Mit vegetarischen und veganen Rezepten

Langenhorner Speisepläne

Rezepte für das ganze Jahr

Saisonal • Regional • Vegetarisch • Vegan

Die Langenhorner Speisepläne

Dieses Kochbuch mit seinen Rezepten für das ganze Jahr hat eine Vorgeschichte. Unter dem Motto **„Gut und günstig kochen** – in Krisenzeiten auf **gesunde Familienernährung** achten“ wurde in den Jahren 2020 und 2021 in Zeiten der Corona-Pandemie ein besonderes Projekt ins Leben gerufen. In Kooperation mit dem *ella* Kulturhaus Langenhorn, der Lokalen Vernetzungsstelle Prävention (LVS) „Gesundes Langenhorn“ und dem Kommunalen Gesundheitsförderungsmanagement (KGFM) des Bezirksamtes Hamburg-Nord wurden die **Langenhorner Speisepläne** entwickelt.

Ziel der **Rezeptsammlungen** war es, die Anwohner:innen in Langenhorn in der Zeit besonderer Anforderung beim Einkaufen und Kochen zu entlasten. Das „praxisorientierte“ Material zu gesunder und einfacher Familienernährung half den Nutzer:innen, sich und ihre Kinder besser zu ernähren, Überforderungen zu minimieren und so entspannter mit der Situation und den Kindern umgehen zu können. Die stetig steigende Zahl der Abonnent:innen machte deutlich, dass sich dieses **besondere Konzept** „herumsprach“ und von vielen Langenhorner:innen weiterempfohlen wurde. Die Vielzahl positiver Rückmeldungen zeigte, dass die Pläne als anregend, informativ und unterstützend gewertet wurden. Die **Wochenpläne** enthielten gesunde, saisonale und einfach zuzubereitende Rezepte, Informationen zu gesunden Lebensmitteln und Einkaufslisten für Anwohner:innen und speziell Familien in den Zeiten von homeoffice und homeschooling.

Da die „Langenhorner Speisepläne“ mit über **120 Abonenten:innen** so gut angekommen sind, entwickelte sich die Idee, aus den insgesamt **350 Rezepten** eine Auswahl mit den besten **vegetarischen und veganen Gerichten** in einem nachhaltigen Kochbuch unter Berücksichtigung der Jahreszeiten zu veröffentlichen. Dieses Projekt wird – wie schon die Speisepläne – durch den Verfügungsfonds der Techniker Krankenkasse (TK) gefördert.

Darüber hinaus hat das Klimaschutzmanagement des Bezirksamtes Hamburg-Nord diese klimafreundliche Idee unterstützt und aus Mitteln des Hamburger Klimaplans mitfinanziert. Zudem konnten Tronc-Mittel der Hamburger Spielbanken eingeworben werden. Bei der Umsetzung waren das *ella* Kulturhaus Langenhorn, die Lokale Vernetzungsstelle Prävention (LVS) „Gesundes Langenhorn“, das Kommunale Gesundheitsförderungsmanagement (KGFM) des Bezirksamtes Hamburg-Nord und die Ökotrophologin Gabriele Meier beteiligt.

Kurze Vorstellung der Autorin

Mein Name ist Gabriele Meier. Ich lebe seit 1984 in Hamburg, davon 17 Jahre in Langenhorn und fühle mich sehr stark mit dem Stadtteil verbunden.

Mein Interesse galt schon immer der gesunden und vollwertigen Ernährungsweise mit qualitativ hochwertigen, gering verarbeiteten Lebensmitteln und damit verbunden einer nachhaltigen Lebensweise. Meine Leidenschaft und Berufung ist das kreative Zubereiten und Anrichten von kulinarischen Köstlichkeiten. Diese Leidenschaft setzte ich auch beruflich um. Ich machte eine Ausbildung zur hauswirtschaftlichen Betriebsleiterin und studierte anschließend Ökotrophologie.

Um mein Wissen stetig zu vertiefen bin ich seit 30 Jahren Mitglied beim Verein für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB) und absolvierte u. a. eine Fortbildung zur „Fachberaterin für Vollwerternährung“. Derzeit betreibe ich zusammen mit einem Team aus Ehrenamtlichen das „Nachbarschaftscafé“ im *ella* Kulturhaus Langenhorn und bin dort mitverantwortlich für das Catering bei Veranstaltungen. Diese Arbeit setze ich mit viel Freude, Engagement und Kreativität um.

Seit 2020 bin ich auch im Rahmen der Lokalen Vernetzungsstelle Prävention (LVS) „Gesundes Langenhorn“ tätig und gebe Kurse und Workshops rund um das Thema gesunde und nachhaltige Ernährung.

Lecker essen und dabei das Klima schützen – das geht!

Der Klimawandel ist eine der größten Herausforderungen unserer Zeit. Um den Ausstoß von klimaschädlichen Treibhausgasen[1)] – vor allem CO_2 – zu reduzieren, müssen wir alle handeln. Zum Glück gibt es viele Möglichkeiten dazu. Zum Beispiel durch eine klimafreundliche Ernährung. Denn mit der Wahl unserer Lebensmittel beeinflussen wir die Höhe der Treibhausgas-Ausstöße. Wer beim Einkauf auf die drei Aspekte **regional, saisonal und vegetarisch** achtet, schont das Klima und die Umwelt. Vor allem, wenn die Produkte biologisch angebaut wurden, was zudem gut für die Gesundheit ist.

Bei der **regionalen Ernährung** verwendet man nach Möglichkeit Lebensmittel aus der eigenen Region. Weil die Produkte nicht so weit transportiert werden müssen, spart man viel CO_2 ein. Denn der Transport von Lebensmitteln wie beispielsweise Bananen, Avocados oder Kaffee verursacht extrem viel CO_2.

Im Vergleich zum regionalen LKW-Transport werden pro Tonne Lebensmittel und Kilometer Transportweg per Hochseeschiff 15-mal und per Flugzeug 90-mal mehr Treibhausgase ausgestoßen. Kauft man stattdessen frisch geerntetes Obst und Gemüse, zum Beispiel auf dem lokalen Markt, hat man diese CO_2-Ausstöße vermieden.

Mit **saisonalen Lebensmitteln** sind solche gemeint, die von Natur aus nicht das ganze Jahr über verfügbar sind, sondern nur zu bestimmten Zeiten. Das gilt für fast alle Obst- und Gemüsesorten. In Supermärkten findet man viele **saisonale Produkte** jedoch das ganze Jahr über. Tomaten zum Beispiel wachsen in Deutschland natürlicherweise etwa von Juli bis September. Sie werden aber trotzdem das ganze Jahr über angeboten.

Obst und Gemüse, das außerhalb seiner Saison verkauft wird, stammt meist aus Gewächshäusern oder benötigt weite Transportwege. Beim Anbau in Gewächshäusern wird bis zu 30-mal mehr schädliches CO_2 ausgestoßen als beim Freilandanbau. Der Transport von weit her ist sehr klimaschädlich, wie unter dem Punkt regionale Ernährung beschrieben. Wer **saisonale Lebensmittel** kauft, spart also viel CO_2 ein.

Mit einer (überwiegend) **vegetarischen Ernährung** kann man richtig viel zum Klima- und Umweltschutz beitragen. Denn die Nutztierhaltung und der Futtermittelanbau verursachen sehr viel CO_2 und nehmen viel Fläche in Anspruch, weltweit etwa 80 Prozent der Nahrungsmittelflächen. Oftmals sind das Flächen, die zuvor der Natur zur Verfügung standen und wichtige Klima- und Umweltfunktionen erfüllten.

Die Produktion von einem Kilogramm Rindfleisch beispielsweise verursacht etwa 14 Kilogramm CO_2. In Deutschland isst jeder Mensch im Durchschnitt 10 Kilogramm Rindfleisch pro Jahr. Das ergibt über 11 Millionen Tonnen CO_2. Allein durch den Ersatz dieses Rindfleischs durch **vegetarische Alternativen** würde man den CO_2-Ausstoß um mehr als 90 Prozent verringern. Eine enorme Einsparung! Anregungen für **regionale, saisonale und vegetarische Gerichte**, die richtig lecker sind, finden Sie in den folgenden Rezepten.

Genießen Sie Ihren Beitrag zum Klimaschutz, guten Appetit!

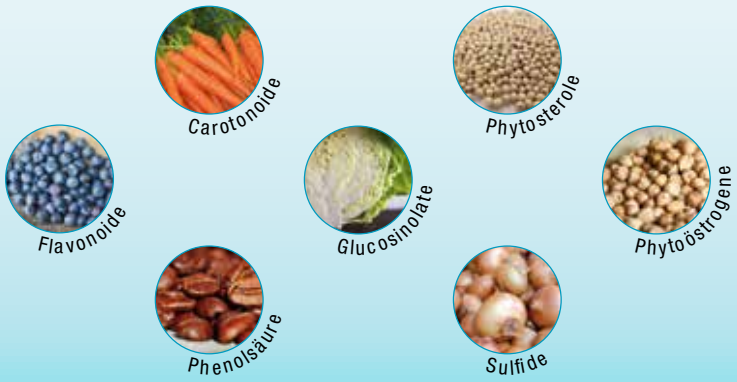
[1)] Zu den Treibhausgasen zählen Kohlendioxid (CO_2), Methan (CH_4) und Lachgas (N_2O) sowie die fluorierten Treibhausgase (F-Gase): wasserstoffhaltige Fluorkohlenwasserstoffe (HFKW), perfluorierte Kohlenwasserstoffe (FKW), Schwefelhexafluorid (SF_6) und Stickstofftrifluorid (NF_3).

Das Immunsystem und die Gesundheit stärken durch vegetarische / vegane Ernährung

Das Kochbuch „Langenhorner Speisepläne“ enthält **vegetarische / vegane Rezepte.** Die meisten vegetarischen Rezepte lassen sich auch leicht „veganisieren“. Diese Ernährungsweise besteht schwerpunktmäßig aus Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Nüssen, Samen, Kräutern und Gewürzen.

Ernährungswissenschaftler:innen sind sich heute weltweit einig, dass eine überwiegend pflanzenbasierte Kost weitaus günstiger für unsere Gesundheit ist und eine Vielzahl von wertvollen und sogar heilenden Inhaltsstoffen enthält. Neben den drei **Hauptnährstoffen (Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß)** entdeckten Wissenschaftler:innen zu Beginn des 20. Jahrhunderts, dass unsere Nahrung außerdem aus weiteren wichtigen Nährstoffen – den **Mineralstoffen und Vitaminen** – besteht.

Erst in jüngerer Vergangenheit entdeckte man, dass darüber hinaus noch weitere Stoffe in der Nahrung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden verantwortlich sein müssen und sogar eine heilende Wirkung haben können. Man entdeckte die sogenannten **bioaktiven Substanzen**, welche in Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkornprodukten enthalten sind. Dazu gehören die **sekundären Pflanzenstoffe** und die **Ballaststoffe**.



Einige Lebensmittel in denen bioaktive Substanzen enthalten sind.

Sekundäre Pflanzenstoffe sind Farb-, Duft- und Aromastoffe in Pflanzen. Zahlreiche Ergebnisse aus Studien belegen einen gesundheitsfördernden Einfluss von sekundären Pflanzenstoffen. Sie minimieren z. B. das Risiko für die Entstehung verschiedener Krankheiten.

Ballaststoffe sind weitgehend unverdauliche Nahrungsbestandteile, die vorwiegend in der pflanzlichen Nahrung enthalten sind. Für den menschlichen Organismus sind sie absolut notwendig.

Das können bioaktive Substanzen

- sie entschärfen aggressive Sauerstoffverbindungen (freie Radikale), bevor diese Zellschäden anrichten
- sie verringern das Krebsrisiko
- sie senken den Cholesterinspiegel
- sie regulieren den Blutzuckerspiegel
- sie verhindern Thrombosen / wirken gerinnungshemmend
- sie wirken blutdrucksenkend und schützen uns vor Herz-Kreislauferkrankungen
- sie schützen uns vor Arteriosklerose
- sie wirken entzündungshemmend
- sie wirken verdauungsfördernd
- sie stärken das Immunsystem
- sie unterdrücken das Wachstum von Mikroorganismen
- sie haben einen positiven Einfluss auf Gedächtnis, Denkleistung und Konzentration

Faustregeln für eine ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen, Vitaminen und bioaktiven Substanzen

- Bei Getreide möglichst immer die Vollkornvariante wählen (Vollkornmehl, Vollkornbrot, Vollkornpasta, Getreideschrot oder Getreideflocken. Weizen- und Haferkleie sind besonders ballaststoffreich und machen sich gut im Müsli).

- Die Fünfer-Regel beachten: Drei Portionen Gemüse (mind. 600 g) und zwei Portionen Obst (250 g) am Tag.

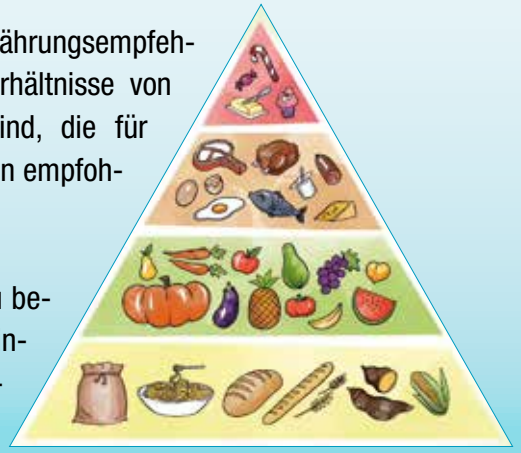
- Eine Handvoll Nüsse täglich liefert nicht nur Eiweiß und gute Fette, sondern auch Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

- Pilze und Hülsenfrüchte in den Speiseplan integrieren.

Das Wissen um die Heilkraft der Pflanzen ist schon sehr alt. Pflanzen wurden seit jeher in allen Kulturen zu medizinischen Zwecken eingesetzt: Essen als Medizin. So behandelte man Entzündungen mit Kohlblättern, Knoblauch oder Zwiebeln, verordnete Rettich bei Leber und Gallenleiden. Übrigens: wer ganz auf Fleisch, Wurst und Eier verzichten möchte, kann dies getrost tun. Eine gut geplante gesunde vegetarische / vegane Lebensweise ist in allen Lebensphasen möglich. Hierbei kann die **Ernährungspyramide** behilflich sein.

Die Ernährungspyramide ist eine Ernährungsempfehlung, in der die relativen Mengenverhältnisse von Lebensmittelgruppen repräsentiert sind, die für eine gesunde Ernährung des Menschen empfohlen werden.

An der Basis der Pyramide sind die zu bevorzugenden, an der Spitze die in geringerer Menge zu verzehrenden Nahrungsmittel abgebildet.



Die gesunde Ernährungspyramide

Handhabung des Kochbuches Einfach – praktisch – übersichtlich

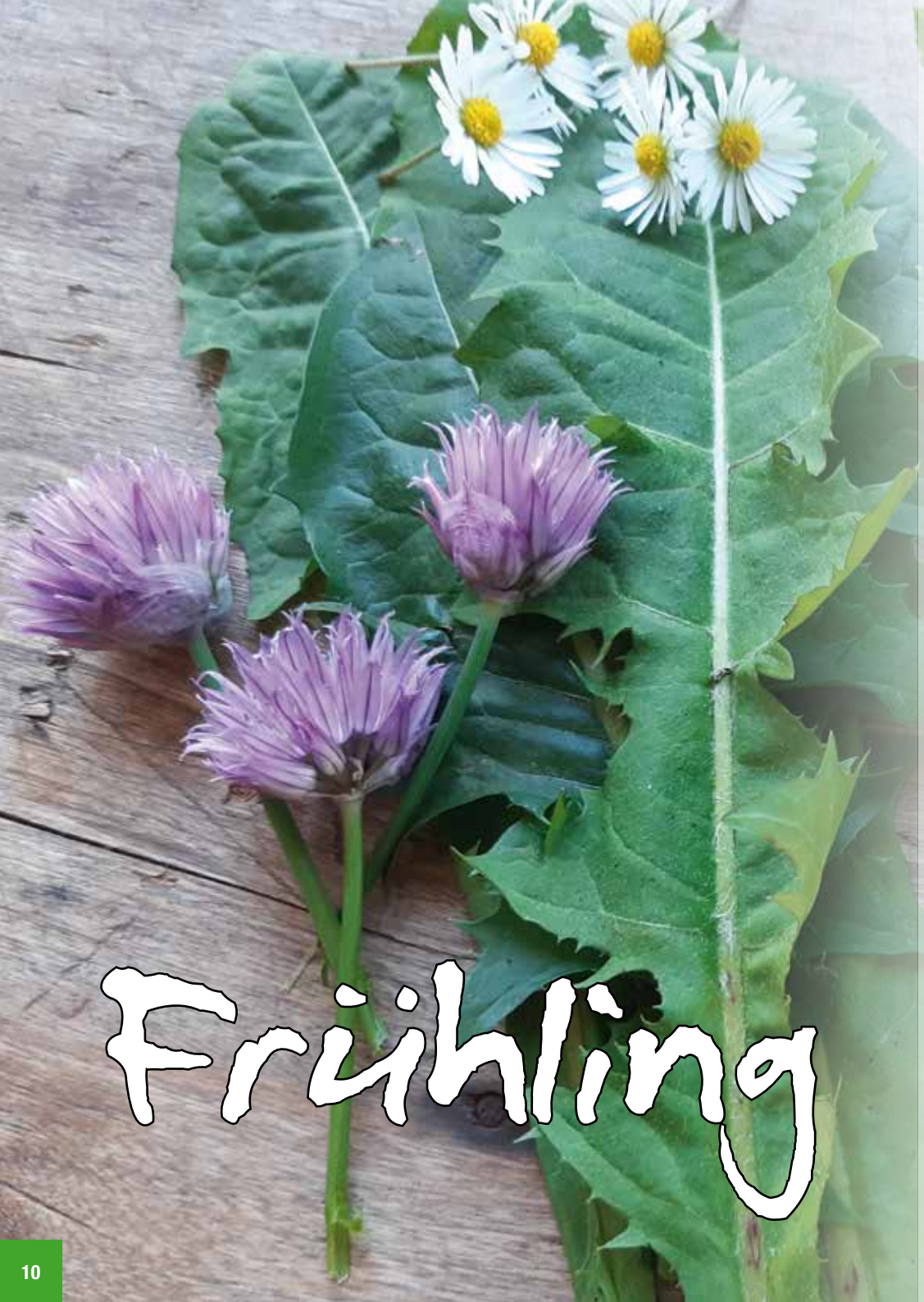
Das Kochbuch ist aufgeteilt in die vier Jahreszeiten. Zu jeder Jahreszeit gibt es einen Saisonkalender sowie einen kurzen Beitrag zu besonders gesunden und ausgewählten Lebensmitteln. Fast alle Lebensmittel sind **saisonal und regional** ausgewählt.

Die Rezepte sind in **tabellarischer Form** und somit übersichtlich geschrieben. Einige besondere Zutaten sind mit einem Stern * gekennzeichnet und werden auf der Seite 110 genauer beschrieben.

Das Kochbuch enthält viele vegetarische und vegane Rezepte. Zu den meisten **vegetarischen Rezepten** gibt es einen Hinweis, wie man das Rezept leicht **„veganisieren“** kann. Die veganen Rezepte sind in den Inhaltsverzeichnissen mit „vegan“ gekennzeichnet. Einige Rezepte, insbesondere Kuchenrezepte, lassen sich nicht oder nur schwer veganisieren. Unter diesen Rezepten entfällt dann auch der Hinweis.

Und nun wünschen wir viel Freude und Spaß
beim Ausprobieren, Kochen und Schlemmen!

Ihr/e
Gabriele Meier
ella Kulturhaus Langenhorn
Lokale Vernetzungsstelle Prävention (LVS) „Gesundes Langenhorn“
Kommunales Gesundheitsförderungsmanagement (KGFM) und
Klimaschutzmanagement des Bezirksamtes Hamburg-Nord



Der Frühling beglückt uns …

… mit pinken Rhabarber- und weißen und grünen Spargelstangen. Ab Juni kommen dann noch unzählige Beeren dazu. Wer seinen Speiseplan der Natur anpasst, der ernährt sich saisonal und lebt damit nicht nur nachhaltiger, sondern auch gesünder.

Regional und saisonal einkaufen und kochen bedeutet, dass man genau die Lebensmittel kauft und verwertet, die zu der aktuellen Jahreszeit wachsen, reif geerntet und direkt verkauft werden.

Damit unterstützen wir Bauern und Betriebe aus der Region und sparen Geld. Zudem haben die Obst- und Gemüsesorten durch den Reifeprozess einen besseren Geschmack und wir tun außerdem viel Gutes für unsere Gesundheit, da die reifen Früchte mehr Nährstoffe enthalten.

Obst und Gemüse enthalten neben Mineralstoffen wie Eisen, Kalium und Phosphor, viel Vitamin C, Vitamin B1, B2, Betacarotin und jede Menge Ballaststoffe. Die enthaltenen hochwirksamen sekundären Pflanzenstoffe können Bakterien und Pilze abtöten und sind gegen Krebszellen wirksam.

Wildkräuter enthalten vor allem Flavonoide, Phytosterole, zahlreiche Mineralstoffe wie Kieselsäure, Kalium und Eisen sowie Carotinoide und Acetylcholin und haben daher unterschiedliche Heilwirkungen, die sich wie folgt zusammenfassen lassen:

- entzündungshemmend
- harntreibend
- krampflösend
- immunsystemstimulierend
- schmerzlindernd

SAISONKALENDER · FRÜHLING

APRIL

GEMÜSE: Spargel, Grüner Spargel, Spinat.
WILDKRÄUTER: Bärlauch, Giersch.
OBST: Rhabarber.

MAI

GEMÜSE: Spargel, Grüner Spargel, Spinat, Teltower Rübchen, Kohlrabi, Mairübe, Mangold, Radieschen, Spitzkohl, Weißkohl, Wirsing, Zucchini.
SALAT: Bataviasalat, Eichblattsalat, Kopfsalat, Lollo Rosso, Lollo Bionda.
WILDKRÄUTER: Bärlauch, Giersch, Löwenzahn, Spitzwegerich.
OBST: Erdbeeren, Rhabarber.

JUNI

GEMÜSE: Blumenkohl, Brokkoli, Busch- und Stangenbohnen, Dicke Bohnen, Erbsen, Kohlrabi, Mangold, Möhren, Paprika, Radieschen, Spargel, Grüner Spargel, Salatgurke, Teltower Rübchen, Spitzkohl, Weißkohl, Wirsing, Zucchini.
SALAT: Bataviasalat, Eichblattsalat, Endiviensalat, Kopfsalat, Lollo Rosso, Lollo Bionda.
WILDKRÄUTER: Giersch, Löwenzahn, Spitzwegerich.
OBST: Aprikosen, Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Rhabarber, Stachelbeeren.

Frühlingsrezepte

VEGETARISCHE / VEGANE HAUPTGERICHTE

Backkartoffeln mit Sesam und Möhren-Linsen-Creme 14
Blumenkohl-Süßkartoffel-Auflauf 15
Brokkoli-Linsen-Pasta 16
Buntes Wok-Gemüse mit Curryreis 17
Flammkuchen mit grünem Spargel und Fetakäse 18
Frühlings-Spaghetti mit grünem Spargel 19
Gnocchi mit Spinatcreme und jungen Möhren 20
Kartoffel-Brokkoli-Auflauf 21
Mandelmuscrêpes mit Röstgemüse und Hummus (vegan) 22
Reispfanne mit Gemüse und Apfel-Curry-Dip 24

SUPPEN / EINTÖPFE

Brokkoli-Cremesuppe 25
Cremige Bärlauchsuppe mit krossen Brotchips 26

SALATE

Wildkräutersalat mit grünem Spargel (vegan) 27
Mairübchen-Carpaccio mit Radieschen und grünem Spargel (vegan) ... 28
Spinat-Erdbeer-Salat (vegan) 29

DESSERT / KUCHEN

Erdbeercreme 30
Erdbeeren mit Knusperdip 31
Rhabarbergrütze mit Schmand 32
Käsekuchen mit Streuseln 33
Erdbeer-Rhabarber-Kuchen 34

Backkartoffeln mit Sesam und Möhren-Linsen-Creme

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
1 kg	Kleine Pellkartoffeln (Drillinge)	Kartoffeln gründlich waschen und halbieren.
20 g 50 g 1 Prise	Rapsöl Sesam Salz	Kartoffeln mit der Schnittstelle nach oben auf ein gefettetes Blech setzen. Schnittstellen einfetten, mit Sesam bestreuen und salzen. Bei 180 °C Umluft 30 Minuten backen.
1 2 EL 250 g 1 EL 300 ml 100 g 50 ml 100 g	Zwiebel Olivenöl Möhren Gemüsebrühe Wasser Rote Linsen Orangensaft Schmand	Für die **Möhren-Linsen-Creme** die Zwiebel schälen, würfeln und glasig dünsten. Möhren putzen, waschen, in Scheiben schneiden, kurz mitdünsten und würzen. Wasser, Orangensaft und Linsen zugeben, dann 20 Minuten garen und pürieren. Schmand unterziehen.
1/2 Bund	Petersilie	Petersilie waschen, trocknen und klein hacken.

Kartoffeln mit der Creme auf Tellern anrichten und mit der Petersilie bestreuen. Dazu passt Knabbergemüse, Gurkensalat oder ein Blattsalat.

Foto: Gabriele Meier

Veganer:innen können Creme Vega verwenden.

Blumenkohl-Süsskartoffel-Auflauf

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
1 Kopf 2 Liter 1 Prise	Blumenkohl Wasser Salz	Aus dem Blumenkohl den Stielansatz herausschneiden, waschen, in Röschen schneiden und 3 – 4 Minuten bissfest garen. Aus dem Wasser nehmen, beiseite stellen und Wasser aufbewahren.
500 g 300 g	Süss-kartoffeln Kartoffeln	Süsskartoffeln und Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und im Blumenkohlwasser 8 Min. bissfest garen. Abgießen und beiseite stellen.
4 EL 2 EL 250 ml 200 ml 2 TL 1 TL 1 Prise 1 Prise	Butter Mehl Wasser Sahne Meerrettich Gemüsebrühe Muskat, Salz, Pfeffer	Die Butter in einem Topf bei starker Hitze schmelzen, Mehl zugeben und unter Rühren anschwitzen, Wasser und Sahne mischen und die Mehlschwitze mit der Flüssigkeit unter Rühren ablöschen, würzen und 3 Minuten köcheln.
150 g	Käse gerieben	Siehe unten.

Gemüse in eine gefettete Auflaufform schichten, Sauce darüber geben, mit Käse bestreuen und bei 180 °C Umluft 30 Minuten überbacken.

Foto: Gabriele Meier

Veganer:innen können vegane Butter, vegane Sahne und veganen Reibegenuss verwenden.

Brokkoli-Linsen-Pasta

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
800 g	Brokkoli	Brokkoli waschen und in Röschen teilen.
2 Liter	Wasser	Brokkoli in Salzwasser 3 Minuten garen,
1 Prise	Salz	abgießen und abschrecken.
150 g	Rote Linsen	Rote Linsen im Salzwasser ca. 10 Minuten
450 ml	Wasser	garen.
1 TL	Salz	
1 Prise	Salz, Pfeffer	Nach dem Kochen würzen.
300 g	Pasta Rigatoni	Nudeln in Salzwasser garen, abgießen und 200 ml Kochwasser auffangen.
3 Liter	Wasser	
1 Prise	Salz	
2	Zwiebeln	Zwiebeln und Knoblauch, schälen und würfeln.
2 Zehen	Knoblauch	
140 g	Aprikosen getrocknet	Aprikosen in Streifen schneiden.
5 EL	Olivenöl	Alle Zutaten im Olivenöl 5 Minuten andünsten.
Alle gegarten Zutaten in die Pfanne geben und abschmecken. Das aufgefangene Kochwasser unterrühren.		
1 TL	Chiliflocken	Pasta abschmecken.
1 Prise	Salz	
150 g	Schmand	Auf der Pasta verteilen.
100 g	Reibekäse	

Fotos: Anna Meier

Veganer:innen können Creme Vega und veganen Reibegenuss verwenden.

Buntes Wok-Gemüse mit Curryreis

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
250 g	Basmatireis	Reis kochen, Herd ausstellen und in der
1/2 Liter	Wasser	Nachwärme garen.
1 TL	Salz	
30 g	Butter	Curry in der Butter anschwitzen
1 TL	Curry	und unter den fertigen Reis rühren.
200 g	Möhren	Möhren schälen und in Stifte schneiden.
1	Rote Paprika	Paprika putzen, waschen und in Streifen
1	Gelbe Paprika	schneiden.
500 g	Brokkoli	Brokkoli waschen, in Röschen teilen, Strunk schälen und in Scheiben schneiden.
2 Bund	Lauchzwiebeln	Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
200 g	Zuckerschoten	Zuckerschoten waschen, die Enden abschneiden.
1	Zwiebel	Zwiebel, Knoblauch, Ingwer schälen, würfeln
1 Zehe	Knoblauch	und anbraten.
2 cm	Ingwer	Gemüse zufügen und 5 Minuten mitbraten.
3 EL	Olivenöl	
100 ml	Wasser	Alle Zutaten zufügen, würzen und 10 Minuten
200 ml	Kokosmilch	weitergaren.
1 Glas	Maiskolben	
1 EL	Sojasauce	
2 TL	Gemüsebrühe	
1 Prise	Salz, Pfeffer	
Das Gemüse mit dem Reis auf Tellern anrichten.		

Fotos: Klaudia Wienecke

Veganer:innen können vegane Butter verwenden.

Flammkuchen mit grünem Spargel und Fetaköse

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
400 g 4 EL 250 ml 1 EL	Mehl Olivenöl Wasser Salz	Alle Zutaten verkneten und 30 Minuten ruhen lassen.
250 g 1 TL 1 Prise	Schmand Muskat Salz, Pfeffer	Alle Zutaten zu einer Creme verrühren.
400 g 3 EL 1 Prise	Grüner Spargel Olivenöl Salz, Pfeffer	Spargel waschen, trocknen und schräg in Stücke schneiden. In eine Auflaufform legen, Öl zugeben, würzen, vermengen und bei 180 °C Umluft 15 Minuten backen.
1	Rote Paprika	Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden.
200 g 100 g	Fetakäse Mandel-blättchen	Den Fetakäse in Würfel schneiden. Siehe unten.
2 Blatt	Backpapier	Siehe unten.

Aus dem Teig 4 Kugeln formen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und auf 2 mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. Mit der Creme bestreichen. Spargel, Paprika und Mandeln darauf verteilen. Feta auf die Pizza geben. Bei 200 °C Umluft 10 bis 15 Minuten knusprig backen.

Fotos: Gabriele Meier

Veganer:innen können Creme Vega und Bedda in Salzlake verwenden.

Frühlings-Spaghetti mit grünem Spargel

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
400 g 4 Liter 1 Prise	Spaghetti Wasser Salz	Nudeln in Salzwasser garen und dann abgießen.
100 g 2 EL	Ciabatta Butter	Ciabatta in dünne Scheiben schneiden, kross anbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und zerbröseln.
300 g 2 EL 1 Prise 1 Prise	Grüner Spargel Olivenöl Zucker Salz, Pfeffer	Spargel waschen, Enden abschneiden, in Stücke schneiden, ca. 4 Minuten anbraten und würzen.
2	Bio-Zitronen	Zitronen waschen, Schale in Zesten* abziehen und auspressen.
500 ml 1 Prise 60 g	Sahne Zitronensaft Salz, Pfeffer Erbsen TK	Alle Zutaten in einem Topf 5 Minuten köcheln, und würzen. Erbsen unter die Sauce geben und weitere 5 Minuten kochen. Spargel zugeben.
1/2 Bund 3 Zweige	Petersilie Minze	Kräuter waschen, trocknen und hacken.

Spaghetti und Sauce portionieren, mit den Kräutern und Bröseln bestreuen und mit den Zesten garnieren. *Tipp: Die Petersilie kann auch durch Wildkräuter wie z. B. Giersch oder Brennnessel ersetzt werden.*

Fotos: Gabriele Meier

Veganer:innen können vegane Butter und vegane Sahne verwenden.

Gnocchi mit Spinatcreme und jungen Möhren

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
200 g	Babyspinat	Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern.
1 Bund 2 EL 1 EL 1 Prise	Junge Möhren Olivenöl Ahornsirup Salz	Möhren mit dem Grün waschen, Grün abschneiden (1 cm stehen lassen) und etwas davon für die Garnitur zerzupfen. Möhren 15 Minuten rundherum braten. Ahornsirup zufügen und salzen.
500 g 2 EL 1 TL 1 Prise	Gnocchi Rapsöl Muskat Salz	Gnocchi *(gibt es im Kühlregal)* anbraten, würzen und warmhalten.
1 1 EL 200 g 100 ml 1 Prise	Zwiebel Olivenöl Crème Fraîche Milch Salz, Pfeffer	Zwiebel schälen, würfeln, anbraten. Spinat zugeben und nur kurz zerfallen lassen. Crème Fraîche und Milch einrühren und abschmecken.
2 EL	Sonnenblumenkerne	In einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten.
Gnocchi mit Spinatcreme und Möhren anrichten. Sonnenblumenkerne und Möhrengrün darüber streuen.		

Foto: Anna Weier

Veganer:innen können Creme Vega und Haferdrink verwenden.

Kartoffel-Brokkoli-Auflauf

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
1 kg 500 g 600 g	Kartoffeln Möhren Brokkoli	Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli waschen, Röschen abschneiden, Strunk in Scheiben schneiden.
10 g	Butter	Auflaufform einfetten und Gemüse einschichten.
1 1 Zehe 40 g	Zwiebel Knoblauch Butter	Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und anbraten.
30 g	Mehl	Mehl zugeben und anschwitzen.
250 ml 125 ml 125 ml	Milch Wasser Sahne	Mit der Flüssigkeit ablöschen und 5 Minuten köcheln.
1 TL 1 TL 1 Prise	Muskat Gemüsebrühe Salz, Pfeffer	Sauce würzen und über das Gemüse geben.
50 g 50 g	Gouda Parmesan	Auf den Auflauf reiben.
Bei 180 °C Umluft ca. 35 – 40 Minuten backen. Dazu passt ein Tomaten- oder Paprikasalat.		

Foto: Klaudia Wienecke

Veganer:innen können vegane Butter/Sahne, Reibegenuss und Pflanzenmilch verwenden.

Mandelmuscrêpes mit Röstgemüse und Hummus*

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
300 g	Dinkelmehl	Für die **Crêpes** alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und 30 Minuten quellen lassen.
1 TL	Kurkuma	
1 Prise	Salz	
2 TL	Backpulver	
400 ml	Mandeldrink	
100 g	Mandelmus	
1,5 kg	Möhren	Für das **Röstgemüse** die Möhren schälen und in Stifte schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden.
3	Rote Spitzpaprika	
2 Bund	Lauchzwiebeln	Lauchzwiebeln putzen, waschen, längs halbieren.
1 Zehe	Knoblauch	Knoblauch und Ingwer schälen, hacken, mit dem Öl, dem Tahin und den Gewürzen mischen. Dann auf ein Backblech geben und bei 180 °C Umluft 25 Minuten rösten.
1 cm	Ingwer	
9 EL	Olivenöl	
1 EL	Tahin*	
1/2 TL	Zimt, Muskat	
1/2 TL	Chiliflocken	
1/2 TL	Koriander	
1 Prise	Salz, Pfeffer	
100 g	Cashewkerne	Für das **Hummus** die Cashewkerne mit dem Öl rösten. Knoblauch schälen, würfeln und zugeben. Kichererbsen abgießen, abbrausen und zugeben. Brühe und die Gewürze zugeben, aufkochen und pürieren.
2 EL	Olivenöl	
1 Zehe	Knoblauch	
200 g	Kichererbsen	
250 ml	Gemüsebrühe	
1/2 TL	Chiliflocken	
1/2 TL	Kreuzkümmel	
1 EL	Zitronensaft	
125 g	Babyspinat	Spinat waschen und trocknen.
50 g	Cashewkerne	In einer Pfanne karamellisieren.
2 EL	Ahornsirup	

Aus dem Teig in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl portionsweise 4 Crêpes braten, mit Spinat und Röstgemüse füllen und mit dem Hummus auf Tellern anrichten. Crêpes mit den karamellisierten Nüssen bestreuen.

Fotos: Anna Meier

Reispfanne mit Gemüse und Apfel-Curry-Dip

Zutaten (4 Port.)	**Arbeitsschritte**
150 g Quark 150 g Joghurt 50 ml Sahne 1 Apfel 1 TL Curry 1 EL Zitronensaft 1 Prise Salz, Pfeffer	Für den **Apfel-Curry-Dip** Quark, Joghurt und Sahne verrühren. Apfel schälen, entkernen, reiben, unterheben und mit den Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken.
800 g Möhren 500 g Zucchini 5 EL Olivenöl 1 Prise Salz, Pfeffer	Gemüse waschen und Möhren schälen. Dann Zucchinis und Möhren in Scheiben schneiden. Möhren und Olivenöl auf ein Backblech geben, würzen, vermengen und bei 180 °C Umluft 10 Minuten backen. Dann die Zucchini zugeben, vermengen und weitere 10 Minuten backen.
250 g Basmatireis 1/2 Liter Wasser 1 Prise Salz	Einmal aufkochen und in der Nachwärme garen.
100 g Sonnen-blumenkerne	Anrösten und unter den fertigen Reis heben.
Gemüse unter den Reis heben und mit dem Dip auf Tellern anrichten.	

Fotos: Gabriele Meier

Veganer:innen können für den Dip Sojajoghurt und vegane Sahne verwenden.

Brokkoli-Cremesuppe

Zutaten (4 Port.)	**Arbeitsschritte**
300 g Brokkoli	Brokkoli waschen, Strunk abschneiden und in Röschen teilen. Strunk schälen und klein schneiden.
200 g Kartoffeln	Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden.
800 ml Wasser 1 TL Muskat 1 EL Gemüsebrühe 1 Prise Salz, Pfeffer	Wasser mit dem Gemüse in einen Topf geben, würzen, 20 Minuten garen, dann pürieren.
125 ml Sahne	Unter die Suppe rühren.

Foto: Gabriele Meier

Veganer:innen können vegane Sahne verwenden.

Cremige Bärlauchsuppe mit krossen Brotchips

Zutaten (4 Port.)	**Arbeitsschritte**
1/2 Baguette 3 EL Olivenöl	Baguette in dünne Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und bei 180 °C Umluft 20 Minuten knusprig rösten.
2 Zwiebeln 2 EL Rapsöl	Zwiebeln schälen, würfeln und anbraten.
400 g Lauch	Lauch putzen, waschen, fein schneiden, zugeben und kurz mitbraten.
1 Liter Gemüsebrühe 1 TL Muskat 1 Prise Salz, Pfeffer	Aufgießen, würzen und 15 Minuten köcheln.
250 ml Sahne 1 EL Zitronensaft	Zugeben.
150 g Bärlauch*	Waschen, in feine Streifen schneiden (etwas Bärlauch für die Garnitur zur Seite legen), in die Suppe geben und pürieren.
50 g Schmand	Siehe unten.
Suppe portionieren, mit einen Klecks Schmand sowie dem Bärlauch garnieren und mit den Brotchips servieren.	

Veganer:innen können vegane Sahne und Creme Vega verwenden.

Foto: Lennart Meier

Wildkräutersalat mit grünem Spargel

Zutaten (4 Port.)	**Arbeitsschritte**
4 EL Gemischte Kerne	Die Kerne (z. B. Sonnen-, Kürbis- und Pinienkerne) in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten.
1 Bund Grüner Spargel 3 EL Olivenöl 1 Prise Salz	Spargel waschen, trocknen, Enden abschneiden und in eine Auflaufform geben. Mit Öl beträufeln, salzen und ca. 15 Minuten bei 180 °C Umluft backen.
1 Kopf Lollo Rosso 1 Kopf Römersalat	Salat waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.
200 g Wildkräuter (z. B. Giersch*, Brennnessel*)	Alle Kräuter waschen, trocknen und mit dem Salat vermengen.
1 Rote Spitzpaprika 1/2 Bund Radieschen 1/2 Salatgurke	Gemüse putzen, waschen, klein schneiden und zum Salat geben.
1 EL Senf 2 EL Balsamico 1 EL Ahornsirup 4 EL Olivenöl 1 Prise Salz, Pfeffer	Für das Dressing alle Zutaten verrühren.
Salat portionieren, mit den Kernen bestreuen, dem Spargel belegen und kurz vor dem Servieren die Marinade zufügen.	

Foto: Gabriele Meier

Mairübchen-Carpaccio* mit Radieschen und grünem Spargel

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
1 Bund 4 EL 1 Prise	Grüner Spargel Olivenöl Salz, Pfeffer	Spargel waschen und die Enden abschneiden. Dann schräg in 2 cm große Stücke schneiden, in eine Auflaufform geben, würzen und mit dem Öl vermengen. Bei 180 °C Umluft 20 Minuten backen. Abkühlen lassen.
1 Bund	Mairübchen	Von den Rübchen die Stiele entfernen, die Blätter abschneiden, waschen, klein schneiden und auf einem Teller anrichten. Mairübchen waschen, dünne Scheiben schneiden und auf die Blätter legen.
1/2 Bund	Radieschen	Radieschen putzen, waschen, in feine Scheiben schneiden und auf dem Teller anrichten. Spargel mittig auf den Teller legen.
4 EL 2 TL 6 EL 1 Prise	Essig Ahornsirup Kürbiskernöl Salz, Pfeffer	Für die Marinade alle Zutaten verrühren und das Gemüse damit beträufeln.
50 g	Mandeln gehobelt	Über den Salat geben.

Foto: Gabriele Meier

Spinat-Erdbeer-Salat

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
50 g	Haselnüsse	Haselnüsse hacken und ohne Fettzugabe in einer Pfanne anrösten.
200 g	Junger Spinat	Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern.
200 g	Erdbeeren	Erdbeeren waschen, Stielansatz entfernen und halbieren.
4 EL 2 EL 4 EL 4 EL 1 Prise	Olivenöl Ahornsirup Zitronensaft Wasser Salz, Pfeffer	Für die Marinade alle Zutaten verrühren.
Spinat portionieren, Erdbeeren auf den Salat legen und mit den Nüssen bestreuen. Kurz vor dem Servieren die Marinade über den Salat geben.		

Fotos: Gabriele Meier

Erdbeercreme

Zutaten (4 Port.)	**Arbeitsschritte**
500 g Erdbeeren 2 EL Wasser 50 g Zucker	Erdbeeren waschen, Stielansatz entfernen, klein schneiden, 5 Minuten aufkochen, pürieren und abkühlen.
100 g Erdbeeren	Erdbeeren waschen, Stielansatz entfernen, putzen, klein schneiden und für die Garnitur beiseitestellen.
200 ml Sahne 400 g Joghurt	Sahne steif schlagen und mit dem Joghurt unter die Früchte rühren.
Dessert für 2 Stunden kaltstellen, portionieren und nach Belieben mit Erdbeeren und Minze garnieren.	

Veganer:innen können Sojajoghurt und vegane Sahne verwenden.

Foto: Gabriele Meier

Erdbeeren mit Knusperdip

Zutaten (4 Port.)	**Arbeitsschritte**
60 g Mandelblättchen 60 g Haferflocken	In einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten.
500 g Erdbeeren	Erdbeeren waschen, Stielansatz entfernen und halbieren.
100 g Schmand 100 g Joghurt 1 TL Ahornsirup 1 TL Zitronensaft	Alle Zutaten verrühren.
Dessert auf Tellern anrichten: Erst die Creme, dann die Erdbeeren. Zuletzt mit der Mandel-Haferflocken-Mischung bestreuen. Bei Belieben mit Minze garnieren.	

Veganer:innen können Sojajoghurt und Creme Vega verwenden.

Foto: Gabriele Meier

Rhabarbergrütze mit Schmand

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
500 g	Rhabarber	Rhabarber waschen, putzen und in Stücke schneiden.
1/4 Liter	Wasser	Dann alle Zutaten in einen Topf geben und aufkochen.
1 Pck.	Bourbon-Vanillezucker	
100 g	Zucker	
40 g	Sago*	Sago einstreuen, umrühren und 20 Minuten quellen lassen.
100 g	Schmand	Das Dessert mit einem Klecks Schmand servieren.

Veganer:innen können Creme Vega verwenden.

Foto: Gabriele Meier

Käsekuchen mit Streuseln

Zutaten (12 Stück)		**Arbeitsschritte**
20 g	Butter	Eine Springform mit 28 cm Durchmesser fetten und ausbröseln.
20 g	Paniermehl	
75 g	Butter	Alle Zutaten zu einem Mürbeteig verkneten, eine Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und 1 Stunde kühl stellen. 2/3 des Teiges auf dem Springformboden ausrollen. Aus dem restlichen Teig eine Rolle formen und einen Rand bilden.
150 g	Mehl	
1 TL	Backpulver	
75 g	Zucker	
1 Pck.	Vanillezucker	
1	Ei	
1 Prise	Salz	
3	Eier	Eier trennen, Eiweiß steif schlagen und kühl stellen.
750 g	Magerquark	Alle Zutaten verrühren.
150 g	Zucker	
3 EL	Zitronensaft	
50 g	Speisestärke	
3	Eigelb	
250 ml	Sahne	Sahne steif schlagen, zusammen mit dem Eiweiß vorsichtig unter die Quarkmasse ziehen und auf den Teigboden geben.
100 g	Mehl	Alle Zutaten zu Streuseln verkneten und auf dem Quark verteilen.
75 g	Zucker	
1 Pck.	Vanillezucker	
75 g	Butter weich	
		Bei 180 °C Umluft 80 Minuten backen.

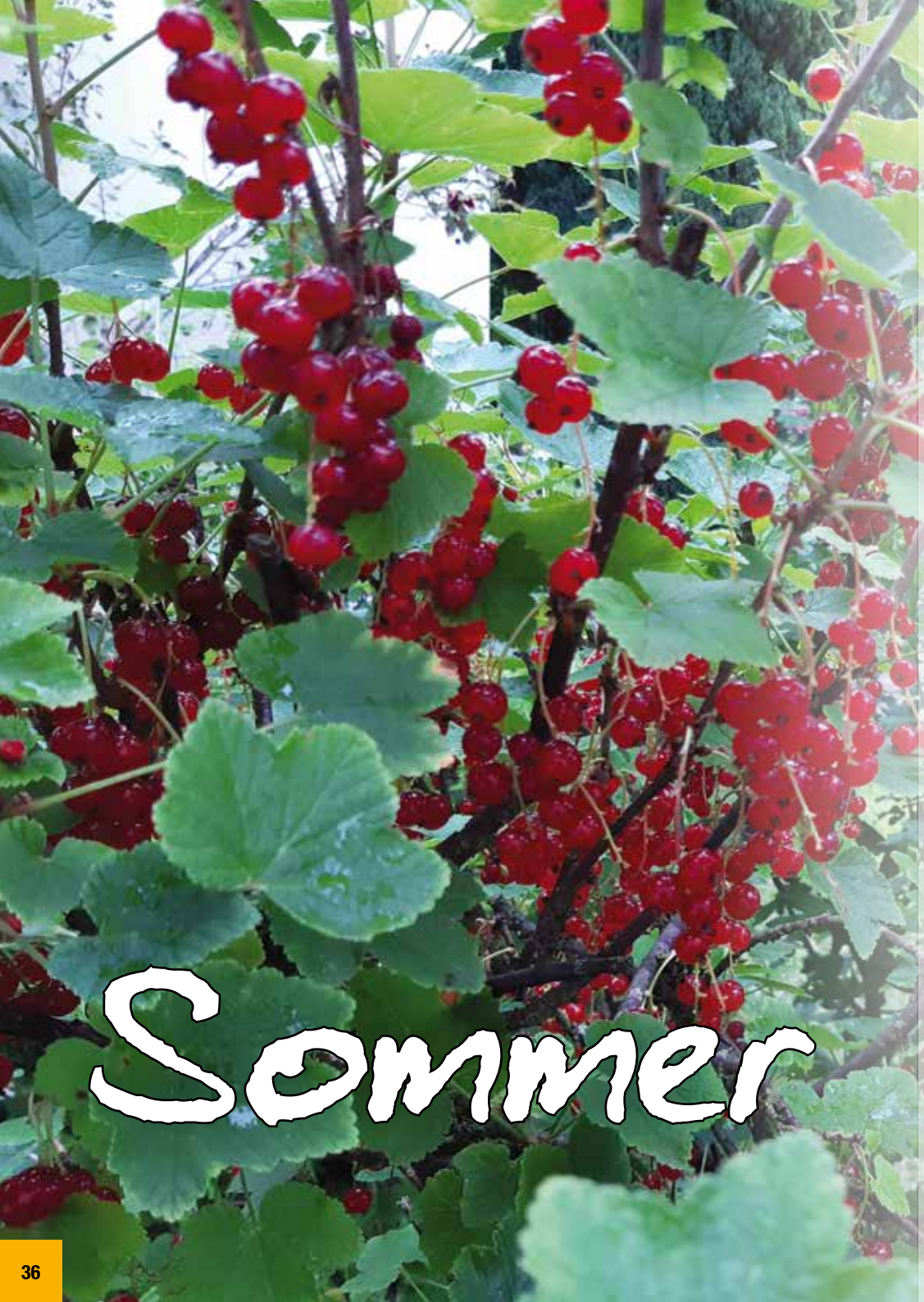
Foto: Lennart Meier

Erdbeer-Rhabarber-Kuchen

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
		Hefeteig
400 g	Mehl	In eine Schüssel geben und eine Mulde bilden.
100 g	Zucker	
1 Pck.	Bourbon-Vanillezucker	
1 Würfel	Hefe	Hefe in die Mulde bröseln, mit Zucker und Wasser verrühren. Mit einem Tuch abdecken und 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
1 TL	Zucker	
3 EL	Warmes Wasser	
2	Eier	
100 ml	Rapsöl	Alle Zutaten zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Dann nochmals 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
100 ml	Lauwarme Milch	
1 Prise	Salz	
		Streusel
150 g	Kalte Butter	Alle Zutaten in einer Schüssel zu groben Streuseln verkneten und kaltstellen.
150 g	Mehl	
100 g	Zucker	
		Obst
6 Stangen	Rhabarber	Rhabarber waschen, putzen und in Stücke schneiden.
300 g	Erdbeeren	Erdbeeren waschen, Stielansatz entfernen und vierteln.
20 g	Paniermehl	Siehe unten.
2 TL	Öl	

Backblech einölen und mit Paniermehl ausbröseln. Teig mit einem Nudelholz auf dem Blech ausrollen.
Früchte auf den Teig geben und Streusel über den Kuchen geben.
Bei 180 °C Umluft 35 – 40 Minuten backen.

Foto: Gabriele Meier



Ein reichhaltiges Angebot …

… an Obst und Gemüse liefert uns der Sommer. Zu seiner Vielfalt gehören zum Beispiel die verschiedensten Beerenarten, leckeren Äpfel und Kirschen, aber auch Kartoffeln, Kohlrabi sowie andere Kohlsorten. Die Auslagen der Stände auf den Wochenmärkten sind prall gefüllt mit regionalen Lebensmitteln. Wir können daher komplett auf Produkte verzichten, die lange Transportwege hinter sich haben.

Einige von unseren heimischen Obst- und Gemüsesorten gelten als wahres Superfood und sind richtig gesund. Heidelbeeren zum Beispiel gehören zum besten, was der Obststand zu bieten hat. Sie schmecken richtig lecker und stecken voller wertvoller Inhaltsstoffe.

Schon im Mittelalter wurden Johannis- und Heidelbeeren auch zu medizinischen Zwecken eingesetzt. Die Pflanzenstoffe, die den Beeren auch ihre Farbe geben, können einen vorzeitigen Alterungsprozess der Haut bremsen, vor Krebs und Arteriosklerose schützen und haben einen positiven Einfluss auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Aber auch alle anderen Obst- und Gemüsesorten stecken natürlich voller wertvoller Inhaltsstoffe. Um das breite Spektrum aller Inhaltsstoffe und vor allem der sekundären Pflanzenstoffe voll zu nutzen, empfiehlt es sich, Vielfalt und Abwechslung in den täglichen Speiseplan zu integrieren.

SAISONKALENDER · SOMMER

JULI

GEMÜSE: Busch- und Stangenbohnen, Blumenkohl, Broccoli, Dicke Bohnen, Erbsen, Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Mangold, Möhren, Lauch, Postelein*, Radieschen, Rettich, Staudensellerie, Tomaten, Zucchini.
SALAT: Bataviasalat, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Kopfsalat, Lollo Rosso, Lollo Bionda, Radicchio.
OBST: Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Mirabellen, Stachelbeeren.

AUGUST

GEMÜSE: Auberginen, Blumenkohl, Broccoli, Busch- und Stangenbohnen, Chinakohl, Dicke Bohnen, Erbsen, Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Mangold, Möhren, Paprika, Pastinaken, Postelein, Radieschen, Rettich, Lauch, Spinat, Teltower Rübchen, Tomaten, Staudensellerie, Zucchini.
SALAT: Bataviasalat, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Kopfsalat, Lollo Rosso, Lollo Bionda, Radicchio.
OBST: Äpfel, Aprikosen, Birnen, Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Mirabellen, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren, Stachelbeeren, Wassermelone.

SEPTEMBER

GEMÜSE: Blumenkohl, Busch- und Stangenbohnen, Broccoli, Chinakohl, Fenchel, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Mangold, Meerrettich, Paprika, Pastinaken, Lauch, Postelein, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Rotkohl, Sellerie, Spinat, Tomaten, Staudensellerie, Weiß- und Spitzkohl, Wirsing, Zucchini.
SALAT: Bataviasalat, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Kopfsalat, Lollo Rosso, Lollo Bionda, Radicchio.
OBST: Äpfel, Aprikosen, Birnen, Brombeeren, Holunderbeeren, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren, Quitten, Wassermelone, Weintrauben.

Sommerrezepte

VEGETARISCHE/VEGANE HAUPTGERICHTE

Arabischer Reis mit Sommergemüse 40
Auberginen-Pasta 41
Auberginen-Zucchini-Auflauf mit Kartoffeln und Mozzarella 42
Blumenkohl-Pasta mit Haselnusspesto 43
Champignon-Rucola-Pfanne mit Tomaten, dazu Basmatireis 44
Feta-Pasta aus dem Ofen 45
Gefüllte Paprika mit Couscous auf Tomatensauce 46
Gefüllte Zucchini, Tomatensauce und Reis 48
Spaghetti mit Gemüsebolognese 49
Mediterrane Gemüselasagne 50

SUPPEN/EINTÖPFE

Bohnensuppe „Buntes Huhn“ (vegan) 52
Tomaten-Orangen-Suppe mit Mozzarella-Tomaten-Stäbchen 53

SALATE

Rucola-Salat mit Erdbeeren (vegan) 54
Sommersalat mit Brombeeren 55
Sommersalat mit Knusperfeta 56

DESSERT/KUCHEN

Heidelbeer-Mascarpone-Dessert 57
Johannisbeeren-Quark mit Amarettinis 58
Beerenquark 59
Heidelbeer-Nusstorte 60
Johannisbeer-Käsekuchen mit Streuseln 61

Arabischer Reis mit Sommergemüse

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
1 EL	Olivenöl	Nudeln anbraten, Würzmischung und Salz darüber streuen, Reis zugeben, Wasser angießen und 15 – 20 Minuten bei kleiner Hitze ausquellen lassen.
100 g	Suppennudeln	
1,5 EL	Ras el Hanout*	
1/2 TL	Salz	
150 g	Basmatireis	
350 ml	Wasser	
200 g	Zucchini	Gemüse putzen, waschen, klein schneiden und anbraten.
200 g	Karotten	
1	Rote Paprika	
2 EL	Olivenöl	
1 TL	Rosmarin	Abschmecken.
1 Prise	Salz, Pfeffer	
100 g	Schmand	Siehe unten.

Gemüse und Reis anrichten. Ein Klecks Schmand darauf geben.

Foto: Gabriele Meier

Veganer:innen können Creme Vega verwenden.

Auberginen-Pasta

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
1 kg	Auberginen	Auberginen waschen, putzen, trocknen und in Würfel schneiden. Auf ein Blech geben, würzen, mit dem Öl beträufeln, gut vermengen. Bei 200 °C Umluft 30 Minuten rösten.
3 EL	Olivenöl	
1 Prise	Salz, Pfeffer	
1	Zwiebel	Schälen, würfeln und anbraten.
2 Zehen	Knoblauch	
2 EL	Olivenöl	
850 g	Tomaten	Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und würfeln. Wasser zugeben, würzen und 8 Minuten einkochen lassen.
200 ml	Wasser	
1 EL	Gemüsebrühe	
2 TL	Rosmarin	
1 Prise	Salz, Pfeffer	
4 EL	Schwarze, kernlose Oliven	Auberginen und ganze Oliven zu der Sauce geben.
400 g	Penne	In Salzwasser garen. Dann abgießen und tropfnass unter die Sauce mischen.
4 Liter	Wasser	
1 Prise	Salz	
1 Bund	Basilikum	Waschen und hacken.
100 g	Schmand	Siehe unten.
50 g	Parmesan	Reiben. Siehe unten.

Pasta mit einem Klecks Schmand anrichten,
mit dem Parmesan bestreuen und mit Basilikum bestreuen.

Fotos: Gabriele Meier

Veganer:innen können Creme Vega und veganen Parmesan verwenden.

Auberginen-Zucchini-Auflauf mit Kartoffeln und Mozzarella

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
1,5 kg 3 Liter 1 Prise	Kartoffeln Wasser Salz	Kartoffeln schälen, waschen, längs in dünne Scheiben schneiden, in Salzwasser 10 Minuten kochen und abgießen.
800 g	Auberginen	Auberginen waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech 5 Minuten von beiden Seiten bei 200 °C Umluft backen.
800 g	Zucchini	Zucchini waschen, trocknen und in Scheiben schneiden.
1 2 Zehen 2 EL	Zwiebel Knoblauch Olivenöl	Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und anbraten.
850 g 200 ml 1 EL 2 TL 1 Prise	Tomaten Wasser Gemüsebrühe Rosmarin Salz, Pfeffer	Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und würfeln. Wasser zugeben, würzen, 8 Minuten einkochen lassen und pürieren.
200 g	Mozzarella	In Scheiben schneiden.
50 g	Parmesan	Reiben.

3 EL Tomatensauce auf den Boden einer Auflaufform geben. Die Hälfte des Gemüses dachziegelartig im Wechsel einschichten und mit der Tomatensauce bedecken. Restliches Gemüse dachziegelartig einschichten. Auflauf mit dem Mozzarella belegen und dem Parmesan bestreuen. Bei 200 °C Umluft 5 Minuten überbacken.

Fotos: Gabriele Meier

Veganer:innen können veganen Mozzarella und veganen Parmesan verwenden.

Blumenkohl-Pasta mit Haselnusspesto

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
800 g 2 Liter 1 Prise 40 ml	Blumenkohl Wasser Salz Olivenöl	Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen, in Salzwasser 5 Minuten garen, abschrecken und abtropfen. Dann in dem Öl 5 Minuten goldbraun braten.
1 Bund	Frühlingszwiebeln	Waschen, putzen und in 1 cm dicke Ringe schneiden. Dann zum Blumenkohl geben und 1 Minute mitbraten.
1 1 Prise	Bio-Zitrone Salz, Pfeffer	Zitrone waschen, trockenreiben, Schale abreiben und auspressen. Abrieb und 2 EL Zitronensaft untermischen und würzen.
100 g 1 EL	Cocktailtomaten Olivenöl	Waschen, Stielansatz entfernen. Im Öl anbraten.
400 g 4 Liter 1 Prise	Rigatoni Wasser Salz	In Salzwasser garen.
		Pesto
80 g 2 Zehen 1 Bund 40 g 200 ml 1 Prise	Haselnüsse Knoblauch Basilikum Parmesan Olivenöl Salz, Pfeffer	Die Nüsse hacken und goldbraun anrösten. Knoblauch schälen und pressen. Basilikum waschen, trocknen, 3 Blätter für die Garnitur zur Seite legen und den Rest grob hacken. Parmesan reiben. Nun alle Zutaten mit dem Öl pürieren und würzen.

Pasta mit dem Pesto beträufeln, mit dem Gemüse auf Tellern anrichten.

Foto: Gabriele Meier

Veganer:innen können veganen Parmesan verwenden.

Champignon-Rucola-Pfanne mit Tomaten, dazu Basmatireis

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
250 g	Basmatireis	Einmal aufkochen und in der Nachwärme garen.
1/2 Liter	Wasser	
1 TL	Salz	
1 kg	Champignons	Putzen und vierteln.
2	Zwiebeln	Zwiebeln schälen, würfeln und anbraten. Champignons zugeben und 5 Minuten mitbraten.
3 EL	Olivenöl	
2 Zehen	Knoblauch	Knoblauch schälen und hacken.
4	Tomaten	Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, in Stücke schneiden, in die Pfanne geben und 2 Minuten mitbraten.
200 g	Kichererbsen	Abspülen und zugeben.
100 ml	Gemüsebrühe	Zugeben, 3 Minuten köcheln. Dann von der Herdplatte nehmen.
200 g	Crème fraîche	
100 g	Rucola	Stiele abschneiden, waschen, trocknen, halbieren und in die Pfanne geben.
Champignon-Rucola-Pfanne mit dem Reis anrichten.		

Foto: Anna Meier

Veganer:innen können Creme Vega verwenden.

Feta-Pasta aus dem Ofen

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
500 g	Spaghetti	Spaghetti in eine Auflaufform geben, das Wasser zugeben.
800 ml	Wasser	
400 g	Feta	Mittig in die Auflaufform legen.
400 g	Kirschtomaten	Waschen, Stielansatz entfernen und zugeben.
6 EL	Olivenöl	Zugeben.
2 Zehen	Knoblauch	Schälen, hacken und zugeben.
2 TL	Basilikum getr.	Auflauf würzen.
2 TL	Oregano getr.	
1 Prise	Salz, Pfeffer	
Bei 200 °C Umluft 25 – 30 Minuten backen, bis die Pasta gar ist. Dann alles vermengen und servieren.		

Foto: Séna Weiss

Veganer:innen können Bedda in Salzlake verwenden.

Gefüllte Paprika mit Couscous auf Tomatensauce

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
125 g	Couscous*	Wasser aufkochen, von der Herdplatte nehmen, Couscous zugeben, würzen und 10 Minuten quellen lassen.
250 ml	Wasser	
1 TL	Gemüsebrühe	
1 TL	Salz	
4 Stück	Rote Paprika	Deckel abschneiden, Kerne entfernen und waschen.
100 g	Champignons	Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, würfeln und mit den Champignons anbraten. Dann unter den Couscous geben.
1	Zwiebel	
2 EL	Rapsöl	
150 g	Feta	Feta würfeln.
1	Rote Chilischote	Chili putzen und würfeln.
1 Bund	Petersilie	Petersilie waschen, trocknen und hacken.
3 EL	Olivenöl	Mit Öl und Zitronensaft vermengen, würzen. Unter den Couscous geben.
2 EL	Zitronensaft	
1 Prise	Salz, Pfeffer	
		Tomatensauce
2	Zwiebeln	Zwiebeln schälen, würfeln und in einem Topf anbraten.
1 EL	Öl	
900 g	Tomaten	Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, würfeln und zugeben. Wasser zugeben. Restliche Zutaten zugeben, würzen und 5 Minuten aufkochen, dann pürieren.
200 ml	Wasser	
50 g	Tomatenmark	
1/2 Liter	Wasser	
1 TL	Gemüsebrühe	
1 Prise	Zucker	
1 Prise	Salz, Pfeffer	

Paprika mit dem Couscous füllen, Deckel daraufsetzen und in eine Auflaufform stellen. Tomatensauce in die Auflaufform geben und im Backofen 45 Minuten bei 180 °C Umluft garen.

Veganer:innen können Bedda in Salzlake verwenden.

Foto: Anna Meier

Gefüllte Zucchini, Tomatensauce und Reis

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
4	Zucchini	Waschen, halbieren, Inneres herauslösen und klein schneiden.
250 g	Champignons	Putzen und in Scheiben schneiden.
1 2 EL	Zwiebel Rapsöl	Schälen, würfeln, anbraten, Champignons zugeben, Inneres der Zucchinis zugeben und mitbraten.
100 g 1 Prise	Tomaten Salz, Pfeffer	Waschen, Stielansatz entfernen, würfeln, zugeben, kurz mitdünsten und würzen.
200 g	Feta	Würfeln und unterheben. Masse in die Zucchinis füllen. Blech einfetten, Zucchinis hineinlegen, etwas Wasser zugießen und bei 180 °C Umluft 20 Minuten garen.
1 1 EL 800 g 200 ml 1 EL 2 EL 1 TL 1 Prise	Zwiebel Rapsöl Tomaten Wasser Gemüsebrühe Tomatenmark Zucker Salz, Pfeffer	Für die **Tomatensauce** Zwiebel schälen, würfeln und anbraten. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und würfeln und mit dem Wasser zugeben. Alle Zutaten zugeben, würzen, 30 Minuten köcheln und pürieren.
250 g ½ Liter 1 Prise	Basmatireis Wasser Salz	Aufkochen und in der Nachwärme garen.
1 Bund	Glatte Petersilie	Stiele entfernen, waschen und trocknen.
	Champignon-Rucola-Pfanne mit dem Reis anrichten und der Petersilie garnieren.	

Foto: Anna Meier

Veganer:innen können Bedda in Salzlake verwenden.

Spaghetti mit Gemüsebolognese

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
400 g 4 Liter 1 TL	Spaghetti Wasser Salz	Nudeln in Wasser garen, abgießen und abschrecken.
2 2 Zehen 2 EL	Zwiebeln Knoblauch Rapsöl	Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln und andünsten.
150 g	Rote Linsen	Waschen und zugeben.
200 g	Möhren	Putzen, schälen, waschen, in Scheiben schneiden und zugeben.
800 g 500 ml 20 g 1 Prise 1 TL 1 EL 1 Prise	Tomaten Wasser Tomatenmark Zucker Oregano Gemüsebrühe Salz, Pfeffer	Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, würfeln und mit dem Wasser zugeben. Alle Zutaten zugeben, würzen, 15 Minuten köcheln und pürieren.
200 g 200 g	Zucchini Rote Paprika	Waschen, putzen, Zucchini in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden. Zucchini und Paprika zugeben und weitere 10 Minuten köcheln.
100 g	Parmesan	Reiben. Siehe unten.
	Spaghetti und Gemüsebolognese auf Tellern anrichten und mit dem Parmesan bestreuen.	

Fotos: Gabriele Meier

Veganer:innen können veganen Parmesan verwenden.

Mediterrane Gemüselasagne

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
2	Möhren	Waschen, putzen und in Würfel schneiden.
2	Zucchini	
2	Rote Paprika	
1 Bund	Lauchzwiebeln	
2 Stangen	Staudensellerie	
1 Stiel	Basilikum	Waschen, trocknen und kleinhacken.
1 Zweig	Thymian	
1 Zweig	Rosmarin	
1	Zwiebel	Schälen, würfeln, dünsten, Gemüse und Kräuter zugeben.
2 Zehen	Knoblauch	
2 EL	Olivenöl	
800 g	Tomaten	Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und würfeln. Das Wasser und alle weiteren Zutaten zugeben, würzen und 20 Minuten köcheln.
200 ml	Wasser	
2 EL	Tomatenmark	
1 TL	Zucker	
1 Prise	Salz, Pfeffer	
1	Zwiebel	Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und in Butter andünsten.
1 Zehe	Knoblauch	
50 g	Butter	
50 g	Mehl	Mehl zugeben, anschwitzen, Milch zugeben und kräftig rühren. Aufkochen lassen, 15 Minuten köcheln und würzen.
700 ml	Milch	
1 TL	Muskat	
1 Prise	Salz, Pfeffer	
150 g	Parmesan	Reiben.
10 Blätter	Lasagne	Siehe unten.

Form einfetten, den Boden mit Soße bedecken.
Abwechselnd Lasagne-Blätter, Gemüse und Soße einschichten.
Mit Lasagne und Soße abschließen und mit Parmesan bestreuen.
Bei 180 °C Umluft ca. 40 Minuten backen.

Veganer:innen können Hafermilch, vegane Butter und veganen Parmesan verwenden.

Fotos: Gabriele Meier

Bohnensuppe „Buntes Huhn"

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
400 g	Möhren	Putzen, waschen und in Scheiben schneiden.
500 g	Kartoffeln	Schälen, waschen und würfeln.
500 g	Grüne Bohnen	Waschen, Enden abschneiden und halbieren.
2 2 EL	Zwiebeln Rapsöl	Schälen, würfeln, anbraten, Gemüse zugeben und 5 Minuten mitdünsten.
1	Apfel	Schälen, entkernen, raspeln und zugeben.
1 Liter 1 TL 1 TL 1 Prise	Wasser Gemüsebrühe Zucker Salz, Pfeffer	Aufgießen, würzen und ca. 20 Minuten köcheln.
1 EL	Essig	Zugeben.
		Suppe auf Tellern anrichten.

Foto: Gabriele Meier

Tomaten-Orangen-Suppe mit Mozzarella-Tomaten-Stäbchen

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
2	Bio-Orangen	Waschen, trocknen, 4 Streifen abschälen und auspressen.
4 2 Zehen 40 g 2 EL	Schalotten Knoblauch Ingwer Olivenöl	Schälen, fein würfeln und andünsten.
2	Rote Chili	Entkernen, fein würfeln und mitdünsten.
800 g	Tomaten	Waschen, Stielansätze entfernen, grob würfeln und 5 Minuten mitdünsten.
2 TL 200 ml 500 ml 4 Streifen 1 Prise	Tomatenmark Wasser Tomatensaft Orangenschale Salz, Pfeffer	Alle Zutaten zufügen und 30 Minuten köcheln. Orangenschale entfernen und alles zu einer Suppe pürieren.
	Orangensaft	Den Saft aus 2 Orangen zugeben.
250 ml	Sahne	Sahne steif schlagen.
12	Kirschtomaten	Waschen.
8 Stück	Minimozzarella	Abtropfen.
$^1/_2$ Bund	Basilikum	Blätter abzupfen und klein schneiden.
		Mozzarella abwechselnd mit Tomaten auf Holzstäbchen stecken. Suppe portionieren mit den Spießchen und einem Klecks Sahne und dem Basilikum anrichten.

Fotos: Gabriele Meier

Veganer:innen können veganen Mozzarella und vegane Sahne verwenden.

Rucola-Salat mit Erdbeeren

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
2 Bund	Rucola	Stiele abschneiden, waschen und trocken-schleudern. Mit der Schere klein schneiden.
250 g	Erdbeeren	Waschen, Stielansatz entfernen, halbieren.
1	Rote Chilischote	Chilischote entkernen, klein hacken und mit den restlichen Zutaten verrühren.
2 EL	Balsamico hell	
2 TL	Ahornsirup	
2 EL	Olivenöl	
1 Prise	Salz, Pfeffer	
1 Beet	Kresse	Siehe unten.
2 EL	Pinienkerne	Anrösten.

Salat mit den Erdbeeren anrichten, Kresse und Pinienkerne darüber geben. Marinade kurz vor dem Verzehr über den Salat geben.

Foto: Gabriele Meier

Sommersalat mit Brombeeren

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
1 Kopf	Bataviasalat*	Salat waschen, trocken schleudern und klein zupfen.
200 g	Champignons	Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
100 g	Brombeeren	Brombeeren waschen, abtropfen lassen und für das Anrichten beiseitelegen.
1	Bio-Limette	Waschen, trocknen, Schale abreiben und auspressen.
80 g	Brombeeren	Brombeeren waschen, mit Limettensaft und -schale und den restlichen Zutaten zu einer feinen Creme pürieren.
4 EL	Balsamico hell	
2 EL	Olivenöl	
4 EL	Joghurt	
1 EL	Ahornsirup	
1 TL	Senf	
1 Prise	Salz, Pfeffer	

Bataviasalat mit Champignons und Brombeeren anrichten und das Dressing darüber geben.

Foto: Gabriele Meier

Veganer:innen können Sojajoghurt verwenden.

Sommersalat mit Knusperfeta

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
2 Bund	Gemischte Salatblätter	Salat putzen, waschen und trockenschleudern.
1 Bund 1 Bund	Basilikum Petersilie	Kräuter waschen, trocknen und klein hacken.
150 g	Kirschtomaten	Tomaten waschen und halbieren.
1/2	Salatgurke	Gurke waschen und in Scheiben schneiden.
200 g 3 EL 2 EL	Feta Speisestärke Olivenöl	Feta würfeln, mit der Stärke vermengen und in dem Öl anbraten.
6 EL 3 EL 1 EL 1 Prise	Olivenöl Balsamico hell Ahornsirup Salz, Pfeffer	Für das Dressing alle Zutaten vermengen.

Salat, Kräuter und Gemüse auf Tellern anrichten.
Feta darüber geben und mit dem Dressing servieren.

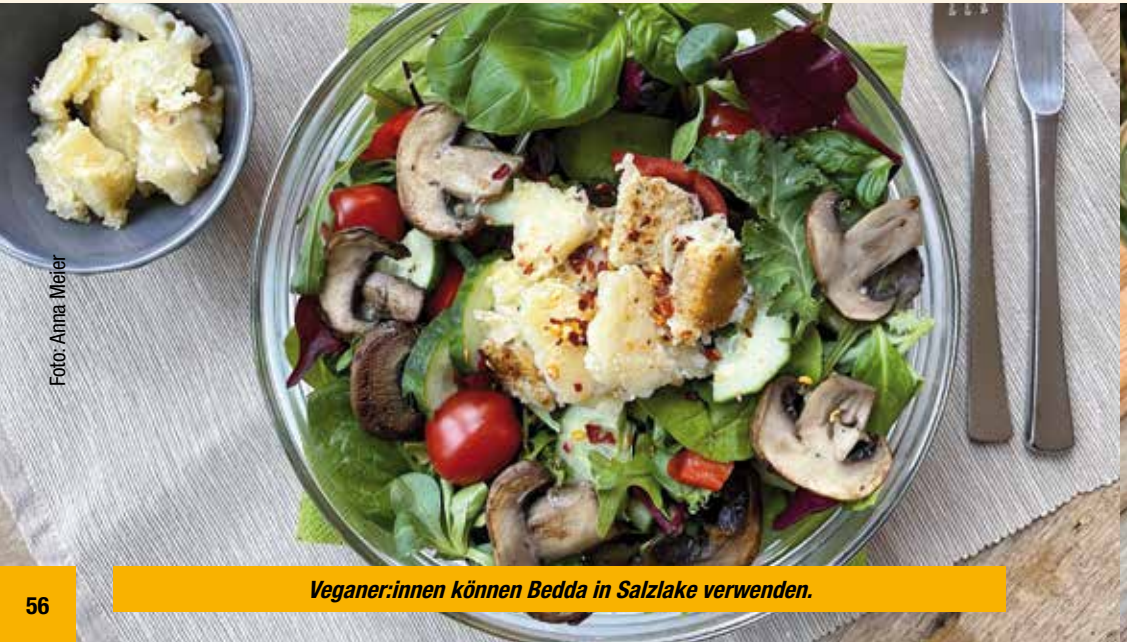


Foto: Anna Meier

Veganer:innen können Bedda in Salzlake verwenden.

Heidelbeer-Mascarpone-Dessert

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
800 g 50 g 1 EL 200 ml	Heidelbeeren Zucker Zitronensaft Wasser	Waschen und aufkochen, 2 Minuten köcheln lassen. Dann abkühlen lassen.
200 g 600 g	Mascarpone Joghurt	Mascarpone und Joghurt verrühren.
100 g	Schokokekse	Grob zerbröseln und unterrühren.

Creme auf Gläser verteilen, das Beerenmus über die Creme geben.
Nach Belieben garnieren.

Foto: Gabriele Meier

Veganer:innen können Sojajoghurt und vegane Schokokekse verwenden.

Johannisbeeren-Quark mit Amarettinis

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
250 g 500 g 100 ml 1 EL 1 EL	Rote Johannisbeeren Magerquark Sahne Zitronensaft Zucker	Die Beeren waschen, von den Rispen streifen (einige Rispen beiseitelegen) und mit den restlichen Zutaten verrühren.
50 g	Amarettini	Kekse zerbröseln. (4 Stück beiseitelegen). *Rezept siehe unten.*
Dessertgläser mit den Bröseln füllen, Quark darauf geben, mit den Rispen, dem restlichem Gebäck und bei Bedarf mit Zitronenmelisse garnieren.		

Zutaten (25 Stck.)		**Arbeitsschritte – Amarettinis**
1 1 Prise 80 g	Eiweiß Salz Brauner Zucker	Eiweiß und Salz steif schlagen. Zucker nach und nach einrieseln lassen.
2 Tropfen 1/2 TL 1/2 Pck.	Bittermandelöl Zimt Zitro-Back	Alle Zutaten untermischen.
100 g	Mandeln gemahlen	Mandeln einrühren.
Backblech mit Backpapier auslegen, dünn mit Mehl bestreuen. Mit 2 Teelöffeln walnussgroße Mengen vom Teig abstechen und auf das Backblech setzen. Bei 150 °C Umluft 20 Minuten backen.		

Foto: Gabriele Meier

Veganer:innen können Sojajoghurt, vegane Sahne und vegane Haferkekse verwenden.

Beerenquark

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
300 g 2 TL	Frische gemischte Beeren Ahornsirup	Beeren in einen Topf geben und bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln. Ahornsirup zugeben und abkühlen lassen.
1 Pck. 500 g 150 ml	Bourbon-Vanillezucker Quark 20% Wasser	Alle Zutaten verrühren, portionieren und die Beeren darauf geben.
50 g	Mandeln gehackt	In einer Pfanne anrösten und über das Dessert geben.

Foto: Gabriele Meier

Heidelbeer-Nusstorte

Zutaten (12 Stck.)	**Arbeitsschritte**
250 g Butter 20 g Semmelbrösel	Eine Springform mit 24 cm Durchmesser buttern und ausstreuen.
3 Eier	Eier trennen, Eiweiß steif schlagen und kühl stellen.
100 g Butter 100 g Zucker 3 Eigelb	Alle Zutaten cremig schlagen.
200 g Haselnüsse gemahlen 2 TL Backpulver	Zutaten mischen und unter die Creme rühren. Eischnee unterheben, in die Form füllen und bei 180 °C Umluft 40 Minuten backen. Abkühlen lassen.
500 g Heidelbeeren 4 EL Wasser 4 EL Zucker	Heidelbeeren waschen und abtropfen. Dann mit Wasser und Zucker 5 Minuten andünsten, abtropfen und den Saft auffangen. Abgekühlte Heidelbeeren auf den Nussboden streichen.
1 Pck. Tortenguss, klar	Mit dem Heidelbeersaft nach Packungsanweisung zubereiten und die Torte überziehen.
200 ml Sahne 1 Pck. Vanillezucker 1 EL Schokoraspel	Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen, die Torte damit bestreichen und mit Schokoraspeln verzieren.

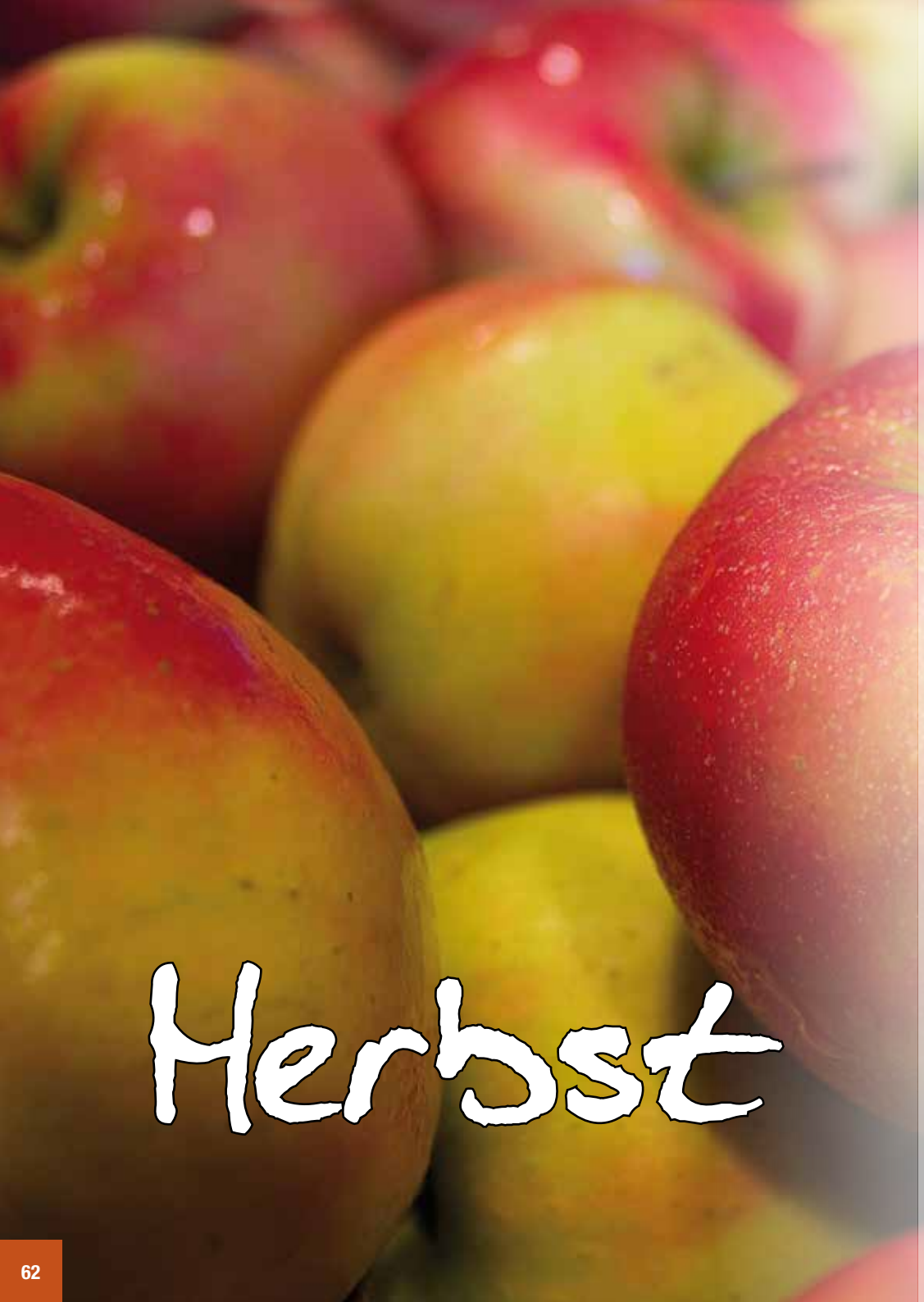
Foto: Margitta Siedenberg

Johannisbeer-Käsekuchen mit Streuseln

Zutaten (12 Stck.)	**Arbeitsschritte**
350 g Mehl 200 g Butter 150 g Zucker 1 Prise Salz	Alle Zutaten zu einem glatten Streuselteig verkneten und 30 Minuten kaltstellen.
10 g Butter	Eine Springform mit 26 cm Durchmesser einfetten. Die Hälfte des Teiges auf dem Springformboden festdrücken, dabei einen 1 cm hohen Rand bilden.
300 g Johannisbeeren	Waschen, trocken tupfen und die Stiele entfernen.
750 g Magerquark 80 g Zucker 1 Pck. Vanillepudding-pulver 3 Eier 100 ml Milch 75 ml Sonnenblumenöl	Alle Zutaten glattrühren, Johannisbeeren unterrühren und in die Form füllen.

Den restlichen Teig zu Streuseln verarbeiten und über dem Kuchen verteilen. Bei 180 °C Umluftt 50 Minuten backen.
Erkalten lassen und aus der Form lösen.
Nach Belieben mit Puderzucker und Johannisbeerenrispen garnieren.

Foto: Lennart Meier



Auch der Herbst, …

… insbesondere der Oktober, bringt uns ein reichhaltiges Angebot an zahlreichen Obst- und Gemüsesorten. Die Tage werden kürzer und es ist die Zeit der Ernte, der Früchte des Sommers.

Hochsaison haben im Oktober Kürbis, Zwiebeln, Endiviensalat, Weiß- und Rotkohl. Und für manche Gemüsesorten beginnt mit der kühleren Jahreszeit erst die Saison: Pastinaken, Schwarzwurzeln und Winterrettich lassen sich erst ab Oktober ernten. Äpfel, Birnen und Quitten hängen nun reif an den Bäumen, Preiselbeeren läuten den Herbst ein und die süßen Trauben an den Weinstöcken rufen zur Ernte.

Besondere Energielieferanten im Herbst sind zum Beispiel Wal- und Haselnüsse. Die Nüsse sind durchaus kleine „Nährstoff-Kraftpakete“ und runden das Ernteangebot vor dem Winter ab. Bei maßvollem Verzehr und im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung mindern sie auch durch ihren Gehalt an ungesättigten Fettsäuren das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Im Dezember reduziert sich dann aber das Angebot an saisonalen Obst- und Gemüsesorten, dafür treten andere Lebensmittel wie verschiede Kohlarten, Steckrüben und mehr in den Vordergrund der Ernährung.

SAISONKALENDER · HERBST

OKTOBER

GEMÜSE: Busch- und Stangenbohnen, Blumenkohl, Broccoli, Chicorée, Chinakohl, Fenchel, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Meerrettich, Möhren, Paprika, Pastinaken, Lauch, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Staudensellerie, Schwarzwurzeln, Sellerie, Spinat, Steckrüben, Teltower Rübchen, Tomaten, Weiß- und Spitzkohl, Wirsing, Zucchini.
SALAT: Eisbergsalat, Endiviensalat, Feldsalat, Kopfsalat, Lollo Rosso, Lollo Bionda, Radicchio.
OBST: Äpfel, Birnen, Holunderbeeren, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren, Quitten, Walnüsse, Haselnüsse, Esskastanien, Weintrauben.

NOVEMBER

GEMÜSE: Chicorée, Chinakohl, Grünkohl, Kürbis, Meerrettich, Lauch, Rosenkohl, Rotkohl, Schwarzwurzeln, Sellerie, Steckrüben, Teltower Rübchen, Weiß- und Spitzkohl, Wirsing.
SALAT: Feldsalat.
OBST: Äpfel, Birnen, Holunderbeeren, Quitten.

DEZEMBER

GEMÜSE: Chicorée, Grünkohl, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Steckrüben.
SALAT: Feldsalat.

Herbstrezepte

VEGETARISCHE/VEGANE HAUPTGERICHTE

„One Pot“-Spinatnudeln 66
Kohl-Champignon-Pfanne, dazu Kartoffelpüree 67
Kürbislasagne mit Spinat 68
Rosenkohlauflauf mit Dinkelkruste 70
Rote-Bete-Pizza 71
Rotes Gemüsecurry, dazu Jasminreis (vegan) 72
Rührtofu mit Blattspinat und Kartoffelpüree (vegan) 73
Bandnudeln mit Butternut-Kürbis (vegan) 74
Spitzkohl-Curry mit Quinoa-Kokosreis (vegan) 75
Spitzkohlpfanne mit Sesamtofu und Zitronen-Nuss-Reis (vegan) 76

SUPPEN/EINTÖPFE

Kürbissuppe mit Birne und Ingwer 78
Pikante Steckrübensuppe 79
Rote-Bete-Suppe mit Nussstreuseln 80

SALATE

Feldsalat mit Birnen und Walnüssen (vegan) 81
Radicchio-Birnen-Salat mit Haselnüssen (vegan) 82
Rote-Bete-Apfel-Salat mit Feta 83

DESSERT/KUCHEN

Apfelgrütze mit Zimtsahne 84
Karamellisierte Birnenspalten mit Schmand 85
Weintrauben-Schicht-Dessert 86
Harzer Nusskuchen 87

„One Pot"-Spinatnudeln

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
4 2 Zehen 1 EL	Zwiebeln Knoblauch Rapsöl	Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln und in einem großen Topf anbraten.
300 g 400 g 2 TL	Blattspinat, TK Nudeln (Rigatoni) Thymian getrocknet	Tiefkühlspinat und alle anderen Zutaten in den Topf geben.
1 Liter 2 TL 1 Prise	Wasser Brühe Salz, Pfeffer	Auffüllen, würzen und 15 Minuten köcheln.
60 g 200 g	Parmesan Schmand	Reiben und mit dem Schmand unterziehen.
	Spinatnudeln auf Tellern anrichten und servieren.	

Foto: Gabriele Meier

Veganer:innen können Creme Vega und veganen Parmesan verwenden.

Kohl-Champignon-Pfanne, dazu Kartoffelpüree

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
1 kg	Weißkohl	Weißkohl vierteln, Strunk herauslösen und in Streifen schneiden.
1 2 Zehen 2 EL	Zwiebel Knoblauch Olivenöl	Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und anbraten.
500 g 1 Prise	Champignons Salz, Pfeffer	Champignons putzen, in Scheiben schneiden, zugeben und mitbraten. Kohl zugeben und würzen.
4 EL 400 ml	Sojasauce Sahne	Zugeben und 20 Minuten garen.
1 kg 1 Prise	Kartoffeln Salz	**Kartoffelpüree** Kartoffeln waschen, schälen, zerkleinern, garen, dann zerstampfen.
50 g 300 ml	Butter Milch	Erhitzen und unter Rühren zugeben.
1 TL 1 Prise	Muskat Salz	Abschmecken.

Fotos: Margitta Siedenberg

Veganer:innen können Hafercuisini, eine Pflanzenmargarine und Pflanzenmilch verwenden.

Kürbislasagne mit Spinat

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
4 3 EL	Schalotten Olivenöl	Schalotten schälen, würfeln und andünsten.
800 g	Hokkaidokürbis	Kürbis waschen, halbieren, entkernen, würfeln und zugeben.
400 g	Champignons	Champignons putzen, in Scheiben schneiden und zugeben.
300 ml 2 TL 1 Prise	Wasser Gemüsebrühe Salz, Pfeffer	Wasser zugeben, würzen, 15 Minuten schmoren und abkühlen lassen.
200 g	Schmand	Schmand unterziehen.
4 2 Zehen 3 EL 500 g 1 Prise 1 TL 1 EL 100 g 3 EL	Schalotten Knoblauch Olivenöl Spinat, TK Salz, Pfeffer Gemüsebrühe Ahornsirup Babyspinat Wasser	Schalotten und Knoblauch schälen, würfeln und andünsten. Tiefkühlspinat zugeben, andünsten und würzen. Spinat waschen, trocknen, mit dem Wasser in die Pfanne geben und kurz zusammenfallen lassen.
125 g 10	Schmand Lasagneplatten	Siehe unten.

Kürbismasse, Spinatmasse und Nudelplatten schichten.
Mit Kürbisfüllung abschließen. Zum Schluss Schmand auf der Lasagne verteilen und bei 180 °C Umluft 30 Minuten backen.
Tipp: Mit Tomate, Salbeiblättern oder Basilikum die Lasagne garnieren.

Veganer:innen können Creme Vega verwenden.

Rosenkohlauflauf mit Dinkelkruste

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
20 g	Butter	Eine Auflaufform fetten.
600 g 2 Liter 1 Prise	Kartoffeln Wasser Salz	Kartoffeln schälen, waschen, in Scheiben schneiden und 15 Minuten in Salzwasser garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und in die gefettete Auflaufform geben. Das Kochwasser aufheben.
750 g	Rosenkohl	Rosenkohl putzen, waschen und im Kartoffelwasser 15 Minuten garen, abgießen und in die Auflaufform geben.
1 20 g 1 EL 150 ml 150 ml 1 TL 1 Prise	Zwiebel Butter Mehl Milch Gemüse-wasser Muskat Salz, Pfeffer	Zwiebel schälen, würfeln und andünsten. Mehl zugeben und anschwitzen. Milch und das aufgehobene Gemüsewasser einrühren und 5 Minuten köcheln. Soße würzen und über das Gemüse gießen.
75 g 40 g	Geriebener Emmentaler Dinkelflakes	Auflauf mit dem gerieben Käse und Dinkelflakes bestreuen.
Auflauf bei 180 °C Umluft 30 Min. überbacken.		

Veganer:innen können vegane Butter und veganen Reibegenuss verwenden.

Foto: Margitta Siedenberg

Rote-Bete-Pizza

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
1 Blatt	Backpapier	Backblech mit Backpapier auslegen
600 g 40 g 400 ml 1 TL 50 ml 1 Prise	Weizenvoll-kornmehl Hefe Lauwarmes Wasser Zucker Olivenöl Salz	Hefeteig zubereiten *(Anleitung siehe Seite 34)* und 30 Minuten gehen lassen. Auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ausrollen und auf das Backblech legen.
500 g 2 Liter 1 Prise	Rote Bete Wasser Salz	Rote Bete gründlich waschen, 30 Minuten in Salzwasser garen und in dünne Scheiben schneiden.
500 g 3 EL 1 Prise	Schmand Grünes Pesto Salz, Pfeffer	Verrühren und abschmecken.
Teig mit der Pesto-Creme bestreichen und mit der Roten Bete belegen.		
250 g	Mozzarella	Mozzarella in Stücke zupfen, auf der Pizza verteilen und bei 180 °C Umluft 20 Minuten backen.
1 Bund	Basilikum	Waschen, trocknen, in Streifen schneiden und die Pizza vor dem Servieren bestreuen.

Veganer:innen können Creme Vega und veganen Mozzarella verwenden.

Foto: Gabriele Meier

Rotes Gemüsecurry, dazu Jasminreis

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
250 g	Jasminreis	Reis aufkochen und in der Nachwärme garen.
1/2 Liter	Wasser	
1 Prise	Salz	
250 g	Brokkoli	Brokkoli waschen, Strunk entfernen, in kleine Röschen teilen und 3 Minuten im Salzwasser garen. Abgießen und abschrecken.
1/2 Liter	Wasser	
1 Prise	Salz	
500 g	Süsskartoffeln	Gemüse putzen, waschen und klein schneiden.
400 g	Rote Paprika	
200 g	Grüne Paprika	
1 Bund	Lauchzwiebeln	
400 g	Möhren	
2 cm	Ingwer	Ingwer schälen und reiben.
2	Zwiebeln	Zwiebeln schälen, würfeln und anbraten. Die Möhren zugeben und 10 Minuten mitbraten.
2 EL	Rapsöl	
800 ml	Kokosmilch	Alle Zutaten zugeben, würzen und 5 Minuten köcheln.
150 ml	Wasser	
4 EL	Rote Currypaste	
2 EL	Sojasauce	
Je 1 TL	Curry, Brühe	Dann das restliche Gemüse zugeben und 10 Minuten köcheln.
1 Prise	Salz, Pfeffer	
250 g	Zuckerschoten	Zuckerschoten waschen, zugeben und weitere 5 Minuten köcheln.
200 g	Bambus Brokkoli	Bambus und Brokkoli zugeben und kurz erhitzen.

Foto: Gabriele Meier

Rührtofu mit Blattspinat und Kartoffelpüree

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
500 g	Spinat, TK	Tiefkühlspinat auftauen lassen.
1	Zwiebel	Zwiebel schälen, würfeln und anbraten,
1 EL	Olivenöl	Spinat zugeben, mit Sojacreme aufgießen und
200 ml	Sojacreme	5 Minuten köcheln lassen.
1 TL	Muskat	Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
1 Prise	Salz, Pfeffer	
1 kg	Kartoffeln	Kartoffeln schälen, waschen, halbieren und in Salzwasser garen. Dann abgießen, Hafermilch und vegane Butter zugeben, würzen und zu Püree stampfen.
1 TL	Muskat	
300 ml	Hafermilch	
50 g	Vegane Butter	
1 Prise	Salz, Pfeffer	
200 g	Champignons	Champignons putzen, in Scheiben schneiden.
1	Rote Chilischote	Chilischote putzen, entkernen, waschen und klein schneiden. Champignons und Chili in Olivenöl anbraten.
2 EL	Olivenöl	
400 g	Tofu natur	Tofu zerbröseln, zugeben und 3 Minuten mitbraten. Mit Hafermilch ablöschen und mit Pfeffer, Kurkuma und Kala Namak würzen.
100 ml	Hafermilch	
1 EL	Kala Namak*	
1/2 TL	Kurkuma	
		Rührtofu mit Spinat und Püree auf Tellern anrichten.

Fotos: Gabriele Meier

Bandnudeln mit Butternut-Kürbis

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
400 g 4 Liter 1 Prise	Bandnudeln Wasser Salz	Bandnudeln in Salzwasser garen, abgießen und abschrecken.
1	Butternut-Kürbis	Kürbis halbieren, entkernen, schälen und würfeln.
1 1 Zehe 2 EL	Zwiebel Knoblauch Olivenöl	Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und anbraten. Dann Kürbis zufügen und 10 Minuten mitbraten.
300 ml 2 TL 1 Prise	Wasser Gemüsebrühe Salz, Pfeffer	Ablöschen, würzen und 15 Minuten köcheln.
1 Bund	Rucola	Rucola waschen, trocknen und Stiele abschneiden.
50 g	Walnüsse	Walnüsse hacken.
Bandnudeln mit dem Kürbis anrichten und mit den Walnüssen und Rucola bestreuen.		

Foto: Gabriele Meier

Spitzkohl-Curry mit Quinoa-Kokosreis

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
600 g	Spitzkohl	Spitzkohl waschen, vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden.
400 g 300 g 1 2 cm	Kartoffeln Möhren Chilischote Ingwer	Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Möhren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Chilischote, entkernen und würfeln. Ingwer schälen und reiben.
1 1 Zehe 2 EL	Zwiebel Knoblauch Rapsöl	Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und anbraten. Dann Kartoffeln, Möhren Chili und Ingwer zugeben, kurz anbraten.
Mit je einer Prise Curry, Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz, Zucker und 1 TL Gemüsebrühe würzen.		
200 ml 250 ml	Kokosmilch Wasser	Kokosmilch und Wasser zum Gemüse geben.
100 g	Rote Linsen	Zugeben und ca. 10 Minuten köcheln. Dann den Spitzkohl zugeben und weitere 5 – 10 Minuten schmoren.
Bei Bedarf das Spitzkohl-Curry mit Cashewkernen servieren.		
		Quinoa-Kokosreis
50 g 200 g	Quinoa* Basmatireis	Reis und Quinoa in einem Sieb waschen und in einen Topf geben.
$^1/_2$ Liter 1 Prise	Wasser Salz	Wasser und Salz zugeben, aufkochen und in der Nachwärme garen.
20 g	Kokosraspel	In einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Über den gegarten Reis streuen.

Fotos: Gabriele Meier

Spitzkohlpfanne mit Sesamtofu und Zitronen-Nuss-Reis

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
250 g	Basmatireis	Reis aufkochen und in der Nachwärme garen. Zitronenabrieb und die Gewürze direkt mit in das Kochwasser geben.
1/2 Liter	Wasser	
1/2	Bio-Zitrone (Abrieb)	
2 TL	Kurkuma	
1 Prise	Salz	
30 g	Mandelstifte	Mandeln ohne Fettzugabe in einer Pfanne rösten und unter den Reis heben.
400 g	Tofu	Tofu abtrocknen und in kleine Würfel schneiden. Tofu mit allen weiteren Zutaten vermengen und 1 Stunde ziehen lassen. Dann den Tofu scharf anbraten, bis er Farbe annimmt.
2 EL	Sojasauce	
2 EL	Sesam schwarz	
3 EL	Olivenöl	
600 g	Spitzkohl	Spitzkohl putzen und dünn schneiden. Die Karotten putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Paprika putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln und im Olivenöl anbraten. Den Kohl zugeben und 1 Minute dünsten. Dann das restliche Gemüse zugeben und 10 Minuten anbraten. Mit Sojasauce und Wasser ablöschen, das Gemüse garen und würzen.
2	Karotten	
2	Rote Paprika	
2	Zwiebeln	
2 Zehen	Knoblauch	
4 EL	Olivenöl	
4 EL	Sojasauce	
100 ml	Wasser	
1 Prise	Salz	
50 g	Erdnüsse	Siehe unten.

Reis, Gemüse und Tofu anrichten und mit den Erdnüssen bestreuen.

Foto: Anna Meier

Kürbissuppe mit Birne und Ingwer

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
1 kg 2	Butternut-Kürbis Birnen	Kürbis und Birnen waschen, schälen, entkernen und grob würfeln.
1 2 cm 2 EL 1 Prise	Zwiebel Ingwer Rapsöl Muskat	Zwiebel und Ingwer schälen, würfeln. Dann beides in dem Öl anbraten und mit Muskat würzen. Kürbis und Birnen zugeben.
300 ml 200 ml 2 TL 1 Prise	Wasser Birnensaft Brühe Salz, Pfeffer	Mit Wasser und Birnensaft ablöschen, würzen, 20 Minuten köcheln und dann pürieren.
150 g	Crème fraîche	Siehe unten.
50 g	Kürbiskerne	Kürbiskerne ohne Fettzugabe in einer Pfanne anrösten.
2 EL	Kürbiskernöl	Siehe unten.
Die Suppe portionieren und mit einem Klecks Crème fraîche, den Kürbiskernen und Kürbiskernöl anrichten.		

Fotos: Gabriele Meier

Veganer:innen können Creme Vega verwenden.

Pikante Steckrübensuppe

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
1,5 kg 500 g 500 g	Steckrüben Kartoffeln Möhren	Gemüse schälen, waschen und würfeln.
1 3 EL	Zwiebel Öl	Zwiebel schälen, würfeln und anbraten, Gemüse zugeben.
1 Liter	Wasser	Aufgießen und 20 Minuten garen.
100 ml	Orangensaft	Zugeben.
1 TL 1 TL 1 EL 1 Prise	Majoran Gemüsebrühe Ahornsirup Salz, Pfeffer	Abschmecken.
Mit einer Schaumkelle etwas Gemüse entnehmen, zur Seite stellen und restliche Suppe pürieren. Dann das Gemüse wieder unterrühren.		
100 g	Schmand	Siehe unten.
1 Bund	Schnittlauch	Waschen, trocknen und schneiden.
Suppe mit Schmand und Schnittlauchröllchen garnieren.		

Fotos: Gabriele Meier

Veganer:innen können Creme Vega verwenden.

Rote-Bete-Suppe mit Nussstreuseln

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
1	Bio-Orange	Schale abreiben und auspressen.
100 g 5 Stück	Haselnüsse Feigen getrocknet	Nüsse hacken und rösten. Feigen klein schneiden. Dann die Orangenschale zugeben.
1 kg	Rote Bete	Gründlich waschen und würfeln.
1 2 cm 2 EL	Zwiebel Ingwer Olivenöl	Zwiebel und Ingwer schälen, würfeln und andünsten. Rote Bete zugeben.
600 ml	Wasser	Wasser und Orangensaft zugeben.
2 TL 1/2 TL 1 EL 1 Prise	Brühe Zimt Ahornsirup Salz, Pfeffer	Würzen, zugedeckt 30 Minuten köcheln und pürieren.
100 g 50 g	Schmand Schmand	Unterrühren und anrichten. Je einen Klecks auf die Suppe geben.
1 Bund	Petersilie	Waschen, trocknen und hacken.
Mit den Nussstreuseln und der Petersilie bestreuen.		

Fotos: Margitta Siedenberg

Veganer:innen können Creme Vega verwenden.

Feldsalat mit Birnen und Walnüssen

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
2	Birnen	Birnen waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.
4 EL 1 EL 1/2 TL 1 Prise	Olivenöl Ahornsirup Thymian getrocknet Salz, Pfeffer	Öl erhitzen, Birnen zugeben, mit Ahornsirup beträufeln, karamellisieren und würzen.
200 g	Feldsalat	Waschen und trocknen.
2 EL 2 EL 1 Prise	Olivenöl Balsamico hell Salz, Pfeffer	Für das Dressing alle Zutaten verrühren.
30 g	Walnüsse	Siehe unten.
Feldsalat portionieren, mit Birnen und den Nüssen anrichten und mit Dressing beträufeln.		

Foto: Gabriele Meier

Radicchio-Birnen-Salat mit Haselnüssen

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
2 Köpfe	Radicchio	Radicchio waschen, trocknen und portionieren.
2	Birnen	Birnen waschen, entkernen, Spalten schneiden und auf den Salat geben.
50 g	Haselnusskerne	Ohne Fettzugabe anrösten. Abkühlen lassen, hacken und auf den Salat geben.
50 g	Brunnenkresse	Abschneiden und auf den Salat streuen.
3 EL 2 EL 5 EL 1 Prise	Balsamico hell Ahornsirup Olivenöl Salz, Pfeffer	Für das Dressing alle Zutaten verrühren und über den Salat geben.

Foto: Gabriele Meier

Rote-Bete-Apfel-Salat mit Feta

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
500 g	Rote Bete	Rote Bete waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln.
2 2 EL	Säuerliche Äpfel (Elstar) Zitronensaft	Äpfel waschen, vierteln, entkernen, in sehr feine Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.
2 EL 6 EL 2 EL 6 EL	Zitronensaft Apfelsaft Ahornsirup Olivenöl Salz, Pfeffer	Alles zu einer Marinade verrühren. Rote Bete und Äpfel in einer Schüssel mit dem Dressing mischen und portionieren.
200 g	Feta	Feta zerbröseln.
6 EL	Sonnen-blumenkerne	Ohne Fett anrösten.
1 Beet	Kresse	Vom Beet schneiden.
1 EL	Leinsamen geschrotet	Siehe unten.
Feta über den Salat bröseln, Sonnenblumenkerne darüber streuen und zum Schluss die Kresse und den Leinsamen auf den Salat geben.		

Foto: Gabriele Meier

Veganer:innen können Bedda in Salzlake verwenden.

Apfelgrütze mit Zimtsahne

Zutaten (4 Port.)	**Arbeitsschritte**
2 kg Äpfel	Schälen, entkernen und würfeln.
1 Bio-Zitrone 750 ml Apfelsaft naturtrüb 1 Stange Zimt 50 g Zucker	Waschen, Schale abreiben, dann alles aufkochen. Äpfel darin garen und dann herausnehmen. Zimtstange herausnehmen.
45 g Speisestärke 5 EL Wasser	Die Speisestärke mit dem Wasser anrühren, dann in die Flüssigkeit einrühren und unter Rühren 3 Minuten köcheln. Äpfel zugeben und abkühlen.
250 ml Sahne 1 TL Zimt	Steif schlagen und zu der Apfelgrütze servieren.

Fotos: Margitta Stedenberg

Veganer:innen können vegane Sahne verwenden.

Karamellisierte Birnenspalten mit Schmand

Zutaten (4 Port.)	**Arbeitsschritte**
3 Birnen	Waschen, entkernen und in dünne Spalten schneiden.
2 EL Butter	Schmelzen und die Birnen 3 Minuten anbraten.
1 TL Zucker	Birnen bestreuen und 2 Minuten karamellisieren.
50 g Haselnüsse	Hacken und zu den Birnen geben.
80 g Schmand	Birnen mit je einem Klecks Schmand servieren.

Foto: Gabriele Meier

Veganer:innen können Creme Vega verwenden.

Weintrauben-Schicht-Dessert

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
2 kg	Blaue Weintrauben	Waschen und trocknen.
250 ml	Sahne	Die Sahne steif schlagen.
250 g 250 g 1 Pck. 1 EL	Quark Sahne-Joghurt Bourbon-Vanillezucker Honig	Verrühren und die Sahne unterheben.
6	Bio-Haferkekse	Zerbröseln.
1 Stiel	Minze	Siehe unten.
Kekse, Quarkcreme und Weintrauben in Gläser einschichten. Mit Weintrauben und einem Minzblatt garnieren.		

Veganer:innen können Sojajoghurt und vegane Sahne verwenden.

Foto: Gabriele Meier

Harzer Nusskuchen

Zutaten (12 Stück)		**Arbeitsschritte**
1 TL 1 EL	Butter Paniermehl	Gugelhupfform fetten und ausbröseln.
125 g 140 g 1 TL	Haselnusskerne Brauner Zucker Zimt	Nüsse malen und alle Zutaten mischen.
250 g 240 g 1 Pck. 2 200 g 350 g 3 TL	Butter Zucker Bourbon-Vanillezucker Eier Saure Sahne Mehl Backpulver	Schaumig rühren. Nach und nach zugeben und schaumig rühren. Die Sahne zufügen und unterrühren. Mischen und unterrühren.
$^1/_3$ des Teiges in die Backform füllen, die Hälfte der Nussfüllung darauf geben, dann wieder Teig, restliche Nussfüllung und zum Schluss den restlichen Teig einfüllen, glattstreichen und mit der Gabel Spiralen ziehen. Auf der untersten Einschubleiste bei 160 °C Umluft 60 Minuten backen. Aus der Form stürzen und bei Bedarf mit Puderzucker bestäuben.		

Fotos: Margitta Siedenberg

In den Monaten …

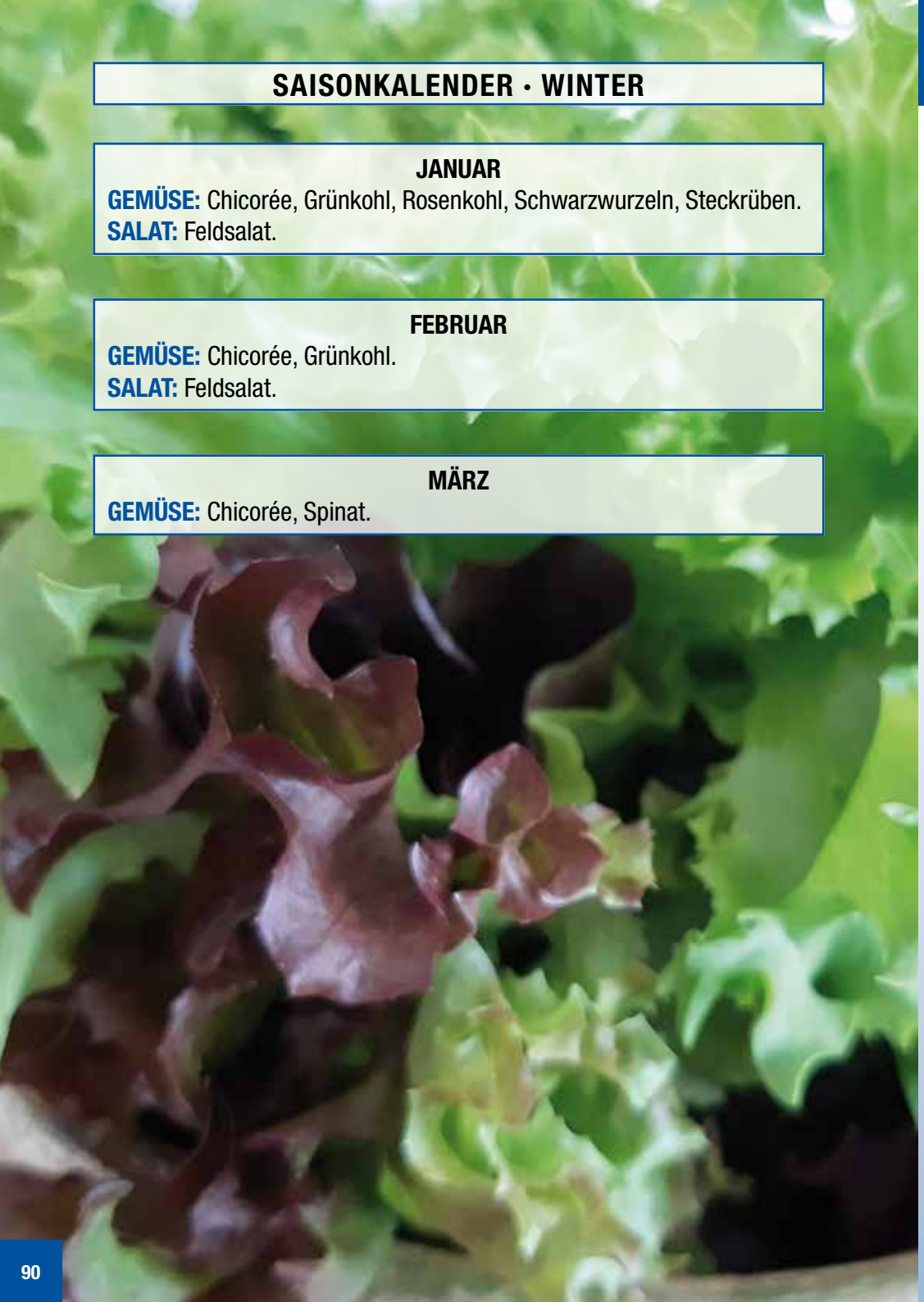
… Januar bis März haben einige Gemüsesorten Saison: Butterrüben gibt es bis Dezember frisch, Rosenkohl und Topinambur (Wurzelgemüse) von Oktober bis März und Lauch das ganze Jahr über.

Grünkohl hat von November bis Februar Saison und gehört zu den Kohlsorten mit dem höchsten Gehalt an Vitamin C und enthält darüber hinaus einen hohen Anteil an sekundären Planzenstoffen. Durch sein biologisch hochwertiges Protein ist er besonders für die vegetarische und vegane Ernährungsform geeignet.

Auch alle anderen Kohlsorten stecken voller Vitamine, Mineralstoffe und sekundärer Pflanzenstoffe. Sie sind zudem kalorienarm, besitzen präventive Eigenschaften und helfen unter anderem bei Entzündungen, Leber- und Gallenleiden.

Außerdem gibt es Kartoffeln, Zwiebeln, Möhren, Rotkohl und Rote Bete das ganze Jahr über, da sie aus Lagerbeständen angeboten werden.

Nun ist es auch sinnvoll auf Tiefkühlware zurückzugreifen. Bei Tiefkühlkost bleiben alle wertvollen Inhaltsstoffe weitestgehend erhalten. Und für den Klimaschutz ist Tiefkohlkost weitaus günstiger als auf importierte Ware mit langen Transportwegen (Flugzeug oder Schiff) zurückzugreifen.



SAISONKALENDER · WINTER

JANUAR

GEMÜSE: Chicorée, Grünkohl, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Steckrüben.
SALAT: Feldsalat.

FEBRUAR

GEMÜSE: Chicorée, Grünkohl.
SALAT: Feldsalat.

MÄRZ

GEMÜSE: Chicorée, Spinat.

Winterrezepte

VEGETARISCHE / VEGANE HAUPTGERICHTE

Kartoffel-Feigen-Flammkuchen mit Rosmarin und Honig 92
Gemüse-Erdnusstopf mit Basmatireis (vegan) 93
Buddha Bowl vegan (vegan) 94
Buddha Bowl Saucen (vegan) 95
Grünkohl-Gemüse-Curry mit Basmatireis (vegan) 96
Kichererbsen-Curry mit Basmatireis (vegan) 98
Linsen-Kokos-Curry mit Süßkartoffeln (vegan) 99
Spinatlasagne 100

SUPPEN / EINTÖPFE

Kartoffelgulasch 101
Pastinaken-Kartoffelsuppe mit Champignons (vegan) 102
Veganer Linseneintopf (vegan) 103

SALATE

Chicorée-Salat mit Datteln 104
Massierter Grühnkohlsalat (vegan) 105
Sellerie-Birnen-Salat mit gebratenem Pumpernickel (vegan) 106
Wintersalat mit Pilzen (vegan) 107

DESSERT / KUCHEN

Schokocreme 108
Vollkorn-Apfelkuchen mit Walnüssen 109

Kartoffel-Feigen-Flammkuchen mit Rosmarin und Honig

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
300 ml	Warmes Wasser	Wasser mit Zucker verrühren und die Hefe darin auflösen. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten und an einem warmen Ort, 30 Minuten gehen lassen.
1 TL	Zucker	
20 g	Hefe	
600 g	Mehl	
1 Prise	Salz	
6 EL	Olivenöl	
200 g	Kartoffeln	Waschen, garen, pellen und in Scheiben schneiden.
1	Rote Zwiebel	Schälen, in dünne Ringe schneiden.
3	Feigen	Waschen und in Scheiben schneiden.
2 Stiele	Rosmarin	Waschen, trocknen und Blättchen abzupfen.
250 g	Schmand	Siehe unten.
2 EL	Honig	
1 Prise	Salz, Pfeffer	

Den Teig in 4 Teile teilen und sehr dünn ausrollen. Mit dem Schmand bestreichen und den Kartoffeln, Feigen, Zwiebeln und Rosmarin belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Honig darüber verteilen und die Fladen nacheinander bei 230 °C Umluft 7 Minuten backen.

Veganer:innen können Creme Vega und Ahornsirup verwenden.

Foto: Gabriele Meier

Gemüse-Erdnusstopf mit Basmatireis

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
250 g	Basmatireis	Aufkochen und in der Nachwärme garen.
1/2 Liter	Wasser	
1 Prise	Salz	
1/2 Kopf	Weißkohl	Gemüse waschen, putzen und klein schneiden.
2	Rote Paprika	
3	Möhren	
2	Zwiebeln	Zwiebeln schälen, würfeln und anbraten. Weißkohl und Möhren zugeben und kurz mitbraten. Dann alle Gewürze zugeben.
2 TL	Rapsöl	
1 TL	Cayennepfeffer	
1 TL	Thymian	
1 EL	Paprika	
1 EL	Senf	
1 EL	Gemüsebrühe	
1 TL	Kreuzkümmel	
1 Prise	Salz, Pfeffer	
250 ml	Wasser	Wasser zugeben und das Gemüse 15 Minuten köcheln.
1 Dose	Kidneybohnen	Abtropfen, zugeben und weitere 10 Minuten köcheln. Nach Bedarf abschmecken.
1 Dose	Kichererbsen	
50 g	Erdnüsse	

Reis und Gemüse auf Tellern anrichten und mit den Erdnüssen bestreuen.

Foto: Anna Meier

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
250 g 1/2 Liter 1 Prise	Basmatireis Wasser Salz	Aufkochen und in der Nachwärme garen.
500 g 1 Liter 1 Prise	Brokkoli Wasser Salz	Röschen abschneiden und in Salzwasser 3 Minuten garen, abgießen.
300 g	Möhren	Waschen, schälen, in Scheiben schneiden und im Salzwasser 10 Minuten garen.
250 g 3 EL 1 Prise	Champignons Olivenöl Salz, Pfeffer	Putzen, in Scheiben schneiden und anbraten. Anschließend würzen.
2 2 Zehen 1/2 Stück 3 EL	Zucchini Knoblauch Rote Chilischote Olivenöl	Zucchini in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform geben. Knoblauch schälen, Chili entkernen, würfeln, mit dem Öl zugeben und bei 180 °C Umluft 20 Minuten backen.
300 g 2 Liter 1 Prise	Edamame*, TK Wasser Salz	Edamame in Salzwasser 5 Minuten garen und abgießen.
1/2	Salatgurke	Waschen, trocknen und würfeln.
1	Rote Spitzpaprika	Putzen, waschen und würfeln.
1 Dose	Kichererbsen	Abgießen, abspülen und abtropfen.
Es können Sonnenblumenkerne, Sesam, Chiliflocken oder je nach Geschmack und Vorlieben weitere Zutaten verwendet werden.		
200 g 50 g 3 EL 2 EL	Tofu Mehl Olivenöl Sojasauce	Tofu auspressen, Scheiben schneiden, in Mehl wenden und anbraten. Mit der Sojasauce würzen.

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
		Erdnusssauce
65 g 2 EL 2 EL 1 EL	Erdnussbutter Sojasauce Ahornsirup Sesamöl	Alle Zutaten in einen Topf geben.
1 Zehe	Knoblauch	Knoblauch schälen und in die Sauce pressen.
1 cm	Ingwer	Ingwer schälen, reiben und zu der Sauce geben.
2 TL	Sriracha*	Sriracha zugeben.
1	Limette	Limette auspressen und den Saft zugeben.
10 ml	Wasser	Wasser zugeben und die Sauce unter Rühren erhitzen und bei Bedarf abschmecken.
		Sriracha-Sauce
400 g 3 TL 1 EL 1 Prise	Creme Vega Sriracha Zitronensaft Salz, Pfeffer	Alle Zutaten verrühren und abschmecken.
Alle Zutaten in kleine Schüsseln füllen und anrichten. Nach Belieben die Zutaten zusammenstellen und mit leckeren Saucen geschmacklich abrunden.		

Fotos: Gabriele Meier

Grünkohl-Gemüse-Curry mit Basmatireis

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
250 g	Basmatireis	Aufkochen und in der Nachwärme garen.
1/2 Liter	Wasser	
1 Prise	Salz	
500 g	Grünkohl	Grünkohl gründlich waschen und die Blätter von den dicken Stielen zupfen.
2	Möhren	Das Gemüse waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
1	Petersilienwurzel	
1	Pastinake	
1/2 Knolle	Sellerie	
250 g	Champignons	Putzen und in Scheiben schneiden.
4	Rote Zwiebeln	Zutaten schälen und in feine Würfel schneiden. Chilischote entkernen. Dann in dem Öl anbraten. Das vorbereitete Gemüse, außer dem Grünkohl, zugeben und kurz andünsten.
4 Zehen	Knoblauch	
2 cm	Ingwer	
1	Rote Chilischote	
4 EL	Olivenöl	
3 TL	Gelbe Currypaste	Curry- und Misopaste zufügen und leicht anrösten. Dann die Grünkohlblätter zufügen.
3 TL	Currypulver	
1 EL	Misopaste*	
250 ml	Apfelsaft	Angießen und das Gemüse 10 Minuten garen.
500 ml	Kokosmilch	
250 ml	Gemüsebrühe	
6 EL	Sojasauce	
1	Bio-Zitrone	Waschen, trocknen, Schale abreiben und dann auspressen. Zitronenabrieb und den Saft zum Curry geben.
1 EL	Ahornsirup	Das Curry würzen.
1 Prise	Salz, Pfeffer	
1 Bund	Koriander	Waschen und klein hacken.

Das Curry in tiefen Schalen oder Tellern servieren und mit dem gehackten Koriander bestreuen.

Foto: Anna Meier

Kichererbsen-Curry mit Basmatireis

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
250 g	Basmatireis	Reis aufkochen und in der Nachwärme garen.
1/2 Liter	Wasser	
1 TL	Salz	
3	Zwiebeln	Zwiebeln und Knoblauch, schälen, klein hacken und anbraten.
3 Zehen	Knoblauch	
2 EL	Rapsöl	
2 EL	Gelbe Currypaste	Paste zugeben und kurz mit anrösten.
500 ml	Kokosmilch	Kokosmilch einrühren.
500 g	Kichererbsen	Alle Zutaten zugeben und 5 Minuten garen.
3 EL	Limettensaft	
1 TL	Honig	
2 EL	Sojasauce	
1 Bund	Basilikum	Basilikum fein hacken, Tomaten halbieren, dann beide Zutaten unterheben.
200 g	Kirschtomaten	
1 Prise	Salz, Pfeffer	Das Curry abschmecken und mit dem Reis servieren.

Foto: Anna Meier

Linsen-Kokos-Curry mit Süsskartoffeln

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
1/2	Blumenkohl	Blumenkohl und Brokkoli putzen, in Röschen schneiden und 3 Minuten in Salzwasser bissfest garen.
1	Brokkoli	
1 Liter	Wasser	
1 Prise	Salz	
100 g	Zuckerschoten	Siehe Arbeitsschritte oben.
150 g	Rote Linsen	10 Minuten kochen.
450 ml	Wasser	
2	Zwiebeln	Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, würfeln und anbraten.
2 Zehen	Knoblauch	
2 cm	Ingwer	
3 EL	Rapsöl	
500 g	Süsskartoffeln	Schälen, würfeln, zu den Zwiebeln geben und mitbraten.
1 EL	Gelbe Currypaste	Alle Zutaten zugeben und 10 Minuten köcheln, bis die Süsskartoffeln bissfest sind.
1 Liter	Gemüsebrühe	
1 Prise	Pfeffer, Salz	
150 g	Kirschtomaten	Vierteln und mit dem vorbereiteten Gemüse und den Linsen zum Curry geben.
400 ml	Kokosmilch	Zugeben und noch einmal aufkochen.
1 Bund	Koriander	Koriander waschen, trocknen, grob hacken und das Gericht damit bestreuen.

Foto: Anna Meier

Spinatlasagne

Zutaten (4 Port.)	**Arbeitsschritte**
1 Zwiebel 1 EL Rapsöl	Zwiebel schälen, würfeln und anbraten.
1 kg Blattspinat, TK	Tiefkühlspinat zugeben und mit anbraten.
100 g Schmelzkäse 150 g Gorgonzola 200 ml Sahne	Alle Zutaten zugeben und schmelzen.
2 EL Zitronensaft 1 TL Muskat 1 TL Gemüsebrühe 1 Prise Salz, Pfeffer	Alle Zutaten zufügen und gut verrühren.
250 g Lasagneplatten 200 g Pizzakäse	Lasagne wie folgt in eine Auflaufform einschichten: 1. Lasagne 2. Spinat 3. Käse 4. Lasagne 5. Spinat 6. Käse
50 g Walnüsse	Walnüsse hacken.
Bei 160 °C Umluft ca. 30 Minuten backen. Mit den Walnüssen bestreut servieren.	

Foto: Anna Meier

Veganer:innen können Bedda in Salzlake, vegane Sahne und Reibegenuss verwenden.

Kartoffelgulasch

Zutaten (4 Port.)	**Arbeitsschritte**
3 Zwiebeln 2 Zehen Knoblauch 2 EL Rapsöl	Zwiebeln und Knoblauch, schälen, fein würfeln und anbraten.
1 kg Kartoffeln 1 Rote Paprika 1 Gelbe Paprika 2 EL Tomatenmark	Kartoffeln schälen, Gemüse waschen und putzen. Dann die Kartoffeln und das Gemüse grob würfeln. Mit dem Tomatenmark zu den Zwiebeln geben, kurz anrösten.
1 Dose (850 g) Tomaten in Stücken 500 ml Wasser	Tomaten zugeben und mit dem Wasser ablöschen.
1 EL Gemüsebrühe 2 TL Majoran, getrocknet 3 TL Paprika 1 TL Kümmel, gemahlen 1 Prise Pfeffer, Salz	Gulasch würzen und 20 Minuten köcheln.
$^1/_2$ Bund Petersilie	Waschen und hacken.
100 g Saure Sahne	Siehe unten.
Kartoffelgulasch mit Petersilie und einem Klecks saurer Sahne anrichten.	

Foto: Anna Meier

Veganer:innen können Creme Vega verwenden.

Pastinaken-Kartoffelsuppe mit Champignons

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
300 g 300 g 2 EL	Pastinaken Kartoffeln Olivenöl	Gemüse schälen, waschen, würfeln und 2 Minuten in dem Öl anschwitzen.
600 ml	Gemüsebrühe	Gemüsebrühe aufgießen und 15 Minuten garen.
200 ml	Kokosmilch Salz, Pfeffer	Kokosmilch zugeben, würzen und fein pürieren.
200 g 2 EL	Champignons Olivenöl	Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in dem Öl anbraten.
50 g	Sonnenblumen-kerne	Sonnenblumenkerne ohne Fettzugabe in einer Pfanne anrösten.
1 Bund	Petersilie	Fein hacken.
	Suppe portionieren und mit den Champignons, der Petersilie und den Sonnenblumenkernen bestreuen.	

Foto: Lennart Meier

Veganer Linseneintopf

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
250 g 1,5 Liter	Linsen Wasser	Über Nacht einweichen.
1 1 EL 2 1 EL 1 TL 1 Prise	Zwiebel Rapsöl Lorbeerblätter Brühe Majoran Salz, Pfeffer	Zwiebel schälen, würfeln und anbraten. Linsen mit Einweichwasser zugeben, würzen und 30 Minuten kochen.
1 Bund 250 g 400 g	Suppengrün Möhren Kartoffeln	Das Gemüse putzen, schälen, waschen, würfeln, zufügen und weitere 20 Minuten kochen.
1 EL	Essig	Eintopf mit Essig abschmecken.

Foto: Gabriele Meier

Chicorée-Salat mit Datteln

Zutaten (4 Port.)	**Arbeitsschritte**
500 g Chicorée	Waschen, halbieren, Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden.
1 Orange	Schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.
50 g Datteln	Datteln würfeln.
200 g Skyr* 3 EL Zitronensaft 1 EL Ahornsirup 1 Prise Salz, Pfeffer	Alle Zutaten verrühren.
1 EL Kürbiskerne 1 EL Sesam 50 g Walnüsse	Siehe unten.
Chicorée und Orangen portionieren. Datteln, Kürbiskerne, Sesam und Walnüsse auf den Salat geben. Vor dem Verzehr die Sauce über den Salat geben.	

Veganer:innen können Creme Vega verwenden.

Fotos: Meret Meier

Massierter Grünkohlsalat

Zutaten (4 Port.)	**Arbeitsschritte**
300 g Grünkohl	Waschen, trocken schleudern, Stiele entfernen und in mundgerechte Stücke zupfen.
4 EL Olivenöl 2 EL Apfelessig 2 EL Apfelsaft 1 EL Zitronensaft 1 EL Ahornsirup 1 Prise Salz, Pfeffer	Alle Zutaten verrühren, über den Grünkohl geben und die Salatsauce 5 Minuten gut einmassieren.
1/2 Knolle Kohlrabi 1 Rote Spitzpaprika 2 Stangen Staudensellerie 1 Möhre	Kohlrabi schälen, waschen und klein schneiden. Paprika, Staudensellerie und die Möhre putzen, waschen, klein schneiden und zum Grünkohl geben.
50 g Pinienkerne	In einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten und abkühlen lassen.
Salat portionieren und die Pinienkerne darüber streuen.	

Fotos: Gabriele Meier

Sellerie-Birnen-Salat mit gebratenem Pumpernickel

Zutaten (4 Port.)	**Arbeitsschritte**
400 g Knollensellerie 3 Liter Wasser 1 Prise Salz	Schälen, in Streifen schneiden und in Salzwasser 5 Minuten kochen, abgießen und abschrecken.
4 EL Zitronensaft 1 EL Ahornsirup 5 EL Olivenöl 1 Prise Salz, Pfeffer	Alle Zutaten verrühren und zu den Selleriestreifen geben.
1 Radicchio	Radicchio putzen, waschen, in Streifen schneiden und mit dem Sellerie vermengen.
2 Birnen	Birnen schälen, entkernen, in Scheiben schneiden und zufügen.
80 g Pumpernickel 2 EL Olivenöl	Brot in Streifen schneiden, im Öl knusprig braten und mit dem Salat anrichten.
1 Beet Kresse	Kresse vom Beet abschneiden und über den Salat geben.

Foto: Lennart Meier

Wintersalat mit Pilzen

Zutaten (4 Port.)	**Arbeitsschritte**
200 g Champignons 2 EL Rapsöl	Champignons putzen, in Scheiben schneiden und anbraten.
100 g Feldsalat 1 Radicchio 1 Chicorée	Salate waschen, putzen, in Streifen schneiden und portionieren.
50 g Granatäpfel, TK	Auftauen und mit den Pilzen über den Salat geben.
4 EL Rapsöl 2 EL Balsamico 3 TL Ahornsirup 1 Prise Salz, Pfeffer	Verrühren und kurz vor dem Essen über den Salat geben.

Foto: Gabriele Meier

Schokocreme

Zutaten (4 Port.)		**Arbeitsschritte**
300 ml	Sahne	Sahne mit dem Kakao steif schlagen.
30 g	Kakao	
400 g	Magerquark	Unterheben und portionieren.
1 EL	Ahornsirup	
	Mit einem Minzblatt und gesiebtem Kakaopulver garnieren.	

Veganer:innen können Sojajoghurt und vegane Sahne verwenden.

Foto: Gabriele Meier

Vollkorn-Apfelkuchen mit Walnüssen

Zutaten (25 Stck.)		**Arbeitsschritte**
1 Blatt	Backpapier	Eine Springform mit 26 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen.
500 g	Äpfel	Äpfel waschen, mit Schale vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
1/2	Zitrone (Saft)	Mit Zitronensaft beträufeln.
100 g	Weiche Butter	Alle Zutaten verrühren, in die Springform füllen und mit den Äpfeln belegen.
125 g	Honig	
2	Eier	
150 g	Weizenvollkornmehl	
1 TL	Backpulver	
30 g	Butter	Alle Zutaten kurz aufkochen und auf den Äpfeln verteilen.
2 EL	Honig	
80 g	Walnüsse, gehackt	
1 EL	Milch	
1/2 TL	Zimt	
	Den Kuchen bei 180 °C Umluft auf der untersten Schiene 45 Minuten backen.	

Foto: Lennart Meier

Erläuterung besonderer Zutaten

Bärlauch	Vor Beginn der Blüte besteht die Gefahr einer Verwechslung mit dem giftigen Maiglöckchen. Daher nur selber sammeln, wenn man den Unterschied zu giftigen Kräutern kennt.
Bataviasalat	Blattsalatart, verwandt mit Eisbergsalat.
Brennnessel	Brennhaare unschädlich machen: 1. mit einem Nudelholz überwalzen; 2. kurz in warmes Wasser legen und mit einem Tuch auswringen; 3. mit einem Messer über die Pflanzenteile streifen.
Buddha Bowl	Vegetarisches Schüsselgericht.
Carpaccio	Kalte italienische Vorspeise.
Couscous	Hartweizengrieß.
Edamame	Junge und grüne Sojabohnen.
Giersch	Pflanzenart/Wildkraut, reichhaltig an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.
Hummus	Kichererbsenmus.
Kala Namak	Salz mit einem Ei ähnlichen Geschmack.
Lollo Bionda	Blattsalatart mit stark gekrausten Blättern.
Misopaste	Japanische Paste, Hauptbestandteil sind Sojabohnen.
Postelein	Ein Tellerkraut, auch Kubaspinat, Winterportulak genannt.
Quinoa	Glutenfreie Getreideart.
Ras el Hanout	Süß-scharfe Gewürzmischung aus dem Norden Afrikas.
Sago	Geschmacksneutrales Verdickungsmittel gewonnen aus der fernöstlichen Sagopalme.
Skyr	Traditionelles isländisches Milchprodukt mit einem hohen Proteingehalt.
Sriracha	Scharfe Würzsauce, Hauptbestandteil ist Chili.
Tahin	Sesammus.
Zesten	Dünne Streifen aus der Schale von Zitrusfrüchten.

Danke

Wir bedanken uns für die finanzielle Unterstützung dieses Projektes bei der Techniker Krankenkasse (TK), die im Rahmen der Lokalen Vernetzungsstelle Prävention (LVS) „Gesundes Langenhorn“ die inhaltliche Erstellung des Kochbuchs gefördert hat und den Druck dieser Auflage übernommen hat. Darüber hinaus hat das Klimaschutzmanagement des Bezirksamtes Hamburg-Nord diese klimafreundliche Idee unterstützt und aus Mitteln des Hamburger Klimaplans mitfinanziert. Zudem konnten Tronc-Mittel der Hamburger Spielbanken eingeworben werden.

Bei der Umsetzung waren das *ella* Kulturhaus Langenhorn, die Lokale Vernetzungsstelle Prävention (LVS) „Gesundes Langenhorn“ und das Kommunale Gesundheitsförderungsmanagement (KGFM) des Bezirksamtes Hamburg-Nord beteiligt. Die Rezepte wurden von der Ökotrophologin Gabriele Meier eingebracht.

Ein großes Dankschön geht auch an alle tatkräftigen Unterstützer:innen der Langenhorner Speisepläne, die Rezepte ausprobiert und auch fotografiert haben.

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.

Impressum

Herrausgeber: *ella* Kulturhaus Langenhorn
Auflage: 500 Stück
Druck: Techniker Krankenkasse
Rezepte: Gabriele Meier
Layout: Sven Nielsen
Illustrationen: Sarah Mado
Texte: Gabriele Meier
Kommunales Gesundheitsförderungsmanagement (KGFM) und Klimaschutzmanagement des Bezirksamtes Hamburg-Nord