



# Rezeptideen für den Tag



## Powermüsli

### Zutaten für 1 Portion:

2	EL	Joghurt, 1,5% Fett
2	EL	Magerquark
4	EL	Obstsalat z.B. aus Apfel, Banane, Apfelsine, Pflaumen, Erdbeeren, je nach Saison
4	EL	Vollkornflocken
2	TL	Rosinen, gehackte Nüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kokosflocken o.ä. nach Geschmack

### Zubereitung:

- Joghurt und Quark in einem Schälchen verrühren.
- Den Obstsalat darauf geben und die Vollkornflocken mit den Rosinen, Nüssen o.ä. darüber streuen.
- Alles vermischen.

## Schneller Porridge

### Zutaten für 4 Portionen:

4 Tassen	Milch oder Wasser
2 Tassen	Haferflocken
	Obst
	Rosinen, gehackte Nüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kokosflocken
	Zimt, Kakao o.ä. nach Geschmack

### Zubereitung:

- Milch oder Wasser aufkochen und mit den Haferflocken vermischen.
- Einige Minuten ausquellen lassen, dabei ab und zu umrühren.
- Dazu schmeckt kleingeschnittenes Obst, Rosinen, Nüsse u. ä.

## Herhaftes Hirsemüsli

### Zutaten für 4 Portionen:

10 EL	Hirseflocken
500 g	Joghurt
2 EL	gehackte Petersilie
2	große Äpfel
4	Möhren
2 EL	Zitronensaft

### Zubereitung:

- Hirseflocken, Joghurt und Petersilie verrühren.
- Die Äpfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Möhren schälen.
- Äpfel und Möhren grob raspeln und mit dem Zitronensaft beträufeln.
- Dreiviertel der Apfel- und Möhrenraspel unter die Hirseflocken mischen und auf 4 Müslischalen verteilen
- Mit den übrigen Raspeln dekorieren.

## Schnelles Körnerbrot

### Zutaten für 4 Personen:

800 g	Weizenvollkornmehl
500 ml	Buttermilch, Zimmertemperatur
500 ml	lauwarmes Wasser
3 TL	Salz
4 EL	Essig
1	Würfel frische Hefe
1 Tasse	Sesam
1 Tasse	Sonnenblumen-Kerne
1 Tasse	Leinsamen oder Kürbiskerne Öl zum Ausfetten der Form Haferflocken zum Ausstreuen

### Zubereitung:

- Die Hefe in etwas Buttermilch auflösen. Die restliche Buttermilch, Wasser, Salz und Essig dazugeben und gut verrühren.
- Das Mehl mit der Flüssigkeit zu einem dickflüssigen Brei vermengen.
- Sesam, Sonnenblumenkerne und Leinsamen/Kürbiskerne untermischen, je einen EL für die Dekoration zurückbehalten.
- Eine große Kastenform ausfetten und mit Haferflocken ausstreuen. Den Teig hineingeben, die restlichen Körner darüber verteilen, etwas andrücken, die gefüllte Form in den **kalten** Backofen geben.
- Bei 220° Ober- und Unterhitze oder 200° C Umluft ca. 60 Min. backen.
- Wenn das Brot fertig ist, klingt es hohl, wenn man darauf klopft.

### Tipp:

Ersetzen Sie 200 g des Mehls durch Buchweizenmehl und/oder verwenden Sie andere Nüsse und Samen, nach Belieben auch fein geschrotet.

## Kleine Brotstangen zum Dippen

### Zutaten für 4 Personen:

200 g	Vollkornmehl
100 g	Magerquark
1/2 TL	Essig
2 EL	Olivenöl
100 ml	Milch
1/2 TL	Salz
1/2 Pck.	Backpulver
75 ml	Milch zum Bestreichen Sesam oder Mohn zum Bestreuen

### Zubereitung:

- Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Alle Zutaten zügig zu einem glatten Teig verarbeiten.
- 15 g des Teiges abwiegen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen, die etwa die Dicke eines kleinen Fingers hat.
- Diese kleinen Stangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
- Mit der Milch bestreichen und anschließend mit Mohn oder Sesam bestreuen.
- 15 - 20 Minuten backen, bis die Stangen goldbraun sind.

### Tipp:

Schmeckt lecker zu Dipps und Gemüsesticks

## Wraps leicht gemacht

### Zutaten für 4 Personen:

4	Wezentortilla (fertige Fladen)
4	Salatblätter
1	gelbe Paprika
1	rote Paprika
8 EL	Kräuterquark
	Pfeffer
	Salz

### Variante für mehr Auswahl:

Wraps mit Mais, Rucola, Käsewürfeln oder Schinkenscheiben belegen.

### Variante für Geübte:

Wraps mit gewürfelten Tomaten, klein geschnittenen Frühlingszwiebeln, geraspelten Möhren, geriebenen Käse oder gehackten Kräutern verfeinern.

### Zubereitung:

- Die Salatblätter im Ganzen waschen und trockenschleudern.
- Die Paprika waschen, putzen die weißen Häute und Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. Die Streifen auf einen Teller legen.
- Den Kräuterquark mit Pfeffer und evtl. ein wenig Salz abschmecken.
- Jeden Fladen mit 2 EL Quarkfüllung bestreichen, darauf ein Salatblatt legen und die Paprika verteilen.
- Den Wrap einrollen und in eine Serviette wickeln.



@ pixabay.de

## Gemüesticks mit Kräuterdipp

### Zutaten für 4 Portionen:

4	Möhren
1	Kohlrabi
1	Paprika, rot
½	Gurke
150 g	Joghurt, 1,5% Fett
150 g	Magerquark
1 EL	Olivenöl
	Kräuter, frisch oder TK
	z.B. Schnittlauch, Petersilie, Kresse
1 TL	Zitronensaft
	Jodsalz
	Pfeffer, frisch gemahlen

### Zubereitung:

- Die Möhren schälen und längs in Sticks schneiden.
- Den Kohlrabi schälen, halbieren, zuerst in Scheiben und dann in Stifte schneiden.
- Die Paprika waschen, halbieren, den Ansatz herausschneiden und in Streifen schneiden.
- Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren, die Hälften in Streifen schneiden und die Streifen halbieren oder dritteln.
- Für den Dipp Joghurt, Quark und Öl gut verrühren.
- Frische Kräuter waschen, trocken tupfen, putzen und sehr fein hacken.
- Die Kräuter unter die Quarkcreme mischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

### Tipp:

Auch Fenchel, Staudensellerie, Blumenkohl, Brokkoli und viele andere Gemüsesorten schmecken roh zum Dipp!

## Powerkugeln

### Zutaten für etwa 40 Kugeln:

200 g	Haferflocken, zarte
1	Banane
3 EL	Rosinen
100 g	Haselnüsse, gemahlen
100 g	Mandeln, gemahlen
1 Msp.	Vanille
3 EL	Honig
	Milch nach Bedarf
	Evtl. Schokoglasur
	Evtl. Mandelsplitter
	Öl zum Bestreichen



@ E. Braunisch

### Zubereitung:

- Die Banane zerdrücken. Alle weiteren Zutaten, ohne die Milch, hinzufügen und zu einem gut formbaren, nicht mehr klebrigen Teig verarbeiten.
- Um den Teig fester werden zu lassen, nach Bedarf noch mehr gemahlene Nüsse hinzufügen. Sollte der Teig zu krümelig sein, können wenige Esslöffel Milch die Masse geschmeidiger werden lassen.
- Nun walnussgroße Kugeln formen.
- Man kann dieses Rezept wunderbar variieren, indem man die Kugeln in Mandelsplitter wälzt oder mit einer Schokoglasur verziert.
- **Tipp:** Luftdicht verpackt und im Kühlschrank gelagert, können die Kugeln einige Tage halten.

## Sonnenblumenkern-Aufstrich

### Zutaten:

200 g	Sonnenblumenkerne
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
5 EL	Öl
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Thymian
1 TL	Majoran
1	Paprika, edelsüß
	Pfeffer
EL	Salz
ca. 5	Milch bzw. Getreidedrink

### Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauchzehe putzen und grob zerkleinern.
- Sonnenblumenkerne, Zwiebel, Knoblauchstücke und Zitronensaft mit dem Öl pürieren.
- So viel Milch unterrühren, dass eine streichfähige Paste entsteht.
- Mit Thymian, Majoran, Paprikapulver, Pfeffer und Salz kräftig abschmecken.
- Der Aufstrich hält sich mehrere Tage im Kühlschrank.

## Frischkäse aus Cashewkernen

### Zutaten für 1 200g-Glas (V)

100 g Cashewkerne (1 h einweichen)

40 ml Olivenöl

½ TL Senf

1 Knobi-Zehe

1 TL Dill

1-2 TL Zitronensaft

1 TL Hefeflocken

1 TL Petersilie

1EL Vogelmiere

4 Blätt. Bärlauch

1 Frühlingszwiebel

½ TL Kräutersalz

70 ml Wasser



@ Evelyn Braunsch

### Zubereitung:

- Die eingeweichten Cashewkerne abgießen, Kräuter grob hacken und zusammen mit den anderen Zutaten mit dem Pürierstab so lange zerkleinern, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist.

**Tipp:** Wer eine gute Küchenmaschine hat, alles hineindamit und ca. 1 Minute auf Stufe 10 pürieren!

## Ajvar-Dipp

### Zutaten:

1 rote Paprikaschote

200 g Frischkäse

oder Schafskäse

1-2 EL Milch

4-5 EL Ajvar (Paprikapaste)

Salz

Pfeffer

1 TL Schnittlauchröllchen

### Zubereitung:

- Paprikaschote waschen, vierteln, entkernen und sehr fein würfeln.
- Frischkäse oder Schafskäse mit Milch und mildem Ajvar glattrühren.
- Ajvar-Dipp mit Salz und Pfeffer würzen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und mit Gemüesticks oder Brotstangen servieren.
- Im Kühlschrank einige Tage haltbar.

## rote Linsen-Lauch-Aufstrich

### Zutaten:

50 g Staudensellerie

50 g Porree

200 g rote Linsen

500 g Wasser

½ TL Gemüsebrühe, instant

Salz

Pfeffer

3-4 Stängel Petersilie

### Zubereitung:

- Selleriestange und Porree waschen und sehr fein schneiden.
- Das Wasser mit den Linsen, Sellerie, Porree und der Gemüsebrühe in einen Topf geben, aufkochen lassen und ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen, bis die roten Linsen weich sind.
- Die Petersilie waschen und grob schneiden.
- Petersilie zu den Linsen geben und alles fein pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- Abkühlen lassen und bis zum Servieren kaltstellen.

**Tipp:** Geben Sie noch andere Gewürze dazu, z.B. Curry, Kurkuma und/oder Chili

## Kürbiskern-Bärlauch-Dip

### Zutaten für mehrere Personen

200 g	Doppelrahmfrischkäse
5 EL	Milch
	Salz
	Pfeffer
	Zitronensaft
40 g	Kürbiskerne
½ Bund	Bärlauch
3 EL	Kürbiskernöl

### Zubereitung:

- 200 g Doppelrahmfrischkäse und 4–5 EL Milch mit einem Schneebesen glattrühren.
- Mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Zitronensaft würzen.
- 40 g Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und hacken.
- 1/2 Bund Bärlauch in feine Streifen schneiden.
- Kürbiskerne, Bärlauch und 3 EL Kürbiskernöl unter den Frischkäse rühren.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Schnelle Gemüsecremesuppe

### Zutaten für 4 Personen:

1	Zwiebel
350 g	gemischtes Gemüse (Zucchini, Möhren, Lauch, Broccoli, Sellerie... oder TK-Suppengemüse)
1 El	Butter oder Öl
¼ l	Gemüsebrühe
½ l	Milch, 1,5 % Fett jodiertes Speisesalz Pfeffer frische Kräuter

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Das Gemüse putzen, waschen und ebenfalls würfeln.
- Im Fett die Zwiebelwürfel glasig dünsten, dann das Gemüse dazu geben.
- Mit ca. ¼ l Brühe auffüllen, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
- Die Suppe pürieren und die Milch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den gehackten Kräutern garnieren.

## Minestrone

### Zutaten für 4 Personen:

1 Dose	weiße Bohnen (400 g Inhalt)
3	Kartoffeln
300 g	tiefgekühltes Suppengemüse
1 l	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
	Jodsalz
	schwarzer Pfeffer
4 TL	Tomaten-Pesto (aus dem Glas)
4 EL	frisch geriebener Parmesan

### Zubereitung:

- Weiße Bohnen abtropfen lassen.
- Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln.
- Das tiefgekühlte Gemüse, Kartoffeln, Bohnen und Brühe in den Topf geben.
- Mit Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer würzen.
- Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.
- Inzwischen die Tomaten waschen und klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen.
- Tomatenwürfel in die Suppe rühren.
- Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken, in tiefe Teller verteilen. Jeweils 1 TL Pesto und 1 EL Parmesan auf die Suppe geben.

### Tipp:

Nehmen Sie ein Glas mit Plastikdeckel, damit das Salz die Beschichtung nicht angreift.

## Linsenbolognese

### Zutaten für 4 Personen:

1	gr. Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2	Möhren
100 g	Sellerie
2 EL	Raps- oder Olivenöl
200 g	rote Linsen oder Paladin-, Beluga-, De Puy-L.
400 ml	Gemüsebrühe
400 g	geschälte Tomaten, stückig
3 EL	Tomatenmark
1 TL	Basilikum, getrocknet
1 TL	Oregano, getrocknet
1 TL	Thymian, getrocknet
	Jodsalz, Pfeffer
1 Pr.	Rohrzucker
1 EL	Essig
300 g	Vollkornnuudeln, z.B. Dinkelospirelli



@ pixabay.de

### Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Den Lauch putzen, längs aufschlitzen, unter fließen-dem Wasser gut waschen und in halbe Ringe schneiden. Möhren und Sellerie waschen, schälen und fein würfeln.
- Zwiebeln, Knoblauch und das geschnittene Gemüse mit 2 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne andünsten.
- Die Linsen dazugeben und kurz mitdünsten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen und das Ganze ca. 10 Min köcheln lassen.
- Tomatenmark und die Tomatenstücke mit Saft dazu-geben, bei schwacher Hitze etwas einkochen lassen.
- Die Bolognese kurz vor Garzeitende mit einer Prise Rohrzucker und etwas Essig abschmecken.
- Währenddessen die Vollkornnuudeln nach angegebener Garzeit kochen und zu der Bolognese servieren.

**Tipp:** Zu dem Nudelgericht ist trotz Gemüseeinlage eine Frischkost zu empfehlen, z.B. ein Blattsalat oder Rohkostsalat.

Mit Parmesan oder Schafskäse kann das Gericht je nach Geschmack ergänzt werden. Je nach Jahreszeit können frische Tomaten bzw. frische Kräuter oder andere Gemüsesorten für die Bolognese verwendet werden.

## Gemüse- Kartoffelsalat

### Zutaten für 4 Personen:

200 g	Zucchini
200 g	Tomaten
200 g	Pellkartoffeln, gekocht
100 g	schwarze Oliven, ohne Stein

### Für die Sauce

1 Bd	Kerbel
2	Knoblauchzehen
100 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Senf
	Salz
	Pfeffer
4 EL	Olivenöl
4 TL	Essig
4 TL	Kapern

### Zubereitung:

- Zucchini putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und in wenig Öl fünf Minuten unter Röhren andünsten, dann abkühlen lassen.
- Tomaten waschen und in Würfel schneiden (Kerne vorher entfernen), nicht häuten.
- Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.
- Die Oliven in Ringe schneiden.
- Den Kerbel waschen, trocknen und fein hacken.
- Knoblauch putzen und sehr fein würfeln.
- Gemüsebrühe, Essig und Öl mit einem Schneebesen aufschlagen. Knoblauch und die Kapern untermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken, dann den Kerbel hinzugeben.
- Kartoffeln, Zucchini, Tomaten und Oliven in einer großen Schüssel gut mischen.
- Vinaigrette hinzugeben, gut untermischen, ziehen lassen und vor dem Servieren nochmal abschmecken.

### Tipp:

Probieren Sie auch andere Gemüsesorten wie Brokkoli, knapp gegarte grüne Bohnen usw.

Statt Kerbel können Sie Petersilie, Basilikum oder auch wilde Kräuter verwenden.

## Couscous-Gemüsesalat

### Zutaten für 4 Personen:

250 g	Couscous
400 ml	Gemüsebrühe
1	rote Zwiebel
1 gelbe	Paprika
1 rote	Paprika
2 kleine	Möhren
1 Bund	glatte Petersilie
3-4 EL	Olivenscheiben, bunt
4 EL	Olivenöl
2 EL	Zitronensaft
	gemahlener Koriander Jodsalz
	Pfeffer; Paprikapulver
100 g	Feta

### Zubereitung:

- Couscous nach Packungsanweisung in Gemüsebrühe garen und abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.
- Die Petersilie waschen, trockentupfen und grob hacken.
- Den abgekühlten Couscous mit Olivenöl und Zitronensaft vermischen.
- Die Gemüsewürfel, die Olivenscheiben und die Petersilie dazugeben und gut vermischen.
- Alles mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Korianderpulver abschmecken.
- Den Feta würfeln und vorsichtig unter den Salat heben.
- Vor dem Servieren etwas durchziehen lassen.

### Tipp:

Verwenden Sie auch anderes Gemüse

z.B. Brokkoli, Fenchel, Zucchini, Tomaten, Gurken. Lässt sich super vorbereiten und geht schnell.

## Gemüse-Pellkartoffel-Auflauf

### Zutaten für 4 Personen:

500	g	fertige Pellkartoffeln (Reste vom Vortag)
300	g	TK-Gemüse, aufgetaut (Broccoli, Blumenkohl oder Mischgemüse)
1	EL	Öl
1		kleine Zwiebel
1	EL	Vollkornmehl
200	ml	Milch (1,5 % Fett)
1		Ei
2	EL	geriebener Käse Jodsalz Pfeffer, frisch gemahlen Muskat, frisch gerieben
2	EL	Käse zum Bestreuen
1	EL	gehackte Kräuter

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und abwechselnd mit dem Gemüse in eine gefettete Auflaufform schichten.
- Zwischendurch mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Die Zwiebel putzen und fein würfeln, in Öl glasig dünsten. Das Mehl darüber streuen und kurz mitrösten.
- Dann die Milch dazu gießen und die Soße mit dem Schneebesen glatrühren.
- Anschließend Ei und Käse unterziehen, die Soße abschmecken und über die Kartoffel-Gemüse-Mischung geben.
- Den Auflauf mit Käse bestreuen und ca. 20 Minuten bei 200°C goldbraun überbacken
- Mit den Kräutern bestreut servieren.



@ pixabay.de

## Brokkoli-Nudel-Auflauf

### Zutaten für 4 Personen:

250	g	Penne (ggf. vom Vortag)
		Salz
400	g	Brokkoli
2		rote Paprikaschoten
2		Zwiebeln
1		Knoblauchzehe
2	EL	Butter
1	EL	Mehl
200	ml	Gemüsebrühe
200	ml	Milch
100	g	Crème fraîche
100	g	Parmesan, frisch gerieben
		Pfeffer
1	Prise	Muskatnuss, frisch
1	EL	gehackte Petersilie
		Fett für die Form

### Zubereitung:

- Penne nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen. Penne abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Oder vom Vortag nehmen.
- Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Die Stiele schälen und würfeln. Brokkoli und die Stiele in Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Brokkoli abgießen und gut abtropfen lassen.
- Paprika vierteln, putzen, waschen und in Stücke schneiden.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.
- Zwiebeln in Butter glasig dünsten, Knoblauch dazugeben.
- Mehl darüber stäuben und anschwitzen.
- Gemüsebrühe und Milch unter Rühren angießen. Alles einmal aufkochen.
- Crème fraîche und 70 g Parmesan einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Nudeln, Brokkoli und Paprika in eine gefettete Auflaufform geben. Die Sauce darüber gießen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft 20-25 Minuten backen.
- Mit Petersilie bestreut servieren.

### Tipp:

Den Auflauf können Sie auch mit allen anderen Gemüsesorten zubereiten und auch die Käsesorten variieren.

## Pommes aus Brot

### Zutaten für 4 Personen:

500 g	Altbackenes Brot
150 ml	Rapsöl
3 - 5 TL	Chili-, Curry-, Muskat-, oder Kurkumapulver
4 - 5 Zweige	Thymian oder Rosmarin Salz und Pfeffer zum Würzen

### Zubereitung:

- Backofen vorheizen (200 °C bei Ober- und Unterhitze oder 180 °C bei Umluft)
- währenddessen das Brot in Streifen schneiden sowie in einer Schüssel Öl und Gewürze vermischen.
- Die Brotstreifen in die Marinade tunken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
- Auf der mittleren Schiene etwa acht bis zehn Minuten knusprig backen.

## Kuchen aus Keksresten

### Zutaten für 4 Personen:

200 g	Keksreste
80 -100 g	Fett, z. B. Butter, Margarine

### Zubereitung:

- Geschmolzenes Fett und Keksreste (kleingekrümelt) in einer Schüssel vermengen.
- Anstatt des Fetts kann man auch Banane, geschmolzene Schokolade, ... verwenden (am besten mit einem hohen Kakaoanteil wegen des niedrigeren Zuckergehalts).
- Je nach Geschmack noch Gewürze, wie Vanille oder Zimt unterrühren.
- Ist alles gut vermengt, den Teig in eine gefettete Springform mit einem Durchmesser von 26 cm geben, gleichmäßig verteilen und andrücken.
- Für mehr Festigkeit die Springform eine Zeit lang kühl stellen.
- Der so hergestellte Tortenboden lässt sich zum Beispiel mit Obst, Pudding oder einer Creme aus Frischkäse, Joghurt, Quark oder Ricotta belegen.



### Zu Gut für die Tonne! (nationale Strategie des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL))

mit einfachen Tricks LM wieder frisch machen

- schlaffe Möhren und Co – für einige Zeit in kaltes Wasser legen – sie werden wieder knackig
- trockenen Käse – 30-60 min in Milch einlegen
- trockenes Brot – entweder zu Paniermehl verarbeiten oder mit etwas Wasser bestrichen im Backofen kurz aufbacken; Brotsalat, Semmelknödel; Croutons
- **so gibt es sehr viele Anregungen und auch Rezepte auf dieser Internetplattform**

## Update für `s Pausenbrot

Auswahl	Lebensmittel
<b>Die Basis</b>	Verschieden Sorten Brot + Brötchen / <b>Vollkorn</b> , Wraps, Pita, Baguette, Bagel
<b>Aufstrich</b>	Frischkäse, Quark, Pesto, Guacamole, Olivenpaste, vegetarische Aufstriche, Butter, Tomatenmark, Senf, Ajvar, Nussmus
<b>Belag</b> ...hier darf ich dünn belegen	Käse, Tofu, Schinken, Brie, Feta, gekochte Eier oder Rührei, Parmesan, Mozzarella
<b>Frische - Kick</b>	Salatblätter, Rucola, Gurkenscheiben, Möhrenstifte, Tomatenscheiben, Paprikastreifen
<b>Vitaminspritze</b>	Eingelegte Tomaten, Radieschen, Kresse, Koriander, Petersilie, Basilikum, Schnittlauch
<b>Extras</b>	Gemüesticks und/oder Obststücke

**Starten Sie mit Ihrem „neuen“ Pausenbrot. Wählen Sie aus jeder Reihe aus. Ergänzen Sie nach Ihrem Wünschen.**

### Hier ein Vorschlag: Pesto-Brötchen mit Tomate

- |      |                  |
|------|------------------|
| 2    | Vollkornbrötchen |
| 2 EL | Pesto            |
| 20 g | Rucola           |
| 1    | Tomate           |
| 80 g | Mozzarella       |
| 1 EL | Basilikum        |

#### Zubereitung:

- Brötchen aufschneiden und mit Pesto bestreichen. Auf die Unterseite Rucola verteilen. Tomaten in Scheiben schneiden und auf den Rucola legen.
- Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und über die Tomaten verteilen. Basilikumblätter von den Stängeln zupfen und auf den Mozzarella legen.
- Die Brötchen mit der 2. Hälfte bedecken und leicht andrücken.

## Müsli im Glas “to go”

Auswahl	Lebensmittel	Empfehlung für 1 Portion
<b>Die Basis</b>	Flocken aus Hafer, Dinkel, Reis, Emmer, Soja oder 5 Korn-Mischungen	50-80 g/ 4-6 EL
<b>Frische Zutaten</b>	Regionales Obst der Saison (oder tiefgekühlt)	100-150g/ 1 Handvoll
<b>Was zum Knacken</b>	Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Kokosflocken...	max. 20 g / 1 EL
<b>Was zum Kauen</b>	ganze oder gehackte Nüsse aller Art	max. 20 g / 1 EL
<b>Was zum Süßen</b>	Rosinen, Trockenfrüchte, Honig, Nussmus, Schokoplättchen...	max. 1 EL
<b>Zum Auffüllen</b>	Milch, Buttermilch, Joghurt oder Pflanzendrinks	100-150 ml / 1 kleine Tasse
<b>Geheimtipp</b>	1 Prise Curcuma, Zimt, frischer Pfeffer, gehackter Rosmarin, Zitronenmelisse, Pfefferminze oder Basilikum	

### Verschiedene Einsatz-Möglichkeiten:

- ✓ Mischen Sie ihr **Müsli frisch** aus den 6 Bausteine und essen es direkt. Dies ist die knackige Form des Müslis.
- ✓ Alternativ mischen Sie nur die **trocknen Zutaten und** geben die **flüssige Zutat** und das Obst **kurz vor der Mahlzeit dazu**. Die Trockenmischung auf Vorrat passt auch in den Spind oder die Schreibtischschublade.
- ✓ „**Overnight**“ Sie mischen alle Zutaten und stellen diese am Abend/ Morgen zuvor in den Kühlschrank. Nehmen Sie es 15 Minuten vor dem Essen heraus.

## Salat im Glas “to go”

Auswahl	Lebensmittel	Empfehlung für 1 Portion
<b>Die Basis</b>	Bulgur, Reis + Nudeln / Vollkorn, Kartoffeln, Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Quinoa, Couscous...	4-5 EL
<b>Etwas Biss</b>	Zwiebeln, Gurke, Karotte, Zucchini, Zwiebel, Mais, Paprika, Radieschen, Bohnen...	2-3 EL
<b>Extra-Portion Frische</b>	Rucola, Eisberg, Eichblatt, Kopfsalat, Sprossen...	2 Handvoll
<b>Bonus</b>	Käse, Mozzarellakugeln, körniger Frischkäse, Tofu, Putenbrust, Schinken, Eier, Lachs...	1 kleine Handvoll
<b>Knackige Zutaten</b> ... in einer trockenen Pfanne hellbraun geröstet	Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, Sesam, Mandeln, Brotchips, Kürbiskerne...	1-2 EL
<b>Für den Geschmack</b>	<b>...das Dressing</b>	
<b>Öl</b>	Olivenöl, Rapsöl, Kokosmilch, Kürbiskernöl, zerdrückte Avocado...	2 Teile/ 2 TL
<b>Säure</b>	Zitrone-Limette-Orange-Grapefruitsaft, Balsamico, Kräuteressig, Obstessig, Reisessig...	1 Teil/ 1 TL
<b>Gewürze + Kräuter</b>	Salz, Pfeffer, Senf, Misopaste, Parmesan, Chili... Dill, Schnittlauch, Petersilie, Minze, Basilikum...	Nach Geschmack

### Tipp:

Mixen Sie Ihren Salat aus allen Bausteinen zusammen.

Probieren Sie neue Kombinationen. Wenn Sie den Salat mitnehmen möchten, geben Sie als erstes das Dressing ins Glas, dann die „schweren“ Zutaten wie z.B. Käse oder Linsen und ganz oben die Salatblätter und die Knackigen Zutaten. Oder nehmen Sie ein Extra-Glas für das Dressing mit und mischen alles erst vor Ort zusammen.

## Gemüsepaste

### Zutaten mehrere Portionen:

250 g	Möhren
250 g	Selleriegrün und/oder Knolle
250 g	frische glatte Petersilie und Petersilienwurzel
250 g	Lauch
250 g	jodiertes Salz

### Zubereitung:

- Möhren und Selleriekopf schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Selleriegrün, Lauch und Petersilie putzen, waschen, trockenschleudern und grob zerkleinern.
- Alle Zutaten in einen Mixer geben und in ein feines Püree mixen oder durch den Fleischwolf drehen.
- Danach mit dem Salz vermengen, in Schraubgläser füllen und in den Kühlschrank stellen.
- Die Paste hält sich gekühlt mehrere Monate im Kühlschrank und ist wie Gemüsebrühe nutzbar.

**Varianten:** die Paste kann auch mit Bärlauch oder Liebstöckel und allen Kräutern der Saison (Schafsgarbe, Brennnessel, Gundermann, Giersch, Löwenzahn, ...) hergestellt werden oder auch mit Knoblauch, Ingwer, Curcuma ergänzt werden, je nach Geschmack.

**Tipp:** Nehmen Sie ein Glas mit Plastikdeckel, damit das Salz die Beschichtung nicht angreift. Die Paste konserviert sich eigentlich selbst, wenn Sie sauber arbeiten und sterile Gläser verwenden. Trotzdem ist nach der ersten Entnahme die Gefahr von Verunreinigung gegeben.

**Bedecken Sie deshalb nach dem ersten Entnehmen immer wieder Olivenöl oben auf, damit sich kein Schimmel bilden kann! Sie kennen das sicher von Pesto-Zubereitungen.**

Die Paste eignet sich zur Verfeinerung von Suppen und Soßen oder auch als Suppendrink. Sie ersetzt frisch und ohne Konservierungsmittel die industriellen Gemüsebrühvarianten.



@ <https://www.simply-yummy.de/kochen/gemuesepaste-selber-machen>

## Leckere Getränke

### Infused Water

#### Zutaten für 1 Liter:

- 1 L Wasser, still oder mit Kohlensäure
- 1 kl. Handvoll Lieblingsobst, -Gemüse, -Kräuter, oder -Gewürze

#### Zitronen-Blaubeer-Minze-Wasser

- 1 Zitrone, unbehandelt
- 100 g Blaubeeren frisch oder gefroren
- 10 Minzblätter

#### Zitronen-Gurken-Wasser

- ½ Zitrone, unbehandelt
- 1 kleines Stück Gurke

#### Apfel-Zimt-Wasser

- 1 süßer Apfel
- 1 Zimtstange

#### Zubereitung:

- Die Zutaten gründlich waschen, putzen, in Stücke schneiden. In eine schöne große Kanne oder Flasche füllen und mit dem Wasser auffüllen. Einige Zeit im Kühlschrank ziehen lassen, am besten über Nacht.
- Für das **Zitronen-Blaubeer-Minze-Wasser** die Zitrone waschen, in sehr feine Scheiben schneiden. Frische Blaubeeren waschen und abtropfen lassen. Minzblätter waschen.
- Für das **Zitronen-Gurken-Wasser** Zitrone und Gurke waschen und in sehr feine Scheiben schneiden.
- Für das **Apfel-Zimt-Wasser** den Apfel waschen, halbieren, entkernen und in feine Spalten schneiden.

**Tipp:** Die Flasche nochmals mit Wasser auffüllen, wenn etwa die Hälfte getrunken ist oder das Obst einfach zwischendurch naschen!

## Eistee mit Minze und Zitrone

#### Zutaten für 1 Liter:

- |            |                        |
|------------|------------------------|
| 600 ml     | Wasser                 |
| 2 Beutel.  | Rooibos Tee            |
| 1          | Bio-Zitrone            |
| 100 ml     | Apfelsaft              |
| 1          | großer reifer Pfirsich |
| einige     | Minze Blättchen        |
| Bei Bedarf | Eiswürfel              |



#### Zubereitung:

- Tee kochen, mindestens 3 Minuten ziehen lassen.
- Dann den Tee abkühlen lassen.
- Die Zitrone heiß abwaschen, eine Hälfte davon in dünne Scheiben schneiden und die andere Hälfte auspressen.
- Den Pfirsich waschen, entkernen und in feine Spalten schneiden.
- Den Tee mit den Apfel- und dem Zitronensaft aufgießen, die Zitronenscheiben und Pfirsichspalten dazugeben.
- Minze waschen, trocken tupfen. Die Blättchen in die Kanne geben. Im Kühlschrank 1-2 Std. ziehen lassen.
- Vor dem Servieren die Eiswürfel hinzufügen.

## Winterpunsch, alkoholfrei

#### Zutaten für 1 Liter:

- |               |                             |
|---------------|-----------------------------|
| ¾ l           | Wasser                      |
| 3-4 Teebeutel | Früchtetee, z.B. Waldfrucht |
| 3 Teebeutel   | Glühweingewürz              |
| ¼ l           | Traubensaft, rot            |

#### Zubereitung:

- Wasser aufkochen. In einen Topf die Früchteteebeutel und das Glühweingewürz hineingeben. Mit dem Wasser aufgießen und ziehen lassen.
- Wenn der Tee kräftig gezogen hat, mit dem Traubensaft abschmecken und alles vorsichtig auf die gewünschte Trinktemperatur erhitzen. Nicht mehr aufkochen!

