpflanzen und wässern (Wurzeln trocknen schnell aus)
- ⇒ sonniger, windgeschützter Standort
- ⇒ lockerer, tiefgründiger, humusreicher Boden (regelmäßig mulchen)
- ⇒ 40 bis 50cm Pflanzabstand
- ⇒ mindestens einmal im Jahr düngen (z.B. mit Kompost und Hornspänen)

BROMBEEREN:

- ⇒ Pflanzzeitpunkt: Frühjahr
- ⇒ sonnigen bis halbschattigen und windgeschützten Standort (am besten vor einer Hauswand)
- ⇒ Erde im Beet vor Pflanzung tiefgründig lockern
- ⇒ kurz vor dem Pflanzen in Wassereimer tauchen
- ⇒ Reihenabstand von mind. 1,5m
- ⇒ Beet mit rund 5cm starker Schicht Rindenmulch abdecken (Schützt vor Austrocknung)

HEIDELBEEREN:

- ⇒ Pflanzzeitpunkt: Oktober / November
- ⇒ immer mind. 2 unterschiedliche Heidelbeersorten pflanzen (höherer Fruchtertrag)
- ⇒ lockerer, feuchter Boden
- ⇒ Hornspäne unter Humus mischen
- ⇒ Pflanzenloch ca. 40cm tief und 80cm breit ausheben
- ⇒ ca. 70cm Abstand zueinander
- ⇒ Heidelbeere so tief einsetzen, dass noch ca. 5cm der Ballen herausragen
- ⇒ Rindenmulch verteilen und Heidelbeere gießen

STACHELBEEREN:

- ⇒ Pflanzzeitpunkt: Oktober bis November
- ⇒ leichter Schatten (bei praller Sonne besteht Gefahr von Sonnenbrand an den Früchten)
- ⇒ z.B. geschützt durch Obstbäume wäre der Platz ideal
- ⇒ lockerer, feuchter, humusreicher Boden
- ⇒ müssen gut gewässert werden
- ⇒ dünne Mulfschicht empfehlenswert
- ⇒ Düngen im zeitigen Frühjahr wichtig (z.B. mit Kompost / Hornspänen)
- ⇒ regelmäßiges Schneiden wichtig

JOHANNISBEEREN:

- ⇒ Pflanzzeitpunkt: Herbst / zeitiger Frühling
- ⇒ tiefgründiger, humusreicher Boden
- ⇒ Sonne / Halbschatten
- ⇒ Gründüngung vor dem Einsetzen der Pflanzen empfehlenswert
- ⇒ Pflanzabstand: 150 bis 180cm (Rote und Weiße Johannisbeeren) oder 200 bis 250cm (Schwarze Johannisbeeren)
- ⇒ bei Reihenspaltung ca. 2 bis 3m Platz zwischen den Reihen
- ⇒ Pflanzenloch mit Kompost auffüllen
- ⇒ Düngen und regelmäßiges Mulchen empfehlenswert

3. SAMMELNUSSFRÜCHTE:

ERDBEEREN:

- ⇒ Pflanzzeitpunkt: Ende Juli bis Mitte August
- ⇒ vollsonniger Standort, etwas windgeschützt aber nicht ganz windstill
- ⇒ lockerer, tiefgründiger Boden
- ⇒ Beet vor dem Bepflanzen mit Laubkompost / Sand auflockern und mit Gründüngung vorbereiten
- ⇒ keinen konventionellen Kompost aus dem Garten verwenden (zu salz- und kalkreich)

HAGEBUTTEN:

- ⇒ Pflanzzeitpunkt: Oktober bis November
- ⇒ sonnig bis halbschattig
- ⇒ mittelschwerer, durchlässiger Boden
- ⇒ Abstand zu anderen Gewächsen ca. 2-4m
- ⇒ sollten schnell eingesetzt werden
- ⇒ Boden gut auflockern und ausreichend große Pflanzenlöcher ausheben
- ⇒ nicht tiefer pflanzen als die Pflanzen davor in der Erde waren
- ⇒ müssen nicht oft gegossen werden (nur im ersten Jahr regelmäßige Wässerung notwendig)
- ⇒ eine Düngung im Frühjahr genügt meistens

REZEPTE HERZHAFT

AUBERGINEN-TOMATEN PASTA (FÜR 1 PERSON)

Zutaten:

- 100g Nudeln
- 2-3 Tomaten
- 150g Aubergine
- 0,5 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 0,5 Mozzarella
- Einen Schluck Olivenöl



Zubereitung:

1. Die Zwiebeln, den Knoblauch, den Mozzarella, die Aubergine und die Tomaten klein schneiden
 2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen
 3. Zwiebeln und Knoblauch im Öl anbraten
 4. Sobald die Zwiebeln glasig sind, die Auberginen mit in die Pfanne geben und auch anbraten
 5. Die Tomaten, die Nudeln und ca. 250 ml Wasser hinzugeben
 6. Alles köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind
 7. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern (z.B. Oregano, Basilikum, ...) Würzen
 8. Den Mozzarella dazu geben
- Auch anderer Käse zum Beispiel Parmesan passt sehr gut
→ Du magst keine Auberginen? Kein Problem, einfach mit anderem Gemüse ersetzen oder ganz weglassen
→ Kann saisonal angepasst werden: Im Herbst und Winter einfach statt den Tomaten 300g Kürbis verwenden

WÄRMENDE LINSENSOSSE (FÜR CA. 6 PERSONEN)

Zutaten:

- 200g rote Linsen
- 1 Große Zucchini
- 800g passierte Tomaten
- 50g Tomatenmark
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Oregano, Chili



Zubereitung:

1. Zwiebel und Zucchini in Würfel schneiden
 2. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Zucchini anbraten
 3. Nun alle restlichen Zutaten hinzufügen
 4. Und ungefähr 30 Minuten köcheln lassen (die Linsen müssen weich sein)
 5. Kräftig mit den Gewürzen würzen
- Nudeln schmecken dazu genial

ROSENKOHLSUPPE (FÜR CA. 4 PERSONEN)

Jaaaa, wir wissen es, Rosenkohl ist ein ... nun ja ... spezielles Thema, aber probiert mal diese Suppe, vielleicht ändert sich eure Meinung ja noch

Zutaten:

- 450g Rosenkohl (frisch oder TK)
- 350g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 40g Nussmus
- Gemüsebrühe
- Olivenöl
- Kerne zum bestreuen

Zubereitung:

1. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die klein geschnittenen Zwiebeln darin anbraten
2. Das Gemüse (gewaschen, geputzt) hinzugeben
3. Alles mit Gemüsebrühe abdecken (so viel, dass das Gemüse bedeckt ist)
4. Köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist (ca. 20 Minuten)
5. In der Zwischenzeit das Nussmus mit der doppelten Menge Wasser (80 Gramm) mixen → tadaaaa fertig ist eure vegane Sahne, die viele gesunde Fette und viel Protein enthält
6. Wenn das Gemüse weich ist, die Nussahne und Gewürze (Salz, Pfeffer, Muskat, Paprika) hinzugeben
7. Alles pürieren und je nach Belieben nochmal etwas Gemüsebrühe hinzugeben
8. Mit Kernen servieren



GEFÜLLTER KÜRBIS (FÜR 1 PERSON)

Zutaten:

- 1 kleiner Kürbis (hier: Butternuss)
- 150g Mais
- Passierte Tomaten
- Olivenöl
- Käse

Zubereitung:

1. Den Kürbis halbieren und das Kerngehäuse entfernen
2. Den Kürbis mit etwas Olivenöl bepinseln und bei 180 Grad Celsius ungefähr 30 Minuten im Backofen backen, sodass der Kürbis weich ist
3. In der Zwischenzeit den Mais und die passierten Tomaten vermischen und würzen
4. Wenn der Kürbis weich gebacken ist, einen Teil des Fruchtfleischs mit dem Mais, Tomaten Masse vermischen und in die Mitte des Kürbisses füllen
5. Mit Käse bestreuen
6. Nochmal ca. 15 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist



GNOCCHI MIT GEMÜSE UND TOMATENSOSSE (FÜR CA. 4 PERSONEN)

Zutaten:

- 800g Gnocchi
- 300g Tomaten
- 50g Tomatenmark
- 30g Mehl
- 1-2 Zucchini
- 2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 3 El Frischkäse
- 1 El Olivenöl



Zubereitung:

1. Das Gemüse klein schneiden und mit dem Olivenöl in einer Pfanne anbraten
2. Die Gnocchi in kochendem Salzwasser solange kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen
3. Das Mehl mit etwas kaltem Wasser vermischen
4. Jetzt fügen alles zusammenfügen: das gebratene Gemüse, die Gnocchi, den Mehl-Wasser-Mix, den Frischkäse, das Tomatenmark
5. Alles würzen (Salz, Pfeffer, Paprikagewürz, Chili, Oregano) und ungefähr 10 Minuten köcheln lassen
6. Wenn alles eingedickt ist, kann serviert werden

AUBERGINENRÖLLCHEN MIT TOMATENSUGO:

Zutaten:

- 1 große Dose Tomaten
- 1-2 Zwiebeln, gehackt
- 1-2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Paprika, Cayennepfeffer
- 1 Pr. Zucker
- 4 Auberginen
- Ca. 24 Scheiben roher Schinken *oder* Parmaschinken
- 24 Blätter Basilikum
- 1 großen Mozzarella

Zubereitung:

1. Gehackten Zwiebeln in Olivenöl andünsten
2. Abgetropfte Tomaten zugeben → ca. 20 min. einreduzieren lassen
3. Durchgepresste Knoblauchzehe zugeben
4. Mit angegebenen Gewürzen kräftig abschmecken und abkühlen lassen
5. Auberginen vorbereiten
 - der Länge nach in Scheiben von ca. 6-7 mm dicke schneiden
 - salzen und ca. 15 min. stehen lassen
 - trocken tupfen und in heißem Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten
 - abkühlen lassen
6. Auberginenscheiben mit je einer Scheibe Schinken und einem Basilikumblatt belegen und aufrollen
7. Mozzarella in Scheiben schneiden, auf die Röllchen eine Scheibe auflegen



KOKOSNUSS-KÜRBISUPPE:

Zutaten:

- 500g Hokkaido Kürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stk. Ingwerknolle
- 1 EL Olivenöl (oder Kokosöl)
- 250ml Gemüsebrühe
- 1-2 TL rote Currypaste
- 400ml Kokosmilch
- Salz



Zubereitung:

1. Zwiebel würfeln und Knoblauch und Ingwer klein hacken
2. Zwiebeln mit dem Öl in einem Topf anschwitzen
3. Kürbis waschen, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden (mit Schale)
4. Kürbis, Ingwer und Knoblauch dazugeben und mit anschwitzen
5. Kokosmilch und Brühe dazugeben
6. Rote Currypaste, Pfeffer und Salz hinzufügen
7. Alles kurz aufkochen und dann ca. 20min. köcheln lassen
8. Alles mit Pürierstab pürieren
9. Abschmecken und wenn nötig nachwürze

GEMÜSEPFANNE:

Zutaten:

- 500g Kürbis (Butternut / Hokkaido)
- 200g rote Zwiebeln
- Garam Masala
- Salz + Pfeffer
- Kreuzkümmel
- 300g grüne Bohnen
- Gemüsebrühe
- 1 Glas Kichererbsen



Zubereitung:

1. Kürbis und Zwiebeln würfeln
2. Beides zusammen anbraten
3. Mit Salz, Pfeffer, Garam Masala und Kreuzkümmel würzen
4. Bohnen dazugeben und mit etwas Gemüsebrühe angießen
5. Schließlich die Kichererbsen dazugeben
6. Alles ca. 10 min. köcheln lassen

KICHERERBSEN-KARTOFFEL-CURRY MIT REIS

(vegan, laktosefrei)

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 400g festkochende Kartoffeln
- 1 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 4 TL Currygewürzmischung
- 400ml Kokosmilch (alternativ: Sahne)
- 250ml Wasser
- 250g Reis
- 1 Dose Kichererbsen (gegart, 400g Abtropfgewicht)
- 1 EL frische, gehackte Kräuter



Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und hacken. Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Stücke scheiden
2. Öl in einem breiten Topf erhitzen und die Zwiebeln und Kartoffeln darin etwa 5 min andünsten. Mit den Gewürzen bestreuen und kurz mitbraten. Mit Kokosmilch und Wasser aufgießen, aufkochen und abgedeckt für etwa 15 min köcheln lassen.
3. In der Zeit den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
4. Kichererbsen waschen und abtropfen lassen, danach unter das Curry rühren und bei niedriger Hitze 5 min ziehen lassen.
5. Kräuter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

KAROTTENBROTAUFSTRICH

Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Karotten
- 100g Butter
- 1 TL Salz
- 1 Pries Thymian
- 1 TL Brühe Instant (alternativ: getrocknetes Gemüse, Kräuter, Salz und Pfeffer)
- 150g Tomatenmark

Zubereitung:

1. Karotten in Stücke schneiden und zusammen mit Zwiebel und Knoblauch mit einem Mixer zerkleinern (nicht pürieren).
2. Butter in einer Pfanne oder einem kleinen Topf zerlaufen lassen. Alle übrigen Zutaten (auch die bereits gehackten) hinzugeben und für etwa 5 min andünsten. Anschließend in eine Schüssel/Gläschen abfüllen und abkühlen lassen.



WALNUSSBAGUETTE

Zutaten:

- 100g Dinkelmehl
- 400g Weizenmehl
- 280ml sehr kaltes Wasser (evtl. mit Eiswürfeln)
- ¼ Würfel Hefe
- 1 Handvoll Walnüsse
- 2 TL Walnussöl (alternativ: Olivenöl)
- 2 TL Salz

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel (oder auf einer bemehlten Arbeitsfläche) kneten, abdecken und für min. 12 h in den Kühlschrank stellen.
2. Ofen auf 240°C vorheizen. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen (nicht mehr kneten) und in zwei gleich große Stücke zerteilen. Beide Teile vorsichtig mit der Hand ausrollen und auf ein Backblech legen. Für 15 min bei 240°C backen, anschließend für 15 min bei 200°C fertigbacken.



BROKKOLISALAT

Zutaten:

- 250g Brokkoli
- 1 Paprika
- 1 großer Apfel
- 15g weißer Balsamico oder Apfelessig
- 1 TL Honig
- 2 TL Senf
- 1 TL Kräutersalz
- Pfeffer, Salz

Zubereitung:

1. Obst & Gemüse waschen, Apfel schälen, Paprikastrunk entfernen. Brokkoli, Paprika und Apfel kleinhacken und in eine Schüssel geben.
2. Essig, Honig, Senf und Kräutersalz hinzufügen und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alternativ:

Obst & Gemüse waschen, Apfel schälen, Paprikastrunk entfernen. Brokkoli, Paprika und Apfel in grobe Stücke schneiden und zusammen mit den übrigen Zutaten kurz in einem Mixer hacken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



SEMMELEKNÖDEL

Zutaten:

- 200g Brötchen / Baguette vom Vortag
- 1 Zwiebel
- 2 EL Pflanzenöl
- 120ml Milch
- 2 Eier
- Gewürze wie Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. Brötchen / Baguette in kleine Würfel schneiden
2. Zwiebeln fein würfeln & in Pflanzenöl glasig andünsten
3. mit Milch ablöschen & Gewürze hinzugeben
4. anschließend vom Herd nehmen
5. mit Eiern, Brötchenwürfeln und dem Milch-Zwiebel-Gemisch zu einem Teig kneten (alternativ kann man beispielsweise noch Bärlauch in feine Streifen schneiden und dazu kneten)
6. Teig 15min ruhen lassen
7. Teig zu Bällchen formen und in kochendes Salzwasser geben
8. auf niedriger Temperatur weiter köcheln lassen
9. nach etwa 15 bis 20min aus dem Wasser nehmen

Tipp: Dazu passt zum Beispiel kurz gegartes regionales Gemüse



KARTOFFEL- KAROTTEN-PFANNE

Zutaten:

- 7 Kartoffeln
- Salz
- 5 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 4 EL Sonnenblumenöl
- Pfeffer
- 200ml Sahne
- Muskat
- Petersilie

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, vierteln und in ca. 1cm große Stücke schneiden
2. in einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen
3. Karotten waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden
4. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln
5. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken
6. Kartoffeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen
7. Sonnenblumenöl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen
8. Zwiebeln und Karotten darin ca. 2 min anbraten
9. Kartoffeln dazugeben und nochmal ca. 5 min krossbraten
10. Mit Salz, Pfeffer und Muskat nach Geschmack würzen und mit Sahne ablöschen
11. Mit Petersilie garniert servieren



PIDE MIT SPINAT & SCHAFSKÄSE

Zutaten:

- 150ml lauwarmes Wasser
- 1/2 Würfel Hefe
- 1 Prise Zucker
- 450g Mehl
- 2 EL Frischkäse
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 500g frischer Spinat
- 1 Zwiebel
- 200g Schafskäse
- 5 Eier
- 1 EL Milch
- Schwarzkümmel
- Muskat
- Salz & Pfeffer



Zubereitung:

1. Hefe und Zucker in einer Schüssel im lauwarmen Wasser auflösen lassen
2. Mehl, eine Prise Salz, Frischkäse und Sonnenblumenöl hinzufügen
3. Teig mit der Hand kneten, bis er weich und glatt ist
4. an einem warmen Ort für mind. 45 Minuten zugedeckt gehen lassen
5. frischen Spinat waschen, Stiele entfernen und klein schneiden
6. Zwiebel klein schneiden und in einer Pfanne anschwitzen
7. Spinat zu den Zwiebeln hinzugeben und andünsten
8. Mit Salz, Pfeffer und Muskat nach Geschmack würzen
9. Spinat und Zwiebeln etwas abkühlen lassen
10. Schafskäse in sehr kleine Stücke schneiden und unter den Spinat rühren
11. 3 Eier unter die Masse heben
12. Den nach 45 Minuten aufgegangenen Teig in 4-6 gleich große Portionen teilen und zu länglich ovalen Fladen ausrollen
13. Spinat-Schafskäse-Masse in die Mitte der Fladen geben
14. Ränder nach innen klappen und an den Enden verdrehen
15. Ein Ei verquirlen und auf die sichtbare Spinatmasse pinseln
16. Zuletzt 1 Ei trennen und das Eigelb mit Milch verquirlen und die Ränder der Fladen damit bestreichen und mit Schwarzkümmel bestreuen
17. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Ober-/ Unterhitze) für mind. 20 Minuten backen lassen

KAROTTENPOMMES MIT KRÄUTERDIP

Zutaten:

- 6 Karotten
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 20g Schnittlauch
- 20g Petersilie
- 200g Frischkäse
- 100g Schmand
- Salz, Pfeffer und Thymian

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen
2. Karotten waschen, schälen und zuerst zur Hälfte und dann in dicke Streifen schneiden
3. die Karotten auf einem Backpapier mit dem Öl bepinseln
4. dann für etwa 25min im Backofen die Karottenpommes schön knusprig backen
5. anschließend je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen
6. für den Kräuterdip den Schmand mit dem Frischkäse mischen
7. Petersilie und Schnittlauch waschen, Stiele entfernen, klein hacken und dazu mischen
8. mit Salz und Pfeffer abschmecken



BRUSCHETTA-KARTOFFELN

Zutaten:

- 6 Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Oregano
- Pfeffer
- 200g geriebener Käse

Zubereitung:

1. Kartoffeln gründlich waschen und 25min in kochendem Wasser bissfest kochen
2. danach abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken
3. Kartoffeln anschließend längs halbieren
4. Tomaten waschen, vierteln und entkernen
5. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden
6. Lauchzwiebel waschen
7. hellen & grünen Teil getrennt in Ringe schneiden
8. Knoblauch schälen und fein hacken
9. Kartoffelhälften auf ein gefettetes Backblech legen
10. mit Tomaten, Knoblauch und hellen Lauchzwiebelringen bestreuen
11. mit viel Salz, Pfeffer und Oregano würzen
12. danach den Käse auf die Kartoffelhälften streuen
13. im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 Grad 15-20 Minuten goldbraun backen
14. zuletzt Kartoffeln herausnehmen und mit den dunkleren Lauchzwiebelringen bestreuen



PASTA MIT ZUCCHINI-TOMATEN-SAHNE SOSSE

Zutaten:

- 400g Nudeln
- 2 Tomaten
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 200g Sahne
- 500g passierte Tomaten
- Liebstockel
- Basilikum
- Oregano
- Etwas Sonnenblumenöl
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1. Nudeln mit eine Prise Salz in einem Topf kochen und in einem Sieb abgießen, nachdem die Nudeln fertiggekocht sind
2. Tomaten waschen und würfeln
3. Zucchini waschen, schälen, würfeln
4. Zwiebel schälen, würfeln und für ca. 2min mit etwas Öl anbraten
5. Zucchini dazugeben und anbraten
6. dann passierte Tomaten, die Tomatenwürfel und Sahne hinzugeben
7. etwas kochen lassen und dann mit Salz, Pfeffer, Liebstockel, Basilikum und Oregano abschmecken

REZEPTE SÜSS

HAFERMILCH:

Zutaten:

1 Liter Wasser

100g Haferflocken

Zubereitung:

1. Die Haferflocken ca. 10 Minuten im Wasser einweichen. Solltet ihr zarte Haferflocken haben, könnt ihr den Schritt auch weglassen
 2. Das Haferflocken-Wasser in einen Mixer füllen und für mindestens eine Minute bei hoher Stufe mixen
 3. Die Masse durch ein Geschirr- oder Passiertuch drücken, sodass unten die fertige „Milch“ rausläuft.
 4. In eine saubere Flasche füllen und verschließen
- Die Hafermilch hält sich ca.3-4 Tage im Kühlschrank→es ist ganz normal, dass die Milch noch etwas eindickt und sich unten eine Schicht bildet. Vor dem Gebrauch einfach nochmal schütteln
- Wenn ihr eure Milch süßen wollt, nehmt einfach 2-3 Datteln und mixt sie mit den restlichen Zutaten



BIRCHER-MÜSLI:

Zutaten:

Bircher Müsli (für 1 Person)

25g Haferflocken

1 Apfel oder Birne

100g Quark

20g Rosinen

20g Nüsse eurer Wahl

1Tl Honig

Ein Schluck Wasser oder Milch

Evtl. Zimt

Zubereitung:

1. Das Obst klein schneiden und die Nüsse grob hacken
2. Alle Zutaten vermischen und evtl. Zimt hinzufügen
3. Einige Stunden (am besten über Nacht) in den Kühlschrank stellen



ERDBEER TIRAMISU (FÜR CA. 8 PERSONEN/ EINE AUFLAUFFORM)

Zutaten:

Tiramisu mit Sahne, Mascarpone, Zucker.... Halt stopp nicht bei uns...

250g Löffelbiskuit (ja ein bisschen Zucker darf natürlich sein; wie ihr wisst in Maßen, nicht in Massen)

500 ml Orangensaft

500g Frischkäse Natur

500g Magerquark

200g Sahne

1 Ei Honig

2 TL Vanillepaste

500g Erdbeeren



Zubereitung:

1. Für die Creme die Sahne aufschlagen
2. Dann Quark und Frischkäse unterheben und mit Honig süßen
3. Die Vanillepaste dazugeben (optional, aber gibt ein richtig leckeres Aroma)
4. Anschließend 400 Gramm Erdbeeren mit 100 ml Orangensaft pürieren
5. Die restlichen 100gramm Erdbeeren in Scheiben schneiden
6. Jetzt geht es ans Schichten: dafür das Löffelbiskuit in den O-Saft tauchen und als erste Schicht in die Form geben. Darauf folgen nun Creme und Erdbeerpüree, dann wieder in O-Saft getränkte Löffelbiskuit usw. bis eure Form voll ist
7. Die letzte Schicht mit frischen Erdbeeren garnieren
8. ... und genießen

FRENCH TOAST (FÜR 1 PERSON)

Zutaten:

2-3 Toast Scheiben (gerne auch schon etwas Ältere)

1 Ei

100ml Milch eurer Wahl

Etwas Kokosöl

Obst eurer Wahl

Zimt

Honig

Zubereitung:

1. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen
 2. Ei und Milch vermischen
 3. Toast in Eimasse wälzen
 4. Im Öl anbraten
 5. Wenn die Toasts goldbraun gebraten sind, auf einem Teller mit geschnittenem Obst, Zimt und Honig anrichten
- Funktioniert auch mit altem Brot oder Brötchen



SCHWEDISCHER KIRSCHKUCHEN:

Mürbteig:

- 300g Mehl
- 240g Butter
- 80g Zucker
- 2 Eigelb
- 1 Pr. Salz

Füllung:

- 2 Becher Schmand
- 80g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Eigelb
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- 750g / 1 Glas (Sauer-) Kirschen

Zubereitung:

1. Mürbteig herstellen
2. 2/3 des Teiges aus in Springform ausdrücken -> Boden und Rand
3. Mit den Kirschen belegen
4. Füllungszutaten (außer Kirschen) miteinander verrühren und über Kirschen geben
5. Mit restlichem Teig ein Gitter auf die Masse legen
6. Backzeit: 180°C - 50-65 min.



APFELMUS:

Zutaten:

- 1kg Äpfel
- 80ml Wasser (oder Apfelsaft)
- 2 Stk. Vanilleschoten (das Mark)
- 2 EL Zucker
- 2 Stk. Zimtstangen
- Zitrone

Zubereitung:

1. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und schälen
2. Wasser (o. Apfelsaft) in einem Topf mit Vanillemark, Zucker und Zimtstangen zum Kochen bringen
3. Äpfel in kleine Stücke schneiden und mit Zitrone beträufeln
4. Äpfel in Topf dazugeben und 15-20 min. köcheln lassen
5. Danach Zimtstange entfernen
6. Anschließend mit einem Pürierstab zerkleinern
7. Das Mus heiß in Gefäße abfüllen und verschließen



APFELSTRUDEL:

Teig:

- 400g Mehl
- 1 Ei
- 40g Öl
- 120g lauwarmes Wasser
- 10g Essig
- ½ TL Salz
- 1-2 EL Zucker

Füllung:

- 1,5-2kg Äpfel
- Zitronensaft
- 2-3 B. Schmand
- Zimt
- Zucker nach Belieben
- Ca. 150g Butter (schmelzen)
- 1 B. Sahne

Zubereitung:

1. Alle Teig-Zutaten in einer Schüssel verkneten
2. Teig in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30min. kaltstellen
3. Äpfel schälen, schneiden und Kerngehäuse entfernen
4. Äpfel in kleine Stücke schneiden und mit den restlichen Füllungs-Zutaten vermischen
5. Teig in 6 Teile trennen
6. Jedes Teil jeweils hauchdünn ausrollen (25x35 cm)
7. Flüssige Butter auf ausgerollten Teig streichen
8. 2-3 EL der Füllung auf diesen Teig streichen, ringsum aber ca. 2 Finger breit freilassen
9. Diesen freien Rand über Füllung einklappen erst recht + links, dann vorne + hinten
10. Teig von rechts nach links einrollen
11. Diese Rolle in eine eingefettete Form legen
12. Dieses Verfahren für alle Teige wiederholen
13. Zwischen den Teigrollen in Form ca. 1-2 cm Platz freilassen
14. Jede Rolle mit flüssiger Butter bestreichen und etwas Zucker bestreuen
15. Im Backofen bei ca. 200°C 30 min. anbacken
16. Teigrollen mit Becher Sahne übergießen
17. 20-30 min. fertig backen



LEBKUCHENPARFAIT:

Zutaten:

- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 100g Lebkuchen mit Schokoglasur (ohne Oblate)
- 50g Zucker
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 0,25 l Schlagsahne

Zubereitung:

1. Zucker + Ei + Eigelb warm schlagen über Wasserbad und kalt werden lassen
2. Sahne steif schlagen
3. Lebkuchen würfeln und geschlagene Sahne unterheben
4. In Kastenformen mit Frischhaltefolie ausgelegt Masse einfüllen
5. In die Gefriertruhe stellen
6. Zum Essen das gefrorene Parfait in Scheiben schneiden



ZITRONENKUCHEN

Zutaten:

- 350g Margarine
- 250g Zucker
- 1 EL Vanillezucker
- 6 Eier
- 1 Zitrone
- 350g Mehl
- 3 gestr. TL Backpulver
- Puderzucker

Zubereitung:

1. Margarine, Zucker, Vanillezucker und Eier verrühren.
2. Schale der Zitrone abreiben und den Saft der Zitrone auspressen. Zitronenabrieb, Zitronensaft, Mehl und Backpulver zur verrührten Masse hinzufügen und zu einem glatten Teig rühren.
3. Teig in eine Form geben und bei 175°C für 20 min backen. Den fertigen Kuchen mit Puderzucker bestäuben.



ERDBEERMARMELADE

Zutaten:

1 kg Erdbeeren

500g Gelierzucker (2:1)

Marmeladengläser (heiß ausgespült)

Zubereitung:

1. Erdbeeren waschen, Stiele entfernen. Erdbeeren pürieren, Gelierzucker unterrühren und in einen großen Topf füllen. (Der Topf sollte nur zur Hälfte voll sein, so dass nichts überkocht)
2. Masse aufkochen und anschließend für 4 min kochen lassen. Heiße Marmelade in Gläser abfüllen und direkt verschließen.

Anmerkung:

Um eine andere Marmeladensorte herzustellen können die Erdbeeren im Rezept beliebig durch andere Früchte ausgetauscht werden.



INGWER-SHOTS

Zutaten (4 Shots):

160g Ingwer

320g Äpfel (alternativ: Birnen)

80g Zitronensaft

160g Wasser

Zubereitung:

1. Ingwer vorsichtig schälen (am besten mit der Kante von einem Teelöffel), Apfel waschen und grob schneiden.
2. Ingwer, Apfel, Zitronensaft und Wasser in einem Mixer pürieren. Mixerinhalt durch ein feines Sieb drücken (z.B. mit einem Löffel).

Anmerkung:

Wer die Ingwer-Shots nicht so sauer oder scharf mag, kann sie mit Honig süßen und zusätzlich mit Wasser verdünnen. Sie sind im Kühlschrank etwa 3-4 Tage haltbar.



KARTOFFELPUFFER

Zutaten:

- 1000g Kartoffeln
- 150g Zwiebeln
- 10g Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 20g Speisestärke
- 20 g Mehl
- 1 Ei

Zubereitung:

1. Kartoffeln & Zwiebeln schälen und klein reiben (alternativ: kurz in einem Mixer hacken, nicht pürieren). Übrige Zutaten hinzufügen und zu einem Teig verrühren.
2. Aus dem Teig in einer Pfanne mit Öl kleine Reibepätzchen backen.

Anmerkung:

Am besten schmecken die Reibekuchen mit Apfelmus.

Für Gemüsepuffer einfach einen beliebigen Anteil der Kartoffeln durch anderes Gemüse (Zucchini, Karotten, ...) ersetzen und statt Apfelmus einen Kräuterdipp dazu essen.



APFELKUCHEN

Zutaten:

- 125g Butter
- 125g Zucker
- 3 Eier
- ½ Päckchen Backpulver
- 250g Mehl
- 1 kg Äpfel
- etwas Fett für die Kuchenform

Zubereitung:

1. Äpfel schälen und entkernen, danach in mittelgroße Stücke schneiden
2. aus der Butter, dem Zucker, den Eiern, dem Backpulver und dem Mehl einen Teig kneten
3. die Apfelstücke unter den Teig heben
4. in die Kuchenform füllen und glattstreichen
5. im vorgeheizten Ofen für etwa 50min bei ca. 200 Grad Ober- / Unterhitze backen
6. kleiner Tipp: mit Zimt und Puderzucker bestreut schmeckt der Apfelkuchen noch besser



KARTOFFEL-LEBKUCHEN

Zutaten:

- 500g gemahlene Haselnüsse
- 300 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Lebkuchengewürz
- 4 Eier
- 200g Zucker
- 200g Honig
- 400g gekochte kalte Kartoffeln (zerdrückt)
- 70mm Backoblaten (40 Stück)



Zubereitung:

1. Nüsse, Lebkuchengewürz, Mehl und Backpulver in einer großen Schüssel mischen
2. Eier mit Zucker und Honig in einer Rührschüssel mit einem Rührgerät vermischen
3. zerdrückte Kartoffeln unterrühren
4. zu den trockenen Zutaten in der anderen Schüssel umfüllen und dem Teig verkneten
5. den Teig anschließend mit einem Buttermesser auf die Backoblaten streichen
6. die Lebkuchen mit genügend Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen
7. bei 175 Grad Heißluft für ca. 25 Minuten backen
8. je nach Geschmack kann man die Kartoffel-Lebkuchen noch schokolieren