

Sich ausgewogen zu ernähren, ist leichter als gedacht. Die Qualität der Lebensmittel spielt hier eine große Rolle.

Ganz ohne zu kochen, geht es leider nicht. Somit ran an den Herd! ☐

Gutes Gelingen!



Kürbis im Rohr

Zutaten:

- ½ Kürbis
- Ca. 1 TL Salz
- Ca. 1 TL rotes Paprikapulver
- Chiliflocken
- 5 EL Rapsöl

Zubereitung:

Salz, Paprikapulver und Chili mit Öl in einer großen Schüssel verrühren. Den in „Spalten“ geschnittenen Kürbis zugeben und durchrühren. Auf einem Backblech verteilen und 20 Minuten bei 160 Grad im Backrohr backen.

Kürbissuppe

Zutaten

- 1 kleiner Kürbis
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, evtl. Kräuter bzw. Suppenwürze
- 1 kleines Stück Ingwer
- ca. 100 g rote Linsen
- Frischkäse

Zubereitung

Kürbis, Knoblauch und Zwiebel in grobe Stücke schneiden in Topf geben und mit Wasser bedecken. Suppenwürze, rote Linsen und ein kleines Stück Ingwer zugeben und ca. 15 - 20 Minuten köcheln lassen. Zum Abschluss eine Packung Frischkäse zugeben und pürieren. Abschmecken und servieren!

Haferkekserl

Zutaten:

- 120 g Vollkornhaferflocken
- 60 g Butter
- 4 EL Zucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Messerspitze Zimt
- 1 Ei
- 50 g Vollkornmehl (Weizen, Dinkel, Einkorn etc.)
- 50 g gemahlene Walnüsse
- 1 gestrichener TL Backpulver
- eine Prise Salz

Zubereitung:

Butter, Zucker, Vanillezucker und Ei schaumig rühren. Walnüsse, Haferflocken, Zimt, Mehl und Backpulver mischen und nach und nach unter die Buttermasse mischen. Mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen, bei 180°C (Umluft) ca. 10 Min. goldgelb backen.

Kürbis-Apfel-Kompott

Zutaten

- 1/2 Kürbis
- 3 Äpfel, säuerlich
- 200 ml Orangensaft
- Zucker nach Geschmack
- Zitronensaft
- Zimtstange
- Nelken ganz

Zubereitung

Kürbis schälen, kleinwürfelig schneiden, in Topf mit Orangensaft geben und mit Wasser bedecken. Zitronensaft sowie die Gewürze zugeben und ca. 10 Minuten kochen lassen. Anschließend in Würfel geschnittene Äpfel zugeben, kurz aufkochen lassen und abschmecken.

Kürbislasagne

Zutaten

- ½ Kürbis
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Kräuter (Basilikum,...)
- Rapsöl
- ca.300g passierte Tomaten
- ca. 100 g rote Linsen
- 1 Stück Parmesan
- ¼ Liter Milch
- Lasagneblätter
- Emmentaler zum Bestreuen

Zubereitung

Zwiebel in Öl anrösten, den geschnittenen (oder geriebenen) Kürbis sowie den gehackten Knoblauch dazugeben und kurz mitrösten. Passierte Tomaten, rote Linsen sowie die Kräuter zugeben und mit (relativ viel) Salz und Pfeffer gerne auch Chili abschmecken. 10 Minuten köcheln

Anschließend Lasagneblätter in Auflaufform geben, mit der Soße bedecken, etwas geriebenen Parmesan darüberstreuen, anschließend wieder Lasagneblätter, Soße, geriebenen Parmesan,...abwechseln und mit Lasagneblättern enden. Milch mit etwas geriebenen Parmesan verrühren und über die Masse geben, sodass auch die obersten Lasagneblätter leicht bedeckt sind. Mit geriebenen Emmentaler bestreuen und für ca. 45 Minuten im Backrohr bei 160-180 Grad backen.

Skyr-Haferflocken-Karottenaufstrich

Zutaten:

- 400 g Skyr
- 1 Karotte
- 3 EL Haferflocken
- 1 EL Leinöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL frische gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum etc.)

Zubereitung:

Karotten fein raspeln und mit Skyr, Flocken, Leinöl vermischen. Pikant abschmecken.

Karotten – Lauch - Salat

Zutaten:

- 3 Karotten
- ½ Lauchstange
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 TL Honig
- Zitronensaft
- 1TL Leinöl
- 1 EL Walnusskerne (Dekoration)
- Salz

Zubereitung:

Karotten grob raspeln, Lauch in feine Ringe schneiden und Äpfel in kleine Würfel schneiden. Zitronensaft mit Honig, Salz und Leinöl verrühren und mit dem Rest vermengen, durchziehen lassen und mit den gehackten Walnüssen bestreuen.

Karotten – Apfel - Aufstrich

Zutaten:

- 250 g Magertopfen (oder Skyr, aber dann kein Mineralwasser)
- etwas Mineralwasser
- 1 Karotte
- 1/2 säuerlicher Apfel
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung:

Karotten und Apfel fein reiben und sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln. Topfen mit etwas Mineralwasser glatt rühren. Danach mit den übrigen Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelkäse

Zutaten:

- 3 mittelgroße, mehlig Kartoffeln
- Joghurt oder Frischkäse oder beides □
- 1 kleine rote Zwiebel, evtl. Radieschen, Essiggurkerl,..
- 1 Ei
- eine Messerspitze Muskat, etwas Salz & Pfeffer
- Schnittlauch, Kresse, Petersilie oder Rucola zum Garnieren

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, kochen, schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Ei hart kochen und den Dotter zum Kartoffel rühren. Eiweiß (hart gekocht) in kleine Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken. Gerne auch Radieschen, Essiggurkerl,...klein schneiden und untermischen. Mit Kresse oder Schnittlauch garnieren.

Kräuteraufstrich

Zutaten:

- 1 Packung Magertopfen (oder Skyr, aber dann kein Mineralwasser)
- 4- 5 EL Mineralwasser (oder 5 EL Frischkäse)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Schnittlauch, Petersilie oder andere Kräuter
- evtl. Paprikapulver mild

Zubereitung:

Alle Zutaten vermengen und abschmecken.

Thunfischaufstrich

Zutaten:

- 1 Packung Magertopfen (oder Skyr, aber dann kein Mineralwasser)
- 5 EL Frischkäse (oder 4 -5 EL Mineralwasser)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Tunfisch in Salzlake
- ½ Roter Paprika
- Salz

Zubereitung:

Salzlake abgießen. Tunfisch ohne Salzlake mit den restlichen Zutaten vermengen. Feinwürfelig geschnittenen Paprika unterrühren.

Schafkäseaufstrich

Zutaten:

- 150 g Schafkäse
- 1-2 EL Joghurt
- 60g Magertopfen
- 1 roten Paprika
- Salz, Pfeffer,
- Kresse oder Schnittlauch

Zubereitung:

Schafkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Joghurt und Topfen glattrühren. Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit den Gewürzen abschmecken.

Leinsamenweckerl

Zutaten:

- 200 g Weizenvollmehl
- 300 g Weizenmehl, Type 700
- 1 TL Salz jodiert
- 1 Pkg. Backpulver
- 4 EL Leinsamen geschrotet
- 400 ml Buttermilch

Zubereitung:

Mehle miteinander vermischen, Salz, Backpulver und Leinsamen zugeben. Buttermilch dazu gießen und zu einem glatten Teig verkneten. Weckerl formen. Weckerl auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech legen evtl. leicht einschneiden. Mit Wasser bestreichen und mit Salz und/oder Körner bestreuen. Bei 180 °C ca. 20 min backen.

„Süße“ Weckerl

Zutaten:

- 400 g Vollkornmehl
- 200 g weißes Mehl
- 1 Packung Trockengerst
- 1 EL Butter
- 400 ml Milch
- 2 EL Honig
- 60 g Rosinen
- 50 g gehackte Haselnüsse
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 1 Prise Salz
- Ei zum Bestreichen

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten vermengen; die Butter zerlassen, mit Milch und Honig erwärmen, alles gut zu einem weichen Germteig verkneten, zugedeckt an einem warmen Ort rasten lassen; Weckerl formen, nochmals gehen lassen, mit Ei bestreichen und im vorgeheizten Backrohr bei 180°C etwa 20 – 25 min backen.

Muffins

Zutaten:

- 200g weiße Bohnen aus der Dose
- 70g Zucker
- 4 Dotter
- 30g Schokolade gerieben
- 30g Kürbiskerne gerieben
- 40g Vollkornsemmelbrösel
- 1 Packung Vanillezucker
- ½ Packung Backpulver
- 4 Eiklar
- Schale einer unbehandelten Orange
- 50 g Vollkornmehl

Zubereitung:

Bohnen fein mixen. Zucker und Dotter cremig schlagen und die Bohnen dazugeben. Schoko, Kürbiskerne, Vanillezucker, Vollkornsemmelbrösel, Orangenschale unterrühren. Eiklar und Zucker zu Schnee schlagen. Backpulver mit Mehl vermengen. Abwechselnd Mehl und Schnee unter die Masse rühren. Masse in Papierform füllen. Bei 180 Grad 20-30 Minuten backen.

Nudelsalat

Zutaten und Zubereitung:

- 100g Magerjoghurt
- 100g Frischkäse
- 300g Vollkornspiralen
- Salz
- 200g Schinken
- 300g Käse
- 4 Essiggurken
- 1 roter Zwiebel
- 4 Tomaten
- 1 Paprika
- Salz, Pfeffer, etwas Essig

Nudeln bissfest kochen, abgießen und in reichlich kaltem Wasser abschrecken. In der Zwischenzeit Schinken und Käse in Streifen schneiden, Essiggurken, Tomaten, Paprika und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten vermischen und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken

Schinken -Schnecken

Zutaten:

- 400 g fertiger Germteig/Pizzateig
- 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Stange Porree/Lauch
- 1 EL Rapsöl
- 150 g Schinken
- Salz, Pfeffer, Petersilie, Kümmel gemahlen,
- Muskat, Paprikapulver
- geriebener Käse

Zubereitung:

Zwiebeln und Porree fein schneiden und in Rapsöl anrösten. Den kleingeschnittenen Schinken zugeben, kurz mitrösten, abschmecken und überkühlen lassen. Den Pizza-Teig aufrollen. Die Schinkenfüllung darauf verteilen. Einrollen und schließlich ca. 2 –3 cm dicke Stücke abschneiden. Die Teigstücke mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech setzen, den geriebenen Käse darauf verteilen und bei 160 – 180°C ca. 15 min backen.

Rote Rüben Salat

- Gekochte rote Rübe
- Salz, Pfeffer, Essig, Öl, Kümmel

Rüben fein reiben mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Essig, Öl abschmecken

Rote Linsen Suppe

Zutaten:

- 200g rote Linsen
- 1 mittelgroße Zwiebeln
- 2 mittelgroße Karotten
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Tee-Löffel Salz
- 1 Lorbeerblatt

Zubereitung:

Karotten, Kartoffeln und Zwiebel in Würfel schneiden. Mit den roten Linsen in einen Kochtopf geben und mit Wasser bedecken. Salzen. Die Suppe ca. 25 Minuten kochen lassen. Mit einem Pürierstab pürieren und mit Petersilie abschmecken. Statt der Petersilie können auch anderen Kräuter verwendet werden. Gerne mit etwas Käse oder Frischkäse verfeinern.

Topfenknödel mit Fruchtsoße

Zutaten:

- 250 Gramm Magertopfen
- Vollkorn-Mehl (oder Hafer, Hirsemischung)
- Vollkornsemmelbrösel
- 1 Ei
- 1 Prise Salz

Zubereitung der Topfenknödel:

Alle Zutaten rasch vermischen, kleine Knödel formen und in kochendem Wasser ca. 8 Minuten kochen lassen. Brösel in etwas Butter bzw. Rapsöl kurz anrösten, Zimt und Zucker begeben und über die Knödel streuen.

Zutaten für die Fruchtsoße:

- ½ kg Erdbeeren
- Wasser
- etwas Zucker

Zutaten für die Erdbeersoße kurz aufkochen und mixen.

Hafer,-Hirsebrei

Zutaten:

- Ca. 200g Mehl (Hafer, Hirse, Sonnenblumenkerne, geschroteter Leinsamen,...)
- Ca. 500 ml Milch
- 1 Apfel
- Zucker – Zimt bzw. Kakao Zimt

Zubereitung: Hafer,- Hirsemehl mit Milch aufkochen. Apfel hineinreiben. 5 Minuten köcheln lassen. In Schüssel servieren mit Zucker und Zimt (Kakao) bestreuen.

Couscous – mal süß

Zutaten:

- 1 Becher Vollkorn Couscous
- 2 Becher Milch
- Äpfel, Rosinen, Zucker
- Zimt

Zubereitung:

Couscous mit Milch, geriebenen Äpfel und evtl. Rosinen zum Kochen bringen, von der Herdplatte nehmen und ausquellen lassen. Mit Zimtzucker bestreut servieren. Evtl. Apfelmus dazu servieren. Gerne auch ein anderes Obst (Beeren je nach Saison) verwenden.

Apfelmus

Zutaten:

- 5 Äpfel
- Zitrone
- Zucker, Zimt, Nelke

Zubereitung:

Äpfel klein schneiden, mit Wasser bedeckt in Topf geben. Zitrone, Zimt, Nelke dazu. Köcheln. Pürieren. Abschmecken mit Zucker.

Kartoffeln im Rohr

Zutaten:

- Kartoffeln
- Salz, Kümmel (oder auch andere Gewürze wie Rosmarin)
- Backpapier

Die Kartoffeln in 1-2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Aufs Backpapier geben, mit etwas Öl bestreichen und mit Salz und Kümmel bestreuen. Im Rohr bei 160 Grad ca. 30 Minuten backen Dazu ein Spiegelei servieren oder auch gerne einen Joghurt Dip.

Kräuterdip:

- 1 Becher Joghurt (oder Skyr)
- Schnittlauch
- Etwas fein gehackten Zwiebel
- Salz und Pfeffer

Alle Zutaten vermengen. Gerne auch mit Essiggurkerl, etc. verfeinern.

Erdbeertiramisu

Zutaten

- 1/2 kg Erdbeeren (gerne auch Himbeeren, Heidelbeeren,.....)
- 3 Packungen Skyr (je ca. 400-500g)
- Zucker nach Bedarf
- Biskotten (ca. 2-3 Packungen je nach Auflaufform)

Zubereitung

Früchte klein schneiden oder pürieren mit Skyr vermengen. Nach Bedarf mit Zucker süßen. In eine Auflaufform eine Lage Biskotten legen. Die Erdbeercreme darauf verteilen, dann folgen wieder Biskotten, Erdbeercreme,.....mit Biskotten enden. Einige Stunden ziehen lassen, genießen ☐

Gemüse-Nudel-Auflauf

Zutaten:

- 400 g Vollkornfleckerl
- 4 Eier
- 1 roter Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ca. 300 g Gemüse geraspelt (TK Gemüse)
- ca. 250g Schinken
- ca. 300 ml Milch und ca. 300ml Wasser
- 200g Frischkäse,
- Käse
- Salz, Pfeffer,
- Petersilie, Basilikum

Zubereitung:

Gemüse fein raspeln (TK Gemüse), Zwiebel in Streifen schneiden und Knoblauch blättrig schneiden. Eier, Milch, Wasser, Frischkäse gut verrühren. Zwiebel, Knoblauch, rohe Fleckerl, Schinken, Gemüse dazugeben und gut vermischen, würzen und mit Kräutern verfeinern. Die ganze Masse in eine Auflaufform füllen und etwas andrücken. Die Nudeln sollten von „Saft“ bedeckt sein. Mit dem Käse bestreuen. Bei 165° ca. 40 Minuten backen.

Zucchini-Laibchen

Zutaten

- 1 Zucchini
- ca. 8 EL Haferflocken
- 1 Ei
- 1 -2 Knoblauchzehen
- ½ Packung Topfen
- Salz, Pfeffer, Kräuter (Petersilie,...)

Zubereitung

Zucchini fein reiben und mit den übrigen Zutaten vermengen. Kurz quellen lassen. Laibchen formen und in der Pfanne in Rapsöl oder im Rohr bei 160 -180 Grad ca. 15 Minuten backen. Gerne mit Dipp servieren

Dipp:

Skyr mit Salz, Schnittlauch und Pfeffer abschmecken.

Geröstete Kartoffeln

Zutaten

- 1 roter Zwiebel
- Kartoffeln (ca. 6 Stück)
- Eier (3-4)
- Petersilie
- Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln kochen. Zwiebel in kleine Stücke schneiden und in Pfanne mit Rapsöl braun rösten. Kartoffeln in Scheiben schneiden, in Pfanne geben und mitrösten. Petersilie klein hacken, Eier versprudeln und über die Kartoffeln gießen. In Pfanne erhitzen bis das Ei gestockt ist. Abschmecken und servieren. Gerne auch mit Schinken, etwas Speck, Paprika verfeinern.

Fischlaibchen

Zutaten für die Fisch-Laibchen:

- 400 Gramm Fisch-Filet,
- 1 kleine rote Zwiebel,
- 2 Knoblauch-Zehen
- Hafer,-Hirsemehl und Vollkornsemmelbrösel zum Binden
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Muskat, Petersilie
- Rapsöl zum Herausbraten
- Sesam zum Wenden

Zubereitung der Fischlaibchen:

Die Fisch-Filets mit dem Messer in ganz kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln hacken und in Rapsöl anrösten. Salz und Pfeffer, Knoblauch, Paprikapulver und Muskat, Petersilie und die angerösteten Zwiebeln zum Fisch geben und mit dem Ei vermischen. Hafer, Hirsemehl sowie Brösel zum Binden zugeben. Die Masse ein bisschen rasten lassen. Kleine Laibchen formen in Sesam wenden. Eine beschichtete Pfanne mit Öl erhitzen und die Laibchen bei mittlerer Hitze braten.

Dill-Topfen:

- 250 Gramm Magertopfen
- Etwas Mineralwasser
- Salz, Pfeffer, Zirka 2 Ess-Löffel Dill
- Etwas Zitronen-Saft

Für den Dill-Topfen Topfen mit Mineralwasser cremig rühren und Dill, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Käse-Topfen- Zucchini - Laibchen

Zutaten:

- 1 Packung Magertopfen
- 250 Gramm Weizen-Vollkorn-Mehl (oder Hafer-Hirsemehl)
- 1 Ei
- 100 Gramm geriebener Käse
- 100 Gramm Frischkäse
- Salz, Pfeffer,
- Petersilie
- eine kleine Zucchini (oder Kohlrabi,)
- Sesam

Zubereitung:

Alle Zutaten vermischen und kurz rasten lassen. Aus dem Teig kleine Laibchen formen. In Sesam wenden und in einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten goldbraun rösten.

Schnelle Couscous -Pfanne

Zutaten:

- 1 Becher Couscous
- 2 Becher Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
- 200g Schinken
- 2 EL Rapsöl
- 1 Dose (ca. 200g) Bohnen
- 300 g Tiefkühlmischgemüse (Karotten, Mais, Erbsen, ...) oder frisches klein geschnittenes Gemüse
- Salz, Pfeffer, Muskat, Kümmel, Petersilie
- 200 g Feta, fettarm

Zubereitung:

Den Couscous in einen Topf geben und mit kochend heißer Gemüsesuppe übergießen, durchrühren und quellen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Zwiebel in Rapsöl anrösten und das Tiefkühlgemüse sowie den Schinken zugeben. Das Gemüse knackig dünsten und schließlich die Bohnen untermischen. Den gequollenen Couscous und die Gewürze unterheben, abschmecken und gemeinsam mit einem Salat servieren. Fetawürfel in einem Schüsslerl zur freien Entnahme auf den Tisch stellen. Wahlweise kann auch Mozzarella anstatt Feta verwendet werden. Gerne kann man auch anstatt Schinken einen Fisch untermengen.

Spinat -Schnecken

Zutaten:

- 400 g fertiger Germteig/Pizzateig
- 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
- Tiefkühlspinat
- 1Mozzarella
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer,
- geriebener Käse

Zubereitung:

Zwiebeln fein schneiden und in Rapsöl anrösten. Den Blattspinat zugeben, kurz mitrösten, abschmecken und überkühlen lassen. Den Pizza-Teig aufrollen. Die Füllung darauf verteilen. Kleingeschnittenen Mozzarella darauf verteilen. Einrollen und schließlich ca. 2 –3 cm dicke Stücke abschneiden. Die Teigstücke mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech setzen, den geriebenen Käse darauf verteilen und bei 160 –180°C ca. 15 min backen.

Linsensalat

Zutaten

- 300g Linsen gekocht
- ½ Stange Lauch
- 2 Karotten
- 1 Apfel
- Roter Paprika
- 2-3 Tomaten
- Walnusskerne
- Rapsöl
- Balsamico- Essig
- 100g Feta
- Salz, Pfeffer, Kresse

Zubereitung

Linsen aus der Dose geben, Wasser abgießen. Eine Marinade aus Öl, Essig und Salz bereiten. Die Karotten stiftelig reiben, die Karotten und den Apfel in kleine Würfel schneiden. Alles gut vermischen und mit Kresse, Walnüssen und Feta bestreut anrichten.