

CLARA BRAUN

ONE POT KOCHBUCH

IDEAL GEEIGNET FÜR DEINE CAMPING & OUTDOORKÜCHE



ONE POT KOCHBUCH

100 abwechslungsreiche vegetarische und vegane
Rezepte, die schnell & einfach zuzubereiten sind

One Pot Meals ideal geeignet für Deine Camping & Outdoor Küche



CLARA BRAUN

Copyright © 2021 Clara Braun
Alle Rechte vorbehalten.



INHALT

EINLEITUNG

TIPPS & TRICKS FÜR DEINE CAMPING & OUTDOORKÜCHE

Küchenutensilien

Diese Lebensmittel Basics dürfen nicht fehlen

Zutaten abwiegen – so geht es auch ohne Waage

So bleibt alles sicher und frisch

Achte auf Deine Umwelt

Hinweise zu den Rezepten

DIE REZEPTE

Alles Glück erfordert ein gemütliches Frühstück – Frühstücksrezepte

Klassisches Rührei

Rührei mit Banane

Porridge mit Apfel

Zucchini-puffer in der Pfanne

Omelette mit Spinat, Tomaten & Feta

Käsefondue

Türkisches Menemen

Frühstück mit Avocado und Babyspinat

Koriander-Linsen-Creme

Zwiebelringe

Crêpes mit Früchten

Haferflocken mit Joghurt & Beeren

Porridge mit Beeren

Pikante Pfannkuchen mit Birne

Crêpes mit Käse

Pasta e Basta – Nudelgerichte

Mexican Pasta

Tortellini mit Tomaten-Sahne-Soße

Pasta Mac and Cheese

Glasnudel-Curry

Pasta mit Pilzen

[Pasta Asia-Style](#)

[Zitronen-Spinat-Spaghetti](#)

[Pasta mit Brokkoli](#)

[Buntes Gemüse mit Reismudeln](#)

[Pasta „Greek Style“](#)

[Pasta mit Mozzarella](#)

[Pasta mit Zucchini & Champignons](#)

[Pasta-Kokosmilch-Curry](#)

[Seelenwärmer für jede Jahreszeit – Suppen](#)

[Pizzasuppe](#)

[Tomatensuppe](#)

[Gemüsesuppe](#)

[Karottensuppe](#)

[Pilz-Reis-Suppe](#)

[Sommerliche Gemüsesuppe](#)

[Lasagnesuppe](#)

[Cremige Lauchsuppe](#)

[Zwiebelsuppe](#)

[Maissuppe](#)

[Nudelsuppe](#)

[Stangenbohnnensuppe](#)

[Glasnudelsuppe](#)

[Hier gibt's was in die Schüssel – Salate](#)

[Quinoa-Salat](#)

[Salat mit Ei und Feta](#)

[Griechischer Bauernsalat](#)

[Chinakohlsalat mit Äpfeln und Birnen](#)

[Knuspriger Kichererbsen-Tomaten-Salat](#)

[Karottensalat](#)

[Mangosalat mit Koriander und Mozzarella](#)

[Gemischter Salat mit Sesampaste](#)

[Rucolasalat mit Erdbeeren](#)

[Asiatischer Gurkensalat](#)

[Sommersalat mit Früchten](#)

[Salat mit Beeren und Ziegenkäse](#)

[Avocado-Gurken-Tomaten-Salat](#)

[Melonensalat mit Feta und Oliven](#)

[Apfel-Kohlrabi-Salat mit Crunch](#)

[Bohnen-Mais-Salat](#)

[Klassischer Eiersalat](#)

[Dip it Good – Brotaufstriche, Sips & Soßen](#)

[Tomaten-Gin-Dip](#)

[Sauerrahm-Dip mit Dill](#)

[Bärlauch-Dip](#)

[Salsa-Dip](#)

[Joghurt-Dip mit Minze und Dill](#)

[Bananenaufstrich](#)

[Würzige Tomaten-Majo](#)

[Guacamole](#)

[Frischkäsedip](#)

[Tomatenbutter](#)

[Knoblauch-Dip](#)

[Käse-Dip](#)

[Avocado-Sesam-Paste](#)

[Feta-Aufstrich mit Oliven](#)

[Bunte Ideen für jeden Tag – Reisgerichte](#)

[Reistopf mit Feta und Tomaten](#)

[Gemüsereis mit grünem Curry](#)

[Veganes Curry](#)

[Reis mit Pilzen](#)

[Reis mit Kichererbsen](#)

[Reispfanne mit Aubergine & Feta](#)

[Thailändische Reispfanne](#)

[Pilzrisotto](#)

[Zuccinirisotto](#)

[Dinkelrisotto mit Tomaten](#)

[Fruchtiger One Pot Reis](#)

[Orientalischer One Pot Reis](#)

[Zucchini-Tomaten-Reis-Pfanne](#)

[Und zum Abschluss – Süße Leckereien](#)

[Gebratene Ananas](#)

[Apfeltaler mit Honig](#)

[Bananen-Haferflocken-Pfannkuchen](#)

[Pfannkuchen aus Quarkteig](#)

Bratapfel aus der Pfanne

Cookies aus der Pfanne

Karamellisierte Apfelspalten

Joghurt mit Beeren auf Keksbett

Gebratene Bananen

Amerikanische Pancakes

Milchreis

Rote Grütze

Süßer Couscous mit Joghurt und Banane

Apfelkuchen aus der Pfanne

Gebrannte Mandeln aus der Pfanne

ABSCHLIESSENDE WORTE

RECHTLICHES

EINLEITUNG



Egal ob im Urlaub oder zu Hause: Solange für unser leibliches Wohl gesorgt, geht es uns gut. Doch nicht immer ist die Lust zum ausgiebigen Kochen groß, nicht wahr? Hat man zum Beispiel keine Spülmaschine im Haus oder man ist beim Campen, tummelt sich schnell das Geschirr und schon beim Essen macht sich der Gedanke ans anschließende Abspülen breit. Und sind wir mal ehrlich – niemand auf dieser Welt spült gerne ab. Also, was machen? Fertiggerichte? Gar nicht mehr kochen? Keine Optionen! Meine Lösung sind praktische „One Pot“-Gerichte! Wie der Name („One Pot“ = ein Topf) schon vermuten lässt, wird bei solchen Rezepten darauf geachtet, dass alle Gerichte in einem Topf oder in einer Pfanne zubereitet werden können. Logisch, ganz ohne Schneidebrett und Messer geht es nicht und sie werden trotzdem gebraucht. Aber der Zeitaufwand beim Abwasch verringert sich deutlich und du kannst somit in aller Ruhe dein Essen genießen. „One Pot“-Gerichte sind langweilig? Auf keinen Fall! Wie du auf den nachfolgenden Seiten sehen wirst, gibt es eine Vielzahl an abwechslungsreichen und leckeren Gerichten. Außerdem kannst du die Rezepte je nach Wunsch & Belieben anpassen. Hier kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen und gerne auch mal deiner kreativen Ader freien Lauf lassen. Vor allem beim Reisen lernt man immer wieder mal neue Obst- und Gemüsesorten kennen. Diese kannst du hervorragend in die Rezepte miteinbringen oder mit anderem Gemüse und Obst austauschen und / oder kombinieren. Ich habe stets versucht Gerichte auszuwählen, die bestenfalls nur recht wenige Zutaten benötigen, denn vor allem beim Reisen im Camper oder mit dem Rucksack hat man meist nicht viel Platz, um die Lebensmittel zu transportieren, geschweige denn zu lagern. Und wo du deinen Topf letztendlich zum Kochen bringst, kannst du danke diesen wohl bedachten Rezepten ganz frei und selbst entscheiden – wie schön! Zu Hause, im Camper, mit Gaskocher in den Bergen oder gemütlich am Lagerfeuer. Mit den „One Pot“-Rezepten bist du ziemlich unabhängig und trotzdem muss kaum ein Wunsch unerfüllt bleiben. Bevor du dich nun aber

auf die Rezepte stürzt, folgen erst einmal Tipps und Tricks rund um Ausstattung, Lebensmittel-Basics, Utensilien, wie du auf die Umwelt achten kannst und vieles mehr. Ich wünsche dir unendlich viel Spaß beim Kochen, Experimentieren und dabei, auch deiner Fantasie freien Lauf zu lassen. Denn zum Glück handelt es sich hierbei ja um ein Kochbuch mit Ideen, Anregungen und Rezepten – aber nichts davon wurde in Stein gemeißelt!

TIPPS & TRICKS FÜR DEINE CAMPING & OUTDOORKÜCHE



KÜCHENUTENSILIEN



Ich habe alle Rezepte so geschrieben, dass nur die nötigsten Utensilien gebraucht werden und der Name „One Pot“ mehr oder weniger Programm ist. Wie der Name „One Pot“ schon sagt, brauchst du eigentlich nur einen einzigen Topf. Eine zusätzliche Pfanne ist trotzdem empfehlenswert und selbst das reicht noch nicht ganz aus, um am Ende alle Gerichte zubereiten zu können. Um zu wissen, welche Basics unbedingt Teil deiner Küchenausstattung sein sollten, habe ich die folgende Liste zusammengestellt. Das sollte in deiner Küche nicht fehlen:

- 1 großer Topf (mit Deckel)
- 1 kleiner Topf (mit Deckel)
- 1 tiefe Pfanne – Die Reisgerichte in der Pfanne brauchen Platz
☺
- 1 kleine Pfanne
- Schneidebretter in verschiedenen Größen
- 1 Schneidemesser
- 1 Brotmesser
- 1 Sieb (um Platz zu sparen, eignen sich besonders faltbare Siebe)
- 2 Schüsseln
- 1 Kochlöffel
- 1 Pfannenwender
- 1 Schneebesen
- 1 Salatbesteck
- 1 Messbecher (ich mag am liebsten die, bei denen auch Salz, Mehl, etc. angegeben ist)
- 1 Küchenreibe (z.B. Vierkantreibe)
- 1 Dosenöffner
- 1 Topfuntersetzer
- 2-3 Schraubgläser (für Dressings, zur Aufbewahrung, etc.)

- Teller
- Besteck (Löffel, Gabel, Messer)
- Kleine Schüsseln (für Suppen, Salate, Currys, etc.)
- Küchenwaage

Außerdem hilfreich & nahezu unverzichtbar:

- Bienenwachstücher in verschiedenen Größen (zum frischhalten von Brot, Gemüse, Käse, etc.)
- Alufolie als Deckel für die Pfanne (z.B. beim Cookies Rezept)
- Müllbeutel (achte auf umweltfreundliche Beutel oder Papiertüten)
- Gemüsenetz, Stoffbeutel oder Körbe für den Wochen- oder Supermarkt
- 2-3 Geschirrtücher
- Spülbürste aus Holz (auch hier an die Umwelt denken)
- Spülmittel (meine Empfehlung: Dr. Bronners oder Everdrop)
- Gummibänder oder Klammern zum Verschließen von Verpackungen
- Aufbewahrungsboxen
- Feuerzeug

DIESE LEBENSMITTEL BASICS DÜRFEN NICHT FEHLEN



Nachdem du jetzt schon weißt, welche Utensilien in deiner Küche nicht fehlen dürfen, kümmern wir uns nun um die Lebensmittel-Basics. Schließlich bilden sie die Grundlage für jedes Rezept. Auch in hierbei gibt es eine Menge Zutaten, die in deinem Camper oder auch zu Hause vorhanden sein sollten. Hast du die wichtigsten Grundzutaten immer zur Hand, musst du zum einen nicht ständig Großeinkäufe machen und zum anderen kannst du dir auch mal ein Gericht zubereiten, obwohl der nächste Super- oder Wochenmarkt weiter entfernt ist oder du gerade einfach keine Lust auf Einkaufen hast.

- Öl (Sonnenblumen- und Olivenöl)
- Essig
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Zimt, Kreuzkümmel, Chili, Curry, getrocknete Kräuter)
- Gemüsebrühe
- Tomatenmark
- Sojasoße
- Senf
- Zwiebel
- Knoblauch
- Pasta
- Couscous
- Reis, Linsen, Quinoa, Bulgur
- Konserven (Mais, Kichererbsen, Bohnen, Pesto, Kokosmilch, Tomaten)
- Brotaufstriche süß & herzhaft (für den schnellen Hunger zwischendurch)
- Müsli, Haferflocken

- Zucker, Agavendicksaft, Honig
- Mehl
- Backpulver, Vanillezucker
- Nüsse und Kerne (Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Walnüsse, Pinienkerne, etc.)
- Kekse, Snacks, Riegel
- Tee,
- Kaffee
- Milch/pflanzliche Milch

Bei den Lebensmittel-Basics solltest du natürlich immer auf eine möglichst lange Haltbarkeit achten, das funktioniert vor allem bei trockenen Zutaten am besten. Verschließe sich luftdicht in Aufbewahrungsboxen oder ähnlichem und du hast länger etwas davon.

Sind alle Basics erstmal vorhanden, fehlen dann nur noch die frischen Zutaten. Auf dem Wochenmarkt findest du meist regionales und saisonales Obst und Gemüse – egal in welchem Land du gerade unterwegs bist – halte einfach die Augen offen und versuche auch mal die großen Discounter zu meiden. Sieh dies als nett gemeinten Tipp & Erfahrungswert, es kann sich wirklich lohnen für Geist und Körper!

Auf den regionalen Märkten sind die Menschen meist sehr freundlich und freuen sich über neue Gesichter, denen sie stolz ihre frischen Ernten präsentieren & verkaufen können. Wenn du Glück hast kannst du dich sogar über einige Kostproben freuen und günstig kommst hier allemal weg. Vor allem in anderen Ländern ist das eine super Erfahrung, da du so viele verschiedene Gemüse- und Obstsorten testen kannst. Halte einfach Augen und Ohren offen, öffne dein Herz und begegne allen mit einem Lächeln – es wird sich am Ende auf deinem Teller widerspiegeln!

Versuche beim Einkauf bitte so nachhaltig wie möglich vorzugehen und nicht zu viel zu kaufen, damit du am Ende nichts davon wegschmeißen musst. Außerdem achte darauf, dass das Obst und Gemüse nicht allzu viele Druckstellen oder ähnliches hat, da du sicher nicht jeden Tag einkaufen willst und deine frischen Zutaten ein paar Tage frisch bleiben sollen.

Aber: greife unbedingt auch zu Obst & Gemüse, welches vielleicht nicht ganz den Schönheitsidealen im heimischen Discounter entspricht. Oft

neigen wir leider dazu, eine gewisse Form, Farbe und Größe bei allem Obst & Gemüse zu erwarten, weil wir häufig sehr verwöhnt sind, was diese Thematik angeht. Und so bleiben augenscheinlich zu kleine oder nicht ganz wohlgeformte Leckereien häufig im Laden zurück und müssen entsorgt werden. Das ist schade, denn am Ende kommt es doch auch hier eigentlich nur auf die inneren Werte an. Oder hast du schon mal eine krumme Gurke gegessen, die nicht geschmeckt hat, nur weil sie nicht kerzengerade ist?

ZUTATEN ABWIEGEN – SO GEHT ES AUCH OHNE WAAGE



Eine Waage hat selbstverständlich ihre Vorteile. Aber was, wenn die Batterie leer ist oder man mit dem Zelt unterwegs ist und wenig Gepäck dabei hat? Für diesen Fall habe ich dir eine hilfreiche Tabelle zusammengestellt, mit der du ganz einfach Lebensmittel mit verschiedenen Utensilien aus deiner Küche abmessen kannst.

Flüssigkeiten:

- 1 Esslöffel (EL) = ca. 15 ml
- 1 Teelöffel (TL) = ca. 5 ml
- 1 EL = ca. 3 TL
- 1 Tasse = ca. 125 ml
- 1 große Tasse = ca. 250 ml
- 1 TL Öl = ca. 4 g
- 1 EL Öl = ca. 10 g

Zutaten abwiegen und abmessen:

Butter und Öl

- 1 TL Butter oder Margarine = ca. 5 g
- 1 EL Butter oder Margarine = ca. 10 g

Mehl

- 1 TL Mehl = ca. 5 g
- 1 EL Mehl = ca. 10 g
- 1 kleine Tasse Mehl = ca. 80 g

Backpulver und Speisestärke

- 1 TL Mehl oder Speisestärke = ca. 3 g
- 1 EL Speisestärke = 8 g

Zucker und Salz

- 1 TL Zucker und Salz = ca. 8 g
- 1 EL Zucker und Salz = ca. 15 g

Haferflocken und Reis

- 1 EL Haferflocken = ca. 10 g
- 1 Tasse Haferflocken = ca. 80 g
- 1 Tasse Reis = ca. 120 g

Tipp: Pro Tasse Reis, doppelt so viel Wasser verwenden. (z. B. 1 Tasse Reis = 2 Tassen Wasser)

Obst und Gemüse

- 1 kl. Apfel oder Birne = ca. 100 g
- 1 gr. Apfel oder Birne = ca. 200 g
- 1 Banane = ca. 150 – 200 g
- 1 Tomate = ca. 50 g

SO BLEIBT ALLES SICHER UND FRISCH



Ein außerdem wichtiger Punkt ist die korrekte Lagerung von Lebensmitteln. Zum einen sollen die Lebensmittel möglichst lange frisch bleiben und zum anderen will man anderen Schleckermäulchen wie z.B. Tieren nicht die Möglichkeit geben an die Lebensmittel zu gelangen.

Deshalb achte besonders gut darauf, dass Lebensmittel luftdicht verpackt sind. Dazu eignen sich Schraubgläser oder Aufbewahrungsboxen. So haben Mäuse, Nagetiere oder auch andere Tiere mit einer hervorragenden Nase, keine Chance an euer Essen zu gelangen.

Essen oder auch Müllsäcke mit Resten niemals draußen vor eurem Camper liegen lassen, da sich in manchen Gebieten Füchse oder sogar Bären auf die Jagd nach Nahrungsmitteln begeben. Am besten lagert ihr eure Lebensmittel in eurem Camper. Falls ihr mit dem Zelt unterwegs seid, ist die sicherste Methode, die Lebensmittel in einem Rucksack zu verstauen und an einen Baum zu hängen. Dadurch bringst du deine Lebensmittel nicht nur vor z.B. hungrigen Füchsen in Sicherheit – auch Ameisen haben so weniger große Chancen sich über deine Heiligtümer herzumachen.

Um Brot möglichst lange frisch zu genießen, sollte es ungeschnitten in einer Papiertüte gelagert werden. Diese Tüte dann am besten zusätzlich noch in ein Geschirrtuch einwickeln. Dabei kann das Brot weiter atmen und bleibt länger frisch ohne hart zu werden.

Bei Beeren lohnt es sich, diese zu waschen (evtl. vorschneiden) und in einer luftdichten Box zu lagern.

Auch bei Frühlingszwiebeln lohnt es sich vorzuschneiden, da diese nicht sonderlich lange haltbar sind. Deshalb die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, trockentupfen und in ein leeres Schraubglas füllen. Anschließend in den Kühlschrank legen.

In Plastik- oder Pappverpackungen von Pilzen sammelt sich häufig schnell Wasser an, der Schimmelpilz hat so den perfekten Nährboden. Am besten die Pilze aus der Verpackung nehmen und sie in einer Vorratsbox aufbewahren. Anschließend die Pilze zügig verarbeiten.

Lebensmittelmotten sind auch in einer Campingküche keine gern gesehenen Gäste bzw. Mitbewohner. Deshalb achte darauf, dass Mehl, Zucker, Kaffee, Nudeln, Reis und andere trockene Zutaten in luftdichten Glas- oder Metallbehältern aufbewahrt werden. Verpackungen aus dem Supermarkt (z.B. Nudelverpackungen) sind nicht luftdicht und schützen nicht. Ein weiterer guter Grund, diese Lebensmittel in luftdichten Behältern aufzubewahren, ist, dass sie keine fremden Gerüche annehmen können und auch keine Feuchtigkeit ziehen und zum Beispiel Zucker oder Mehl nicht verklumpt.

ACHTE AUF DEINE UMWELT



Vor allem beim Campen und für Outdoorküchen ist es wichtig, auf die Umwelt zu achten. Nicht immer hat man die Möglichkeit, den Müll zu trennen. Deshalb achte bitte darauf, wo immer es irgendwie möglich ist, auf Plastik zu verzichten. Hier ein paar nützliche Tipps, die dir dabei helfen sollen, weniger Plastik zu kaufen:

- Kaufe auf lokalen Wochenmärkten ein und bringe deine eigene Tasche zum Transport der Lebensmittel mit. Vielleicht gibt es auch einen Hof in der Nähe, bei dem du frische Eier, Gemüse oder Obst kaufen kannst. Oft lohnt sich eine kleine Recherche (auch abseits des Internets) – frag‘ dich bei den Menschen aus der Region durch und du wirst feststellen, dass es fast überall viele tolle Alternativen zu den großen Discounter an den Hauptstraßen gibt
- Alternativ kannst du auch in Supermärkten versuchen auf Produkte zurückzugreifen, die keine / kaum Plastikverpackungen für ihre Produkte verwenden. Bestenfalls findest du sogar einen verpackungsfreien Supermarkt – die findest du zwar eher selten, aber auch hier kann sich die Suche lohnen – unsere Umwelt wird es dir danken
- Anstatt einer Spülbürste aus Plastik verwende lieber eine aus Holz
- Ein wichtiger Punkt – eigentlich selbstredend, doch die Erfahrung zeigt leider, dass dies noch nicht alle Menschen verinnerlicht haben: entsorge keinerlei Müll in der Natur! Dazu zählen natürlich auch Taschentücher und Küchenpapier. Es dauert viel zu lange bis diese verrotten, im ungünstigsten Fall

bis zu 2 Jahre. Klar, manchmal ist beim Campen die Mülltonne nicht gleich um die Ecke, aber für die Natur lohnt es sich unheimlich, den Müllsack bis zur nächsten Entsorgungsmöglichkeit mitzunehmen (öffentliche Mülleimer gibt es mehr, als man denkt, wenn man noch nie wirklich ein Auge darauf geworfen hat)

- Solltest du im Freien mit einem Gaskocher kochen, versuche bestenfalls einen windgeschützten Platz zu finden. Dadurch wird viel weniger Gas verbraucht. So sparst du Geld und die Gaskartusche landet erst viel später beim Umtausch bzw. auf dem Müll
- Verwende zum Spülen umweltfreundliches Spülmittel, das biologisch abbaubar ist. Beim Campen ist das besonders wichtig, da das Abwasser nicht immer in die Kanalisation, sondern hin und wieder auch direkt in die Natur fließt. Ich mag am liebsten „All-One“ von der Marke Dr. Bronners. Dabei schonst du nicht nur die Umwelt, sondern kannst dir damit auch mal die Zähne putzen oder die Haare waschen, wenn dir Zahnpaste oder Shampoo ausgegangen ist
- Es lohnt sich, auf hochwertiges Kochgeschirr, sowie auf Teller und Besteck viel Wert zu legen. Dadurch hast du lange was davon und kannst auf Wegwerfteller und Einmalbesteck verzichten – ein wichtiger Schritt für unsere Umwelt & die Natur
- Achte auch beim Aufbewahren von Lebensmitteln auf Nachhaltigkeit. Bienenwachstücher halten die Lebensmittel frisch und das, ohne dabei auf Alu- oder Frischhaltefolie zurückgreifen zu müssen
- Und wenn wir schon von Nachhaltigkeit sprechen: das bedeutet auch, dass du Lebensmittel nicht wegschmeißt, sondern möglichst alles aufbrauchst, was du einkaufst

Das Schöne am Reisen ist es, neue Dinge kennenzulernen. Das kann z.B. auch das regionale Angebot an Lebensmitteln sein. Gibt es in der Nähe einen Erzeuger, wo du z.B. frische Eier, Gemüse oder Obst direkt vom Hof oder auf einem Markt kaufen kannst? Gibt es in Supermärkten regionale Produkte, am besten Bio? Diese Produkte haben nur kurze Transportwege hinter sich und somit einen kleineren CO2-Footprint. Nochmal: eine kleine Recherche lohnt sich häufig und kommt nicht nur deinem Gewissen zu Gute.

HINWEISE ZU DEN REZEPTEN



Bestimmt ist dir schon aufgefallen, dass dieses Buch keine Bilder bzw. Fotos enthält. Ich habe wirklich lange darüber nachgedacht, ob ich Fotos verwenden soll und was das für dieses Kochbuch letztendlich bedeutet. Nach reifer Überlegung habe ich mich dann aus den folgenden Gründen dagegen entschieden.

Ich wollte ein Kochbuch schreiben, welches man auch wirklich immer wieder benutzt und nicht in der Ecke verstauben lässt (was mir mit meinen selbst gekauften Kochbüchern ehrlich gesagt schon sehr oft passiert ist). Außerdem soll es zum Campen geeignet und vor allem praktisch sein. Fotos nehmen jedoch einen großen Teil des Platzes ein und würden das Buch somit nur unnötig größer, schwerer und schlussendlich auch unhandlicher machen.

Ein weiterer Grund für mich, auf die Fotos zu verzichten, war, dass hohe Kosten für den Druck und den Fotografen ausgegeben werden müssten. Klar, sieht es schön aus, wenn ein Bild dabei ist, doch am Ende musst ja du als Nutzer, die Kosten dafür tragen. Gute Kochbücher mit vielen Rezepten liegen schnell mal bei 20-50 €. Das sind Preise, die viele dann doch nicht bereits sind für ein Kochbuch auszugeben. Damit aber viele Menschen die großartigen Rezepte nachkochen können, ohne viel Geld dafür ausgeben zu müssen, habe ich auf also auch auf die Bilder verzichtet, um das Buch deutlich günstiger anbieten zu können.

Außerdem sind viele der Bilder in Rezeptbüchern perfekt gestaltete Beispielbilder. Und seien wir uns mal ehrlich, die selbstgemachten Gerichte sehen am Ende dann selten genauso aus und man ist irgendwie enttäuscht. Damit das gar nicht passieren kann und du nicht allzu traurig bist, wenn die Gerichte nicht aussehen wie auf perfekt inszenierten Fotos, habe ich das Rezeptbuch nun ohne Bilder fertiggestellt. Hinzu kommt, dass die Rezepte gar nicht schwer zu befolgen sind und du sie mit einfachen und wenigen Handgriffen Schritt für Schritt zubereiten kannst – auch ohne Fotos!

DIE REZEPTE

ALLES GLÜCK ERFORDERT EIN
GEMÜTLICHES FRÜHSTÜCK –
FRÜHSTÜCKSREZEPTE

KLASSISCHES RÜHREI

Pro Portion ca. 288 kcal | 18,9 g EW | 23,0 g F

Zubereitungszeit: 15 min

Portionen: 1

Zutaten

2 EL	Milch
1 Prise	Salz
1 EL	Margarine
2	Eier
1 TL	Schnittlauch

Zubereitung

- 1) Die Eier aufschlagen, mit Milch verquirlen und salzen.
- 2) Pfanne erhitzen, Margarine zugeben, Eiermischung in die Pfanne geben und das Ganze kurz anbraten.
- 3) Mit dem Pfannenwender die Eiermasse von außen nach innen schieben.
- 4) Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Schnittlauch klein schneiden und über das fertige Rührei streuen.

RÜHREI MIT BANANE

Pro Portion ca. 216 kcal | 10,2 g EW | 11,7 g F

Zubereitungszeit: 15 min

Portionen: 2

Zutaten

1	Banane (groß)
2	Eier
50 ml	Milch
1 MS	Zimtpulver
etwas	Kokosöl

Zubereitung

- 1) Die Bananen mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken. Eier und Milch zugeben und mit einem Schneebesen oder einer Gabel leicht schaumig schlagen.
- 2) Kokosöl in der Pfanne erhitzen, Eiermasse dazugeben und bei niedriger Temperatur leicht stocken lassen. Anschließend mit dem Pfannenwender von außen nach innen schieben.
- 3) Anrichten und mit Zimt bestreuen.

Tipp: Kokosflocken als Topping obendrauf, schmecken super!

PORRIDGE MIT APFEL

Pro Portion ca. 170 kcal | 3,7 g EW | 3,3 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 14 min

Portionen: 4

Zutaten

1 Tasse	Haferflocken (zart)
2 ½ Tassen	Pflanzendrink (Soja, Hafer, Reis, uvm.), Wasser, Milch
1	Apfel
1 EL	Rosinen
1 Prise	Salz
etwas	Zimt

Zubereitung

- 1) Haferflocken und die gewünschte Flüssigkeit (Wasser/Pflanzenmilch/Milch) in einen Topf geben.
- 2) Apfel waschen, entkernen, klein schneiden und ihn mit den Rosinen in den Topf geben. Das Ganze einige Minuten köcheln lassen.
- 3) 1 Prise Salz zugeben und nach Belieben süßen (Zucker, Ahornsirup, Agavendicksaft).
- 4) Anrichten und mit Zimt bestreuen

Du kannst das Porridge mit jedem beliebigen Obst wie zum Beispiel Bananen, Blaubeeren, Pflaumen, Birnen usw. zubereiten.

ZUCCHINIPUFFER IN DER PFANNE

Pro Portion ca. 216 kcal | 10,3 g EW | 5 g F

Zubereitungszeit: 20 min

Portionen: 3

Zutaten

2	Zucchini
1	Karotte
1	Kartoffel
1	Paprika
2	Eier
etwas	Petersilie
½ Tasse	Mehl
1 TL	Backpulver
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
n. B.	Minze

Zubereitung

- 1) Kartoffel, Karotte und Zucchini schälen und reiben. Die geriebenen Zucchini auspressen, damit sie an Wasser verlieren. Paprika in kleine Würfel schneiden.
- 2) Alles in eine Schüssel geben und die restlichen Zutaten hinzufügen und vermischen.
- 3) Pfanne erhitzen, Öl zugeben und die Gemüsemasse mit Deckel auf beiden Seiten goldbraun anbraten.
- 4) Anrichten und mit der Minze garnieren.

OMELETTE MIT SPINAT, TOMATEN & FETA

Pro Portion ca. 285,4 kcal | 19,2 g EW | 21,4 g F

Zubereitungszeit: 25 min

Portionen: 5

Zutaten

50 g	Babyspinat
100 g	Kirschtomaten
8	Eier
100 ml	Milch
1 Prise	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	geriebene Muskatnuss
1 EL	Öl
100g	Feta

Zubereitung

- 1) Spinat waschen, Tomaten putzen, waschen und halbieren. Eier und Milch in einer Schüssel verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Käse grob zerbröseln.
- 2) In einer Pfanne das Öl erhitzen, Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Anschließend die Tomaten zugeben. Eier-Milch-Masse über das Gemüse gießen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten stocken lassen.
- 3) Kurz vor Ende der Garzeit den Käse auf dem Omelett verteilen.
- 4) Auf einem Teller anrichten und genießen.

KÄSEFONDUE

Pro Portion ca. 1477 kcal | 48,2 g EW | 129,4 g F

Zubereitungszeit: 10 min

Portionen: X

Zutaten

80 g	Butter
200 g	Käse, gewürfelt
3 EL	Maismehl
225 ml	kaltes Wasser
n. B.	Salz

Zubereitung

- 1) Pfanne erhitzen, Butter darin schmelzen lassen. Maismehl auf mittlerer Stufe anbraten. Das Mehl soll eine leichte Färbung annehmen.
- 2) Etwa $\frac{3}{4}$ von dem Wasser zugeben und verrühren bis daraus eine breiartige Konsistenz entsteht. Ggf. noch etwas Wasser einrühren.
- 3) Käse darüber verteilen und ohne rühren schmelzen lassen.
- 4) Nachdem der Käse geschmolzen ist, die Masse grob verrühren.

Im türkischen wird dieses Gericht Muhlama genannt und es werden verschiedene Käsesorten wie Dil Peyniri, Kasar Peyniri, Kolot Peyniri oder Tel Peynir verwendet.

TÜRKISCHES MENEMEN

Pro Portion ca. 373 kcal | 15 g EW | 17,2 g F

Zubereitungszeit: 10 min

Portionen: 2

Zutaten

3	Paprika (rot, grün, gelb)
1	Zwiebel
2	Eier
1	Tomate
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Salz
etwas	Pfeffer
2 Scheiben	Brot
n. B.	Petersilie

Zubereitung

- 1) Zwiebel schälen und fein schneiden. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Tomaten waschen und klein schneiden.
- 2) Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig anbraten. Paprika zugeben und mitbraten. Bei mittlerer Hitze die Tomaten hinzufügen und das Gemüse garen lassen. Die Tomaten sollten so saftig sein, dass das Gemüse im eigenen Saft garziehen kann. Ggf. etwas Wasser dazugeben.
- 3) Ist die Flüssigkeit verkocht, die Eier verquirlen, in die Pfanne geben und stocken lassen.
- 4) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten und mit gehackter Petersilie garnieren.

FRÜHSTÜCK MIT AVOCADO UND BABYSPINAT

Pro Portion ca. 288 kcal | 13,2 g EW | 22,3 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 20 min

Portionen: 2

Zutaten

1/3	Lauch
1	Knoblauchzehe
2	Eier
	vegane Alternative: 150 g Tofu (Natur) + 50 ml Pflanzendrink (Hafer, Soja, Reis, Mandel uvm.)
5	Champignons
½	Paprika
100g	Babyspinat
½	Avocado
½	Zitrone (Saft)
etwas	Salz, Pfeffer, Chilipulver, Paprikapulver, Kreuzkümmel
	Basilikum (frisch oder getrocknet)
	Öl

Zubereitung

- 1) Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch sehr fein hacken und beides in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten. Paprika und Champignons klein würfeln und die Avocado in grobe Stücke schneiden.
- 2) Variante mit Ei: Eier aufschlagen, in die Pfannen geben und diese so lange rühren, bis sie durch und leicht gebräunt sind.
- 3) Variante Vegan: Tofu zerkrümeln (Hände oder Gabel) und kurz in der Pfanne anbraten. Anschließend den Pflanzendrink zugeben und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist.

4) Das restliche Gemüse & den Spinat in der Pfanne durch Umrühren kurz köcheln lassen. Die Gewürze zugeben, abschmecken und mit der Avocado anrichten.

6) Nach Belieben mit Zitronensaft würzen.

KORIANDER-LINSEN-CREME

Pro Portion ca. 415 kcal | 32,2 g EW | 21,2 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 30 min

Portionen: 2-3

Zutaten

200 g	gelbe Linsen
1	rote Zwiebel
4 EL	Olivenöl
½ L	Wasser
½ Bund	Koriander
2 EL	Limettensaft
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Linsen abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und hacken. Koriander waschen und zupfen.
- 2) Öl im Topf erhitzen, Linsen und Zwiebel andünsten und mit Wasser ablöschen. 20 Minuten weich garen.
- 3) Alle Zutaten fein pürieren und ggf. löffelweise Wasser zugeben.
- 4) Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZWIEBELRINGE

Pro Portion ca. 677 kcal | 9,6 g EW | 66,9 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 10 min

Portionen: 1-2

Zutaten

2	Zwiebel
etwas	Öl
1	Ei (für eine vegane Variante: ohne Ei)
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und in Öl anbraten, bis sie durch sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2) Nach Belieben ein Ei aufschlagen und in die Pfanne geben.
- 3) Zwiebelringe mit Brot anrichten.

CRÊPES MIT FRÜCHTEN

Pro Portion ca. 258 kcal | 10 g EW | 8 g F

Zubereitungszeit: 15 min

Portionen: 4

Zutaten

150 g	Mehl
2	Eier
1 TL	Zucker
250 ml	Milch
etwas	Butter
n. B.	Beeren, Honig, Agavendicksaft, Bananen uvm.

Zubereitung

- 1) Mehl, Eier, Zucker und Milch zu einem sämigen Teig verrühren.
- 2) Etwas Butter in die heiße Pfanne geben und die Crêpes dünn ausbacken.
- 3) Ggf. mit Beeren oder anderem Obst garnieren.

HAFERFLOCKEN MIT JOGHURT & BEEREN

Pro Portion ca. 501 kcal | 15 g EW | 17,5 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 10 min

Portionen: 1

Zutaten

4 EL	Haferflocken
100 g	Joghurt (Soja, Kokos, Mandel uvm.)
1	Banane
1 Handvoll	Heidelbeeren, Brombeeren oder ähnliches
1 TL	Erdnussbutter

Zubereitung

- 1) Haferflocken und Joghurt in einem Glas (z. B. Schraubglas als Snack für den nächsten Morgen) oder Schüssel verrühren. Bananen klein schneiden und unterrühren. Für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank. Tipp: Abends anrühren und fertig ist das Frühstück am Morgen)
- 2) Mit Erdnussbutter und Obst garnieren.

PORRIDGE MIT BEEREN

Pro Portion ca. 202 kcal | 24 g EW | 7,2 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 15 min

Portionen: 2

Zutaten

5 EL Haferflocken (zart)
120 ml Wasser
120 ml Pflanzendrink (Kokos, Mandel, Hafer, Soja uvm.)
1 EL brauner Zucker oder Agavendicksaft
1 Prise Salz
1 Handvoll Himbeeren oder ähnliche Beeren
1 Handvoll Nüsse deiner Wahl (Sonnenblumenkerne, Walnüsse)

Zubereitung

- 1) Haferflocken, Wasser, Pflanzendrink, Zucker oder Ahornsirup und Salz zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze durch Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- 2) Ist die gewünschte Konsistenz erreicht, Topf vom Herd nehmen und das Ganze nochmal 3 Minuten ziehen lassen.
- 3) Anrichten und mit den Beeren und Nüssen garnieren.

PIKANTE PFANNKUCHEN MIT BIRNE

Pro Portion ca. 551,2 kcal | 34,5 g EW | 37 g

Zubereitungszeit: 30 min

Portionen: 4

Zutaten

Für die Crêpes:

2	Eier
1 Prise	Salz
120 g	Mehl
2 EL	flüssige Butter
200 ml	Milch
	Butter zum ausbacken

Für den Belag:

1	Birne
½	Radicchio
2 – 3 EL	Walnusskerne
2 EL	Butter
1 EL	Honig
1 EL	Zitronensaft
150 g	Gorgonzola und etwas Pfeffer

Zubereitung

1) Für den Teig alle Zutaten verrühren und abgedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen.

2) Birne waschen, halbieren und in Spalten schneiden. Radicchio waschen, putzen und klein zupfen. Walnüsse hacken. Alles zusammenmischen und beiseitelegen. (Alternativ: Walnüsse in einer heißen Pfanne mit Butter goldbraun braten. Honig und Zitronensaft hinzugeben. Auf einem Teller auskühlen lassen).

3) Aus dem Teig 4 Crêpes in einer heißen Pfanne ausbacken.

4) Crêpes mit der Birnen-Mischung und dem Käse auf Teller anrichten.

CRÊPES MIT KÄSE

Pro Portion ca. 297 kcal | 1,5 g EW | 27,5 g F

Zubereitungszeit: 40 min

Portionen: 4

Zutaten

30 g	weiche Butter
1	Ei
140 g	Mehl
130 ml	Milch
120 ml	Wasser
1 Prise	Salz
1 Schuss	Mineralwasser
4 Schb	Gouda
	Butter zum ausbacken

Zubereitung

- 1) Mehl, Ei, Milch, Wasser, Butter und Salz verrühren und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend einen Schuss Mineralwasser in den Teig rühren. Durch das Wasser wird der Teig luftig und locker.
- 2) Eine Portion Teig in eine heiße Pfanne geben und ausbacken. Vorsichtig wenden und eine Scheibe Käse in die Pfanne geben, den Crêpe zusammenklappen und für 2-3 Minuten in der Pfanne ruhen lassen. Drei weitere Crêpes so ausbacken.
- 3) Auf Teller mit Käse anrichten und warm genießen.

PASTA E BASTA – NUDELGERICHTE

MEXICAN PASTA

Pro Portion ca. 280 kcal | 6,2 g EW | 9,2 g F

Zubereitungszeit: 15 min

Portionen: 4

Zutaten

500g	Spaghetti
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 Dose	gehackte Tomaten
1 Dose	schwarze Bohnen
1 Dose	Mais
1 TL	Paprikapulver
1 L	Gemüsebrühe
1 EL	Srirachasauce
2 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
1	Avocado
n. B.	Koriander
	Käse nach Wahl

Zubereitung

- 1) Nudel in der Mitte auseinanderbrechen und in einen großen Topf geben
- 2) Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden. Mit den Tomaten, Bohnen, Mais und Paprikapulver in den Topf geben. Anschließend kochende Brühe, Srirachasauce und Olivenöl dazugeben.
- 3) Ca. 10-11 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, regelmäßig umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4) Avocado würfeln, Koriander hacken und alles zusammen mit dem Käse auf die Pasta geben.

TORTELLINI MIT TOMATEN-SAHNE-SOSSE

Pro Portion ca. 434,75 kcal | 15,2 g EW | 17,2 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 30 min

Portionen: 3-4

Zutaten

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 EL	Olivenöl
1 Dose	gehackte Tomaten
400 ml	passierte Tomaten
1 Becher	Sahne (Alternativ auch mit veganer Sahne)
200 ml	Gemüsebrühe
etwas	Oregano
2 TL	Italienische Kräuter
500 g	Tortellini
	Salz
	Pfeffer
	Basilikum

Zubereitung

- 1) Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in einem großen Topf mit Öl anbraten.
- 2) Die Restlichen Zutaten, bis auf die Tortellini, dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen.
- 3) Tortellini hinzufügen und nochmals 5-10 Minuten köcheln lassen.
- 4) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Basilikum garnieren.

PASTA MAC AND CHEESE

Pro Portion ca. 498 kcal | 17 g EW | 19,2 g F

Zubereitungszeit: 15 min

Portionen: 2

Zutaten

250 g	Makkaroni Nudeln
650 ml	Milch
3 EL	Butter
150 g	Käse (z. B. Cheddar, Parmesan und Emmentaler)
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Nudeln, Milch und Butter in einem Topf aufkochen lassen.
- 2) Bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen, regelmäßig umrühren.
- 3) Nachdem die Nudeln gar sind Salz und Käs hinzugeben.
- 4) Mit Käse, Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

GLASNUDEL-CURRY

Pro Portion ca. 550 kcal | 17,4 g EW | 12 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 20 min

Portionen: 2

Zutaten

1	Paprika (rot)
1	Paprika (grün)
4	Karotten
1 EL	Kokosöl
3 EL	Tikka Tandoori Currypulver
1 EL	Paprikapulver
1 EL	Srirachasauce
1 Dose	Kokosmilch
400 ml	Brühe
100 g	Glasnudeln
80 g	Udonnudeln
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Paprika und Karotten in mundgerechte Stücke schneiden und in einem großen Topf mit Kokosöl anbraten.
- 2) Alle restlichen Zutaten, bis auf die Nudeln, hinzufügen, umrühren und aufkochen lassen.
- 3) Nudeln in den Topf geben und 3 – 5 Minuten köcheln lassen.
- 4) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

PASTA MIT PILZEN

Pro Portion ca. 511 kcal | 20,1 g EW | 18,2 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 10 min

Portionen: 4

Zutaten

400 g	Nudeln
250 g	Champignons
100 g	Erbsen
1 Dose	gewürfelte Tomaten
1	Paprika (rot)
1	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
½ L	Brühe
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Pilze putzen und halbieren. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 2) Alle Zutaten für 20 Minuten in einem großen Topf köcheln lassen.
- 3) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

PASTA ASIA-STYLE

Pro Portion ca. 502 kcal | 18 g EW | 26,2 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 15 min

Portionen: 6

Zutaten

2	Zwiebel
4	Knoblauchzehen
2	Zucchini
2	Paprika (rot)
160 g	Erbsen (TK)
500 g	Fusilli
3 TL	vegane Currypaste (rot)
1 Dose	Kokosmilch
2 Dosen	gehackte Tomaten
2 Handvoll	Cherrytomaten
2 TL	Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer
	Öl

Zubereitung

- 1) Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Zucchini und Paprika in mundgerechte Würfel schneiden.
- 2) Zwiebel in einem großen Topf mit heißem Öl glasig dünsten. Knoblauch, Zucchini und Paprika hinzufügen und 2 Minuten mitanbraten.
- 3) Alle restlichen Zutaten (bis auf die Cherry Tomaten) hinzufügen und 15 Minuten köcheln lassen. Cherrytomaten am Ende der Garzeit kurz mitkochen lassen.
- 4) Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und anrichten.

ZITRONEN-SPINAT-SPAGHETTI

Pro Portion ca. 763 kcal | 20,2 g EW | 32,5 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 25 min

Portionen: 3-4

Zutaten

2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
	Öl
1 Dose	Kokosmilch
1 L	Gemüsebrühe
500 g	Spaghetti
1	Bio-Zitrone (Abrieb und Saft)
2 Handvoll	Spinat
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in einer Pfanne (oder Topf) mit heißem Öl kurz anbraten. Kokosmilch, Brühe und Spaghetti hinzufügen. Die Nudeln sollten in der Flüssigkeit liegen. Zitronenabrieb und -saft dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen.
- 2) Spinat waschen und kurz mitkochen lassen.
- 3) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

PASTA MIT BROKKOLI

Pro Portion ca. 690 kcal | 85 g EW | 25,2 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 10 min

Portionen: 2

Zutaten

200 g	Nudeln
	Öl
500 ml	Wasser
1	Brokkoli
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
500 g	Tomaten
	Salz
	Pfeffer
	Petersilie
50 g	Parmesan (Alternativ auch veganer Parmesan)

Zubereitung

- 1) Tomaten waschen und würfeln. Brokkoli schneiden und waschen. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken.
- 2) Zwiebel, Tomaten und Knoblauch in einem heißen Topf mit Öl anbraten und mit dem Wasser ablöschen.
- 3) Brokkoli, Nudeln und Petersilie dazugeben und unter regelmäßigem Rühren 10 Minuten köcheln lassen.
- 4) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Petersilie und Parmesan anrichten.

BUNTES GEMÜSE MIT REISNUDELN

Pro Portion ca. 632 kcal | 17,5 g EW | 27,5 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 35 min

Portionen: 4

Zutaten

250 g	Reisnudeln (ggf. in Wasser eingeweicht, siehe Verpackung)
1	Zwiebel
3 Stk.	Frühlingszwiebeln
3	Knoblauchzehen
1	Chilischote
500 g	grüne Bohnen
4	Karotten
1 L	Wasser
250 g	Pflanzensahne oder Kokosmilch
1 EL	Currypaste oder: Gewürzmischung aus Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Chili, ...)
2 EL	Sojasoße
1 Bund	frischer Kräuter (Koriander oder Petersilie)

Zubereitung

- 1) Zwiebel, Frühlingszwiebel, Knoblauch und Chili fein hacken. Bohnen waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Karotten würfeln oder zu Nudeln verarbeiten (Spiralschneider)
- 2) Zwiebel, Frühlingszwiebel und Chili in einer großen Pfanne oder Wok mit heißem Öl oder Wasser anbraten. Anschließend die Bohnen hinzugeben und einige Minuten mitanbraten.
- 3) (Eingeweichte) Nudeln und Karotten in die Pfanne geben und mit Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist. 5-10 Minuten köcheln lassen.
- 4) Pflanzliche Sahne oder Kokosmilch zugeben, abschmecken und nochmals 5 Minuten köcheln lassen.

5) In eine Schüssel geben und mit frischen Kräutern, Frühlingszwiebel-Ringen und Chili-Streifen anrichten.

Pasta „Greek Style“

Pro Portion ca. 720 kcal | 32,2 g EW | 32 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 25 min

Portionen: 2

Zutaten

200 g	Nudeln ohne Ei
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
150 g	Tomaten (Cocktail- oder Cherrytomaten)
150 g	Artischocken (eingelegt und abgetropft)
1	Zucchini
80 g	getrocknete Tomaten
2 Scheiben	Bio-Zitrone
Handvoll	Oliven (entsteint)
1 EL	mediterrane Kräuter
600 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer
1 EL	Cashew- oder Mandelmus
100 g	Feta (Alternativ auch veganer Feta)

Zubereitung

- 1) Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Tomaten waschen und vierteln. Artischocken halbieren. Zucchini waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten hacken. 2 Scheiben Zitronen schneiden. Oliven abtropfen lassen.
- 2) Anschließend alles in einen hohen Topf geben und mit der Brühe aufkochen lassen. Die Nudeln sollten mit Wasser bedeckt sein. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen und am Ende gut umrühren (ggf. noch Wasser hinzufügen)
- 3) Anschließend nochmal 5-7 Minuten köcheln lassen und das Cashew- oder Mandelmus hinzugeben.
- 4) Mit Salz, Pfeffer und Kräuter abschmecken und mit Feta anrichten.

PASTA MIT MOZZARELLA

Pro Portion ca. 850 kcal | 53 g EW | 52,2 g F

Zubereitungszeit: 20 min

Portionen: 4

Zutaten

250 g	Nudeln
500 g	Tomaten (Cherry- oder Cocktailtomaten)
1 Pck.	Mozzarella (Minikugeln)
1	Zwiebel
4	Knoblauchzehen
4 EL	Tomatenmark
1 EL	Balsamico Essig
4 EL	Basilikum
400 g	Wasser
	Salz
	Pfeffer
1 Prise	Zucker

Zubereitung

- 1) Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, Tomaten waschen und halbieren.
- 2) Alle Zutaten bis auf Tomaten und Mozzarella in einen großen Topf geben und alles gut vermischen. Anschließend 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- 3) Tomaten und Mozzarella zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- 4) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

PASTA MIT ZUCCHINI & CHAMPIGNONS

Pro Portion ca. 2231 kcal | 73,6 g EW | 49 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 30 min

Portionen: 4

Zutaten

500 g	Nudeln
1	Zucchini
250 g	Champignons
etwas	Thymian (am besten frisch)
1 Zweig	Rosmarin (am besten frisch)
2	Knoblauchzehen
1 ½ L	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne (Alternativ auch vegane Sahne)
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Zucchini vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden. Champignons vierteln. Knoblauch fein würfeln
- 2) Alle Zutaten, bis auf die Sahne, in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze und gelegentlichem Rühren die Spaghetti bissfest kochen. Anschließend 5 Minuten ziehen lassen. (Ggf. noch etwas Wasser hinzugeben)
- 3) Sahne hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

PASTA-KOKOSMILCH-CURRY

Pro Portion ca. 1066 kcal | 100,8 g EW | 50,9 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 25 min

Portionen: 2

Zutaten

230 g	Linguine
2	Paprikaschoten (rot)
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Karotte
1 EL	Currypulver
	Salz
1 Dose	Kokosmilch
350 ml	Gemüsebrühe
	Nüsse
	Basilikum (am besten frisch)

Zubereitung

- 1) Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Karotte in Scheiben schneiden, Paprika in Streifen schneiden.
- 2) Alle Zutaten bis auf die Nüsse und Basilikum in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten mit Deckel köcheln lassen. Hin und wieder umrühren.
- 3) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Nüssen und Basilikum anrichten.

SEELENWÄRMER FÜR JEDE
JAHRESZEIT – SUPPEN

PIZZASUPPE

Pro Portion ca. 295,5 kcal | 16,2 g EW | 19,9 g F

Zubereitungszeit: 15 min

Portionen: 4

Zutaten

150 g	Champignons
3	Frühlingszwiebeln
1	Paprika (rot)
1	Zwiebel
1 kl. Dose	Mais
1 Dose	gehackte Tomaten
¼ Liter	Gemüsebrühe
150 ml	Sahne
150 g	Friskäse
	Olivenöl
	Oregano
	Salz
	Pfeffer
	Basilikum (am liebsten frisch)
etwas	geriebener Käse (Greyerzer, Emmentaler, Bergkäse)

Zubereitung

- 1) Paprika waschen, vierteln und fein würfeln. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Pilze achteln, Zwiebel fein würfeln und den Mais abtropfen lassen.
- 2) Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Gemüse zugeben und 2 Minuten anbraten. Mit Brühe ablöschen und Sahne, Friskäse und Tomaten (Dose) zugeben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
- 3) Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und dem geriebenen Käse anrichten.

TOMATENSUPPE

Pro Portion ca. 104 kcal | 2,82 g EW | 6,42 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 15 min

Portionen: 4

Zutaten

2 Pck. passierte Tomaten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Oregano

Butter

Salz

Pfeffer

etwas Sahne (Alternativ auch ohne Sahne)

150 ml Wasser

Zubereitung

1) Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in einem großen Topf mit heißer Butter leicht anbraten.

2) Tomaten und Wasser hinzugeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

3) Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und mit etwas Sahne anrichten.

GEMÜSESUPPE

Pro Portion ca. 100 kcal | 3,2 g EW | 2,4 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 25 min

Portionen: 4

Zutaten

1 ½ Liter	Gemüsebrühe
1 Bund	Suppengrün (Sellerie, Lauch, Karotte)
2	Kartoffeln
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
1	Zucchini
1	Paprika
	Rosmarin
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Lauch putzen und in Ringe schneiden. Sellerie schälen und fein würfeln. Kartoffeln und Karotten würfeln. Knoblauch und Zwiebel fein hacken.
- 2) Das Gemüse mit etwas Öl in einem großen Topf anbraten, mit Brühe ablöschen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- 3) Zucchini und Paprika würfeln. Mit dem Rosmarin nochmals 5-10 Minuten köcheln lassen.
- 4) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

KAROTTENSUPPE

Pro Portion ca. 359 kcal | 6,2 g EW | 15 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 25 min

Portionen: 3

Zutaten

1	Zwiebel
	Olivenöl
1 kg	Karotten
700 ml	Gemüsebrühe
	Salz
	Pfeffer
	Chiliflocken
1 Pck.	Feta (Alternativ auch mit veganem Feta)

Zubereitung

- 1) Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln würfeln und in einem großen Topf mit Olivenöl andünsten.
- 2) Karotten zugeben und 5 Minuten anbraten, mit Brühe aufgießen und die Suppe bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 3) Suppe pürieren und ggf. noch etwas Wasser zugeben.
- 4) Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und mit dem Feta anrichten.

PILZ-REIS-SUPPE

Pro Portion ca. 263 kcal | 9,3g EW | 15,8 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 25 min

Portionen: 6

Zutaten

3	Karotten
3 Stangen	Sellerie
1 Stange	Lauch
400 g	Pilze
3	Knoblauchzehen
etwas	Öl
	Oregano und Thymian
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver
175 g	Reis (ungekocht)
2 EL	Mehl
120 ml	Weißwein (optional)
1 ½ Liter	Gemüsebrühe
240 ml	pflanzliche Milch oder Sahne
	Hefeflocken/Parmesan und frische Kräuter

Zubereitung

- 1) Karotten und Sellerie fein würfeln. Pilze in Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken. Das Gemüse in einem großen Topf mit Öl ca. 7 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten. Knoblauch, Oregano, Paprika und Thymian hinzugeben und 1-2 Minuten köcheln lassen.
- 2) Mehl über das Gemüse stäuben und verrühren. (Optional mit Weißwein ablöschen und aufkochen lassen.) Anschließend Gemüsebrühe und Reis hinzugeben, gut umrühren und zum Kochen bringen. Auf mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen.
- 3) Sahne oder Milch einrühren, würzen und etwa 2-3 Minuten köcheln lassen, bis die Suppe eingedickt ist. (Ggf. noch etwas Wasser zufügen)

4) Mit Salz, Pfeffer und Hefeflocken (oder Parmesan) abschmecken und mit frischen Kräutern anrichten.

SOMMERLICHE GEMÜSESUPPE

Pro Portion ca. 198 kcal | 3,6 g EW | 4,8 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 40 min

Portionen: 8

Zutaten

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2	Paprika
2	Zucchini
3	Kartoffeln
1	Maiskolben
	Olivenöl
	Oregano
	Paprikapulver
2 Dosen	gehackte Tomaten
1 Liter	Gemüsebrühe
	Dill (frisch)
	Joghurt (Alternativ auch pflanzlicher Joghurt)

Zubereitung

- 1) Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Maiskörner vom Kolben schneiden.
- 2) Zwiebel und Knoblauch in einem großen Topf mit Öl anbraten. Oregano und Paprikapulver hinzugeben und 1 Minute weiter braten. Paprika und Kartoffeln zugeben und mit den Tomaten und der Brühe ablöschen. 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- 3) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und dem Dill und Joghurt anrichten.

LASAGNESUPPE

Pro Portion ca. 782 kcal | 30,9 g EW | 24,4 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 25 min

Portionen: 4

Zutaten

250 g	Lasagneblätter (frisch)
100 g	rote Linsen
700 ml	Gemüsebrühe
1 Pck.	passierte Tomaten
	Basilikum und Rosmarin
1 Handvoll	Oliven (schwarz und entsteint)
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
1	Zucchini
1 Pck.	Kirschtomaten
	Salz und Pfeffer
1 Prise	Zucker
	Olivenöl
1 Pck.	geriebener Käse (Alternativ auch veganer Käse)

Zubereitung

- 1) Tomaten halbieren. Zucchini halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Oliven grob hacken.
- 2) Zwiebel, Knoblauch, Oregano und Rosmarin in einem großen Topf mit Öl anbraten. Zucchini, Oliven und Linsen hinzufügen kurz anbraten und mit Hälfte der Tomaten und Brühe ablöschen. Die Suppe bei mittlerer Hitze 7 Minuten köcheln lassen.
- 3) In der Zwischenzeit die Lasagneblätter in grobe Stücke schneiden, mit den Kirschtomaten in die Suppe geben und nochmals ca. 6 Minuten bei regelmäßigem Rühren köcheln lassen.

4) Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit Käse und Basilikum anrichten.

CREMIGE LAUCHSUPPE

Pro Portion ca. 439 kcal | 5,5 g EW | 37,1 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 20 min

Portionen: 2-3

Zutaten

2 Stangen	Lauch
2 EL	Butter
2 EL	Mehl
600 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Sahne (Alternativ auch Pflanzensahne)
	Salz
	Pfeffer
	Muskat
3	Kartoffeln
	Petersilie (frisch)

Zubereitung

- 1) Lauch waschen und in Ringe schneiden, in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren und kalt abschrecken. Kartoffeln klein würfeln.
- 2) Butter in einem großen Topf zerlassen, Mehl anschwitzen, mit Brühe ablöschen und kräftig rühren (damit keine Klümpchen entstehen).
- 3) Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben. Kurz aufkochen lassen.
- 4) Kartoffeln hinzufügen und ca. 10 Minuten in der Suppe gar ziehen lassen. Lauch zugeben.
- 5) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie anrichten.

ZWIEBELSUPPE

Pro Portion ca. 254 kcal | 13,2 g EW | 14,9 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 20 min

Portionen: 3-4

Zutaten

1 kg	Zwiebel
1 ½ Liter	Gemüsebrühe
100 ml	Apfelsaft
etwas	geriebener Käse (Alternativ auch veganer Käse)
	Ghee oder Öl
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Zwiebel in Ringe schneiden und in einem Topf mit Öl oder Ghee glasig andünsten. Anschließend mit Mehl bestäuben und mit Brühe und Apfelsaft ablöschen. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.
- 2) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und dem Käse anrichten.

MAISSUPPE

Pro Portion ca. 415 kcal | 6,6 g EW | 32,1 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 20 min

Portionen: 2

Zutaten

1 Stange	Lauch
1	Chilischote (grün)
1	Knoblauchzehe
½	Limette
1 Stück	Ingwer
1 Dose	Mais
	Öl
750 ml	Gemüsebrühe
etwas	Koriander (optional)
2 EL	Sojasoße
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Lauch putzen und in Ringe schneiden. Chilischote, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Mais abtropfen lassen.
- 2) Lauch in einem Topf mit Öl andünsten, Mais zugeben und mit Brühe ablöschen. Kurz aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.
- 3) Mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken und mit Koriander anrichten.

NUDELSUPPE

Pro Portion ca. 160 kcal | 3,5 g EW | 3,2 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 30 min

Portionen: 4

Zutaten

100 g	Suppennudeln
	Butter
800 ml	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
1	Zwiebel
1 Bund	Suppengrün (Karotte, Sellerie, Lauch)
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Suppengrün in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln fein würfeln.
- 2) Gemüse in einem Topf mit Butter andünsten und mit Brühe ablöschen. Lorbeerblatt hinzugeben, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.
- 3) Suppennudeln in die Suppe geben und je nach Packungsanleitung 4-8 Minuten köcheln lassen.
- 4) Lorbeerblatt entfernen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

STANGENBOHNENSUPPE

Pro Portion ca. 305 kcal | 17,6 g EW | 10,7 g F

Zubereitungszeit: 40 min

Portionen: 4

Zutaten

1,5 kg	Stangenbohnen (frisch)
2 Becher	Saure Sahne
1,5 Liter	Gemüsebrühe
500 g	Kartoffeln
etwas	Petersilie
2 EL	Mehl
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Bohnen putzen und in Stücke schneiden. Kartoffeln würfeln.
- 2) Brühe in einem Topf aufkochen lassen und Kartoffeln, Bohnen und Bohnenkraut zugeben. 25 Minuten kochen lassen.
- 3) Sahne mit dem Mehl verrühre und einrühren.
- 4) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garnieren.

GLASNUDELSUPPE

Pro Portion ca. 198 kcal | 2,9 g EW | 2,2 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 25 min

Portionen: 5-6

Zutaten

200 g	Glasnudeln
2 Stangen	Lauch
	Butter oder Öl
1,5 Liter	Gemüsebrühe
3 EL	Sojasoße
1	Karotte
1 Glas	Sojasprossen
½	Zitrone (ausgepresst)
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und 1-2 Minuten ziehen lassen, dann abtropfen und zerschneiden. (z.B. mit einer Küchenschere)
- 2) Lauch in Ringe und Möhren in Scheiben schneiden. Anschließend in einem großen Topf mit Butter oder Öl 5 Minuten anbraten, mit Brühe ablöschen und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- 3) Sojasprossen, Sojasoße und Zitronensaft zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Garnieren die Glasnudeln in die Suppe geben.

HIER GIBT'S WAS IN DIE SCHÜSSEL
– SALATE

QUINOA-SALAT

Pro Portion ca. 478 kcal | 14,4 g EW | 34,2 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 20 min

Portionen: 2-3

Zutaten

1 Tasse	Quinoa
300 g	Kirschtomaten
1	Gurke
1	Zwiebel (rot)
etwas	Koriander (optional)

Dressing:

4 EL	Essig
2 EL	Dijon-Senf
	Oregano
1	Knoblauchzehe
4 EL	Olivenöl
2-3 EL	Zitronensaft
1 Pck.	Feta (Alternativ auch veganen Feta)
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten und abkühlen lassen.
- 2) Für das Dressing den Knoblauch fein hacken und mit den restlichen Zutaten vermischen. Im Kühlschrank aufbewahren.
- 3) Tomaten halbieren, Gurken schneiden und die Zwiebel fein hacken.
- 4) Quinoa, Dressing, Feta und Gemüse in einer Schüssel vermischen.
- 5) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt servieren.

SALAT MIT EI UND FETA

Pro Portion ca. 396 kcal | 5,2 g EW | 34,4 g F

Zubereitungszeit: 20 min

Portionen: 4

Zutaten

4	Hartgekochte Eier
100 g	Salat
250 g	Kirschtomaten
½	Salatgurke
1	Paprika (rot)
1	Zwiebel
5 Stiele	Kerbel
4 EL	Essig
	Salz
	Pfeffer
3 EL	Olivenöl
1 Handvoll	Oliven
150 g	Feta

Zubereitung

- 1) Eier schälen und vierteln. Salat waschen. Tomaten und Gurken waschen und klein schneiden. Paprika in Streifen schneiden. Kerbel waschen und klein zupfen. Feta klein würfeln.
- 2) Essig, Salz, Pfeffer und Öl vermischen. Salat, Oliven Gemüse und Dressing in einer Schüssel vermengen.
- 3) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Eiern und Feta anrichten.

GRIECHISCHER BAUERN Salat

Pro Portion ca. 222 kcal | 7,9 g EW | 18,8 g F

Zubereitungszeit: 20 min

Portionen: 6

Zutaten

500 g	Tomaten
1	Gurke
1	Paprika (rot)
1	Paprika (grün)
2	Zwiebeln
200 g	Schafskäse
80 g	Oliven (entsteint)
	Oregano

Dressing:

5 EL	Olivenöl
1	Zitrone (Saft)
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Käse mit Olivenöl übergießen, Oregano darüberstreuen und würfeln. Tomaten achteln, Gurke in kleine Stücke, Zwiebeln in Ringe und Paprika in Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel geben.
- 2) Für das Dressing die Zutaten vermischen und über den Salat geben.
- 3) Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und mit dem Schafskäse garnieren.

CHINAKOHL SALAT MIT ÄPFELN UND BIRNEN

Pro Portion ca. 222 kcal | 3,5 g EW | 12,7 g F

Zubereitungszeit: 20 min

Portionen: 4

Zutaten

1	Chinakohl
1	Apfel
1 Dose	Mandarinen
150 ml	Sahne
2 EL	Zucker
1 EL	Essig
1 EL	Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Sahne mit Zucker schaumig rühren bis der Zucker sich aufgelöst hat. Anschließend Essig und Zitronensaft unterrühren.
- 2) Chinakohl waschen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Apfel klein würfeln. Mandarinen abtropfen lassen. Alles in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vorsichtig vermischen.
- 3) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

KNUSPRIGER KICHERERBSEN- TOMATEN-SALAT

Pro Portion ca. 192 kcal | 9,6 g EW | 28,4 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 15 min

Portionen: 2-3

Zutaten

1 Dose	Kichererbsen
	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
2 TL	Kreuzkümmel (Cumin)
500 g	Kirschtomaten
1	Zwiebel
1 Bund	Petersilie

Dressing:

2 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft

Zubereitung

- 1) Kichererbsen in einer Pfanne mit Öl anbraten, erst umrühren, wenn sie leicht braun sind. Mit Salz und Pfeffer würzen, gleichmäßig in der Pfanne verteilen und nochmal 2 Minuten braten lassen, ohne umzurühren. Dies so lange machen, bis sie goldbraun werden und leichte Blasen werfen. Das Ganze dauert ca. 7-8 Minuten. (Ist die Pfanne zu heiß, platzen die Kichererbsen. Temperatur etwas zurückdrehen)
- 2) Pfanne vom Herd nehmen, Kreuzkümmel hinzufügen und gut umrühren.
- 3) Tomaten halbieren, Zwiebel fein würfeln und Petersilie klein hacken.
- 4) Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.
- 5) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

KAROTTENSALAT

Pro Portion ca. 177,5 kcal | 1,3 g EW | 15,2 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 15 min

Portionen: 4

Zutaten

440 g	Karotten
2-3 EL	Weißweinessig
1 TL	Senf
1 TL	Zitronensaft
4 EL	Öl
	Salz
	Pfeffer
1 Bund	Petersilie

Zubereitung

- 1) Karotten reiben und Petersilie hacken.
- 2) Salz, Pfeffer, Senf und Zitronensaft in einer Schüssel vermischen und unter Rühren das Öl dazugeben. Karotten zu dem Dressing geben.
- 3) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Petersilie anrichten.

MANGOSALAT MIT KORIANDER UND MOZZARELLA

Pro Portion ca. 563 kcal | 18,3 g EW | 48,2 g F

Zubereitungszeit: 10 min

Portionen: 2

Zutaten

- 1 Mango
- 2 Büffelmozzarella
- 1 Zwiebel
- Koriandergrün
- Chiliflocken
- Orangensaft
- Salz
- Pfeffer
- Oliveöl

Zubereitung

- 1) Mango schälen und würfeln. Mozzarella in kleine Stücke schneiden. Zwiebel fein schneiden und den Koriander grob hacken.
- 2) Alles in eine Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten würzen.
- 3) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

Der Orangensaft wird bei nicht ganz so reifen Mangos anstatt Zucker verwendet.

GEMISCHTER SALAT MIT SESAMPASTE

Pro Portion ca. 295 kcal | 6,7 g EW | 21,4 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 15 min

Portionen: 4

Zutaten

1 Handvoll	Rucola
1	Kopfsalat
150 g	Kirschtomaten
½	Gurke
8	Radieschen
2	Karotten

Dressing:

2 EL	Öl
3 EL	Essig
3 EL	Sesampaste
	Salz
	Pfeffer
1 TL	Honig/Agavendicksaft

Zubereitung

- 1) Rucola und Kopfsalat waschen und in kleine Stücke zerpfücken. Tomaten halbieren und Karotten raspeln. Radieschen und Gurke in Scheiben schneiden.
- 2) Für das Dressing die Zutaten vermischen und über den Salat geben.
- 3) Mit Salz, Pfeffer und Kräuter abschmecken und anrichten.

RUCOLASALAT MIT ERDBEEREN

Pro Portion ca. 306 kcal | 13 g EW | 24 g F

Zubereitungszeit: 10 min

Portionen: 3-4

Zutaten

200 g G ramont cremig-leicht

250 g Erdbeeren

125 g Rucola

Dressing:

etwas Basilikum

2 EL Balsmaico-Essig

1 EL Honig

4 EL Öl

3 EL Kerne (Pinien- Sonnenblumen- oder Kürbiskerne)

Zubereitung

- 1) Erdbeeren waschen und halbieren oder vierteln und den Rucola waschen und etwas trocknen. Käse in Scheiben schneiden.
- 2) Für das Dressing die Zutaten vermischen und über Rucola und Erdbeeren geben.
- 3) Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat auf Teller verteilen und mit Käse und Kernen anrichten.

ASIATISCHER GURKENSALAT

Pro Portion ca. 102 kcal | 1,2 g EW | 0,4 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 20 min

Portionen: 4

Zutaten

2	Gurken
1	Chilischote (rot)
2 EL	Sojasoße
1	rote Zwiebel
4 EL	Sesamkörner
4 EL	Honig oder Agavendicksaft
1 TL	Salz
1 kl. Stck.	Inger
6 EL	Reisweinessig

Zubereitung

- 1) Wenn gewünscht die Sesamkörner ohne Fett in der Pfanne rösten. Gurke mundgerecht würfeln. Zwiebeln in Ringe schneiden. Chili fein hacken und den Ingwer reiben. Alles in eine Schüssel geben.
- 2) Für die Soße den Essig, Sojasoße und Honig/Agavendicksaft vermischen und über das Gemüse geben.
- 3) Mit Sojasoße abschmecken und anrichten.

SOMMERSALAT MIT FRÜCHTEN

Pro Portion ca. 285 kcal | 2,3 g EW | 15,0 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 15 min

Portionen: 4

Zutaten

1	Apfel
1	Banane
2	Kiwi
100 g	Weintrauben
100 g	Himbeeren
250 g	Blattsalat

Dressing:

	Olivenöl
5 EL	Himbeeressig
1 TL	Honig oder Agavendicksaft
1	Zwiebel
	Pfeffer
	Salz

Zubereitung

- 1) Früchte waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Blattsalat waschen und grob zupfen. Zwiebeln fein hacken.
- 2) Für das Dressing alle Zutaten vermischen und über den Salat geben. Vorsichtig vermengen.
- 3) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

SALAT MIT BEEREN UND ZIEGENKÄSE

Pro Portion ca. 588 kcal | 18,9 g EW | 42,5 g F

Zubereitungszeit: 15 min

Portionen: 4

Zutaten

1	Römersalat
2	Tomaten
4	Feigen
250 g	Erdbeeren
2	Nektarinen
300 g	Ziegenkäse
1	Gurke
3 EL	Kerne (Pinien-, Sonnenblumen-, Kürbiskerne)
	Honig
	Olivenöl
	Balsamicoessig
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Salat und Gurke in Streifen schneiden. Tomaten und restliches Obst vierteln. Wenn gewünscht, Pinienkerne ohne Fett rösten. Ziegenkäse in der Pfanne mit etwas Honig anschmelzen lassen.
- 2) Essig-Öl-Dressing zubereiten und über den Salat geben.
- 3) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Ziegenkäse, Honig und Kernen anrichten.

AVOCADO-GURKEN-TOMATEN-SALAT

Pro Portion ca. 390 kcal | 5,4 g EW | 33,2 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 15 min

Portionen: 4

Zutaten

2	Avocados
1	Gurke
6	Tomaten
1	Zwiebel
etwas	Petersilie
1	Zitrone (Saft)
	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
	Sesam

Zubereitung

- 1) Gurke halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel ausschaben. Avocados entkernen und von der Schale befreien.
- 2) $\frac{1}{4}$ der Avocado in Scheiben schneiden. Restliche Avocado, Gurke, Tomaten und Zwiebel würfeln. Petersilie fein hacken. In einer großen Schüssel alles vermengen.
- 3) Olivenöl und Zitronensaft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Sesam bestreuen und mit den Avocado-Scheiben anrichten.

MELONENSALAT MIT FETA UND OLIVEN

Pro Portion ca. 505 kcal | 12,5 g EW | 35,4 g F

Zubereitungszeit: 15 min

Portionen: 4

Zutaten

1 ½ kg	Wassermelone
120 g	Oliven (entsteint)
250 g	Feta
2	rote Zwiebeln
3	Limetten (Saft)
1 Handvoll	Minze
etwas	Olivenöl
	Zucker
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Melone grob würfeln. Petersilie und Minze fein hacken. Alles in eine Schüssel mischen.
- 2) Alle restlichen Zutaten bis auf den Feta in die Schüssel geben und vorsichtig vermengen.
- 3) Feta grob zerbröseln und ihn über den Salat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

APFEL-KOHLRABI-SALAT MIT CRUNCH

Pro Portion ca. 413 kcal | 9,9 g EW | 31,6 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 15 min

Portionen: 3

Zutaten

2	Kohlrabi
1	Apfel
30 g	geriebener Käse (Alternativ auch veganer Käse)
etwas	Estragon
3 EL	Kerne (Sonnenblumen- oder Kürbiskerne)
1	Limette (Saft und Abrieb)
2 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Kohlrabi und Apfel in Streifen schneiden. Estragon fein hacken.
- 2) Alle restlichen Zutaten mit Apfel, Kohlrabi und Estragon in einer Schüssel vermischen.
- 3) Mit Salz und Pfeffer würzen und anrichten.

BOHNEN-MAIS-SALAT

Pro Portion ca. 342 kcal | 10,7 g EW | 21,0 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 10 min

Portionen: 3

Zutaten

1 Dose	Mais
1 Dose	Kidneybohnen
1	rote Zwiebel
	Balsamicoessig (weiß)
	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Mais und Bohnen abtropfen lassen. Zwiebel fein würfeln. Alles in eine Schüssel geben.
- 2) Alle restlichen Zutaten hinzugeben.
- 3) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

KLASSISCHER EIERSALAT

Pro Portion ca. 560 kcal | 18,1 g EW | 54 g F

Zubereitungszeit: 15 min

Portionen: 4

Zutaten

8	gekochte Eier
2 EL	Majo
2 EL	Sauerrahm
etwas	Senf
	Essig
	Salz
	Pfeffer
	Schnittlauch

Zubereitung

- 1) Eier schälen, hacken und in eine Schüssel geben.
- 2) Die restlichen Zutaten hinzufügen und für 3 Stunden kühl stellen.
- 3) Mit Salz, Pfeffer und ggf. Senf abschmecken und mit Schnittlauch anrichten.

DIP IT GOOD – BROTAUFSTRICHE,
SIPS & SOSSEN

TOMATEN-GIN-DIP

Pro Portion ca. 174 kcal | 1,6 g EW | 15,2 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 15 min

Portionen: 4

Zutaten

1 Dose	gehackte Tomaten
1 EL	Tomatenmark
etwas	Olivenöl
3 Zweige	Rosmarin
2cl	Gin
½	Zitrone (Saft)
	Pfeffer
	Zucker
	Salz

Zubereitung

- 1) In einer Pfanne mit Öl das Tomatenmark, Rosmarin und Pfeffer anschwitzen lassen und mit Gin ablöschen.
- 2) Die Tomaten dazugeben, aufkochen lassen und Zitronensaft hinzugeben.
- 3) Mit Salz und Zucker abschmecken, abkühlen lassen und anrichten.

SAUERRAHM-DIP MIT DILL

Pro Portion ca. 299 kcal | 3,5 g EW | 30,2 g F

Zubereitungszeit: 10 min

Portionen: 4

Zutaten

2 Becher	Sauerrahm
2	Knoblauchzehen
etwas	Dill (nach Belieben)
1	Zwiebel
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- 2) Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
- 3) Mit Salz, Pfeffer und Dill abschmecken und in Schälchen oder einem Schraubglas anrichten.

BÄRLAUCH-DIP

Pro Portion ca. 216 kcal | 5,6 g EW | 20,3 g F

Zubereitungszeit: 15 min

Portionen: 4

Zutaten

200 g	Frischkäse
etwas	Bärlauch
	Kräutersalz
	Olivenöl
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Bärlauch fein hacken. (Nur die Blätter)
- 2) Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Pfeffer abschmecken und in kleinen Schälchen oder Schraubglas anrichten.

SALSA-DIP

Pro Portion ca. 131 kcal | 1,3 g EW | 10,6 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 20 min

Portionen: 6

Zutaten

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Paprika (gelb)
1	Paprika (rot)
1 Dose	gehackte Tomaten
3-4 EL	Essig (am besten Apfelessig)
etwas	Zucker
3 EL	Paprikapulver
etwas	Kreuzkümmel (Cumin)
	Chilipulver
	Salz
	Öl

Zubereitung

- 1) Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Paprika in kleine Würfel schneiden. Alles in einem Topf mit Öl andünsten lassen.
- 2) Tomaten, Essig, Zucker, Paprikapulver Kreuzkümmel und Chili einrühren. So lange kochen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 3) Mit Salz, Chili und Kreuzkümmel abschmecken, abkühlen lassen und anrichten.

JOGHURT-DIP MIT MINZE UND DILL

Pro Portion ca. 167 kcal | 1,8 g EW | 16,5 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 15 min

Portionen: 4

Zutaten

200 g	Joghurt (Alternativ auch pflanzlicher Joghurt)
½	Salatgurke
1	Knoblauchzehe
etwas	Dill
etwas	Minze
	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Knoblauch, Dill und Minze fein hacken. Gurken raspeln, mit Salz bestreuen und kurz stehen lassen. Das Gurkenwasser anschließend abgießen.
- 2) Gurkenraspeln mit den restlichen Zutaten vermischen.
- 3) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

BANANENAUFSTRICH

Pro Portion ca. 840 kcal | 16,7 g EW | 46,7 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 15 min

Portionen: 1

Zutaten

1	Banane
etwas	Agavendicksaft
1 EL	Rama
1 Handvoll	Walnüsse
	Zitronensaft (optional)
1	Brötchen

Zubereitung

- 1) Banane in Scheiben schneiden und die Walnüsse hacken.
- 2) Rama, Agavendicksaft, Walnüsse und Zitronensaft vermischen und kühl stellen.
- 3) Brötchen aufschneiden, mit dem Aufstrich bestreichen, Bananen drauf verteilen.

WÜRZIGE TOMATEN-MAJO

Pro Portion ca. 265 kcal | 0,7 g EW | 31,2 g F

Zubereitungszeit: 10 min

Portionen: 2

Zutaten

5 EL	Majo
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Zitronensaft
etwas	Chilipulver

Zubereitung

- 1) Alle Zutaten vermischen und ggf. noch einmal nachwürzen.
Anschließend 30 Minuten kaltstellen.
- 2) In einem kleine Schälchen oder Schraubglas anrichten.

GUACAMOLE

Pro Portion ca. 319 kcal | 1,8 g EW | 31,5 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 10 min

Portionen: 4

Zutaten

1	Chilischote (rot)
2	Avocados
2	Knoblauchzehen
etwas	Zitronen- oder Limettensaft
	Salz
	Pfeffer
	Koriander (optional)

Zubereitung

- 1) Chili und Knoblauch fein hacken. Avocados entsteinen, Fruchtfleisch herauslöffeln und mit einer Gabel zerdrücken.
- 2) Anschließend alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen.
- 3) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit Koriander anrichten.

FRISCHKÄSEDIP

Pro Portion ca. 167 kcal | 12,2 g EW | 32,2 g F

Zubereitungszeit: 15 min

Portionen: 4

Zutaten

300 g	Frischkäse
4 EL	Milch
1	Karotte
1	Paprika
1	Chilischote (rot)
2 EL	Kräuter
	Salz
	Pfeffer
	Zitronensaft

Zubereitung

- 1) Milch und Frischkäse glattrühren. Karotten fein reiben, Paprika würfeln und Kräuter klein hacken.
- 2) Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren.
- 3) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in kleinen Schälchen anrichten.

TOMATENBUTTER

Pro Portion ca. 238 kcal | 0,62 g EW | 26,08 g F

Zubereitungszeit: 10 min

Portionen: 4

Zutaten

110 g	weiche Butter
4 EL	Tomatenmark
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer
	Basilikum

Zubereitung

- 1) Knoblauch fein hacken. Anschließend alle Zutaten in einer Schüssel verrühren.
- 2) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basilikum anrichten.

KNOBLAUCH-DIP

Pro Portion ca. 180 kcal | 3,2 g EW | 17,1 g F

Zubereitungszeit: 10 min

Portionen: 4

Zutaten

200 g	Schmand
200 g	saure Sahne
3	Knoblauchzehen
etwas	Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer
	Kräuter

Zubereitung

- 1) Schmand, Sahne, Zitronensaft und Gewürze in eine große Schüssel geben und alles gut verrühren.
- 2) Knoblauch hinzugeben und unterrühren.
- 3) Auf Wunsch gerne Kräuter wie z.B. Petersilie hinzugeben.
- 4) Den Dip jetzt einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Je länger du ihn im Kühlschrank lässt, desto intensiver der Geschmack.

KÄSE-DIP

Pro Portion ca. 426 kcal | 8,8 g EW | 42,3 g F

Zubereitungszeit: 10 min

Portionen: 1

Zutaten

100 ml	Sahne
2 Scheiben	Schmelzkäse (Toastkäse)
	Salz
	Pfeffer
	Gemüsebrühe

Zubereitung

- 1) Sahne aufkochen lassen und Käse in der Sahne schmelzen lassen.
- 2) Mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer abschmecken und abgekühlt anrichten.

AVOCADO-SESAM-PASTE

Pro Portion ca. 275 kcal | 4,5 g EW | 23,3 g F

Zubereitungszeit: 15 min

Portionen: 4

Zutaten

3	Limetten
2 EL	warmes Wasser
1	Knoblauchzehe
4 EL	Tahini
etwas	Koriander
2	Avocado
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Limetten pressen, Chili in feine Streifen schneiden und den Koriander und Knoblauch fein hacken. Avocado halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch lösen.
- 2) Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren.
- 3) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander bestreut servieren.

FETA-AUFSTRICH MIT OLIVEN

Pro Portion ca. 298 kcal | 15,4 g EW | 23,9 g F

Zubereitungszeit: 10 min

Portionen: 2

Zutaten

100 g	Feta
100 g	Friskäse
2 EL	Schmand
4	Oliven (schwarz und entsteint)
1	Knoblauchzehe
	FrISChe Kräuter (Schnittlauch/Petersilie/...)
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Knoblauch, Oliven und Kräuter fein hacken.
- 2) Alle Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren. Ggf. noch etwas Schmand zugeben, je nach gewünschter Konsistenz.
- 3) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

**BUNTE IDEEN FÜR JEDEN TAG –
REISGERICHTE**

REISTOPF MIT FETA UND TOMATEN

Pro Portion ca. 702 kcal | 17,2 g EW | 45,2 g F

Zubereitungszeit: 20 min

Portionen: 2

Zutaten

4 EL	Olivenöl
1 Tasse	Reis
1 Liter	kochendes Wasser
150 g	Feta
250 g	Kirschtomaten
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Feta würfen. In einer Pfanne mit Öl den Reis 3 Minuten anrösten. Kochendes Wasser aufgießen, Salz hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.
- 2) Tomaten leicht zerdrücken und mit dem Feta in die Pfanne geben. Herd ausschalten und mit geschlossenem Deckel 5 Minuten weiter köcheln lassen.
- 3) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

GEMÜSEREIS MIT GRÜNEM CURRY

Pro Portion ca. 636 kcal | 12,9 g EW | 32,6 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 40 min

Portionen: 1

Zutaten

2 Spitzpaprika (rot)

1 Karotte

200 g Blattspinat (TK)

125 g Reis

1 EL Currypaste (grün)

Öl

Salz

Pfeffer

Zubereitung

1) Paprika und Karotte würfeln und in einer tiefen Pfanne mit Öl andünsten. Spinat und Reis hinzufügen und durch regelmäßiges Rühren bei mittlerer Hitze kurz köcheln lassen. Der Spinat verliert dadurch Wasser, welches anfangs reicht, um den Reis zu kochen. Bei Bedarf Wasser zugeben. Je nach Reisart 10-30 Minuten köcheln lassen.

2) Ist der Reis weich, die Currypaste zugeben.

3) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und als Beilage oder Hauptspeise anrichten.

VEGANES CURRY

Pro Portion ca. 285 kcal | 5,2 g EW | 13 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 30 min

Portionen: 4

Zutaten

1	Paprika
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 Tasse	Erbsen (TK)
1 Tasse	Blumenkohl (TK)
1 Dose	Kokosmilch
1 EL	Kokosöl
1 Tasse	Reis
2 Tassen	Gemüsebrühe
	Salz
2 TL	Currypulver
etwas	Sojasoße
	Koriander
	Paprika rosenscharf

Zubereitung

- 1) Knoblauch und Zwiebel fein hacken. Paprika in Würfeln schneiden.
- 2) In einer tiefen Pfanne mit Kokosöl die Zwiebel glasig dünsten und anschließend Knoblauch, Paprika, Kokosmilch, Gemüsebrühe hinzufügen und kurz aufkochen lassen.
- 3) Alle restlichen Zutaten in die Pfanne geben und auf mittlerer Stufe köcheln lassen, bis der Reis gar ist und das Curry die perfekte Konsistenz erreicht hat. (Ggf. musst du noch etwas Wasser nachgießen)
- 4) Mit Gewürzen und Salz abschmecken und anrichten.

REIS MIT PILZEN

Pro Portion ca. 230 kcal | 7,8 g EW | 20,1 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 35 min

Portionen: 2

Zutaten

2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
300 g	Pilze
	Kokosöl oder Sonnenblumenöl
180 g	Langkornreis
500 ml	Gemüsebrühe
etwas	pflanzliche Butter
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Pilze in Streifen schneiden.
- 2) In einem Topf mit Öl erst Zwiebel und Knoblauch für 3 Minuten andünsten und die Pilze dazugeben und für 5 Minuten anbraten. Anschließend den Reis in den Topf geben und unter rühren ein paar Minuten mitrösten.
- 3) Mit Gemüsebrühe ablöschen und auf mittlerer Stufe für 15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist. (Ggf. noch etwas Wasser hinzufügen)
- 4) Mit Salz, Pfeffer und der pflanzlichen Butter abschmecken und anrichten.

REIS MIT KICHERERBSEN

Pro Portion ca. 155 kcal | 12,2 g EW | 3,9 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 35 min

Portionen: 6

Zutaten

1	Aubergine
2	Spitzpaprika
1	Zwiebel
	Öl
etwas	Currypulver
150 g	Basmatireis
300ml	Gemüsebrühe
2 EL	Mandelblättchen
½ Bund	Koriander (optional)
1 Dose	Kichererbsen
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Aubergine und Paprika würfeln. Zwiebel und Koriander fein hacken. Kichererbsen abtropfen lassen.
- 2) In einem Topf mit Öl das Gemüse 3 Minuten anbraten. Anschließend mit Currypulver und Salz würzen. Den Reis in den Topf geben und mit der Brühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Kichererbsen hinzufügen, kurz mitköcheln lassen.
- 3) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander und Mandelblättchen anrichten.

Wenn du möchtest, kannst du die Mandelblättchen vorher ohne Fett in einer Pfanne rösten.

REISPFANNE MIT AUBERGINE & FETA

Pro Portion ca. 369 kcal | 15,3 g EW | 16,3 g F

Zubereitungszeit: 25 min

Portionen: 4

Zutaten

1	Aubergine
1-2	Paprika
1 Dose	Kichererbsen
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
	Kokosöl
3 EL	Tomatenmark
250 g	Reis
700 ml	Gemüsebrühe
	frische Kräuter (Thymian/Rosmarin)
150 g	Feta
	Pfeffer
	Salz

Zubereitung

- 1) Aubergine und Paprika würfeln. Kichererbsen abtropfen lassen und Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- 2) In einer tiefen Pfanne mit Kokosöl erst Zwiebel dann Knoblauch, Aubergine, Paprika und Tomatenmark zugeben und 5 anbraten. Den Reis kurz mitdünsten und mit ½ Liter Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Reis bissfest ist. Ggf. Gemüsebrühe nachgießen. Kurz vor Ende der Garzeit, die Kichererbsen hinzufügen und mitköcheln lassen.
- 3) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit zerbröseltem Feta anrichten.

THAILÄNDISCHE REISPFANNE

Pro Portion ca. 402 kcal | 4,1 g EW | 25,8 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 35 min

Portionen: 2

Zutaten

1 Tasse	Basmati-Reis
1 Tasse	Gemüsebrühe
1 Dose	Kokosmilch
1 EL	Currypaste (rot)
1	Zwiebel
	Gemüse nach Wahl
2	Knoblauchzehen
	Öl
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Gemüse nach Wahl in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2) In einem Topf mit Öl die Zwiebeln und Knoblauch anbraten, restliches Gemüse und Currypaste hinzufügen.
- 3) Nach ca. 3 Minuten den Reis kurz anschwitzen und mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Bei mittlerer Hitze und regelmäßigem umrühren, den Reis so lange kochen, bis er gar ist.
- 4) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

PILZ RISOTTO

Pro Portion ca. 405 kcal | 11,7 g EW | 12,5 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 35 min

Portionen: 4

Zutaten

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
250 g	Risottoreis
250 ml	Weißwein
550 ml	Gemüsebrühe
600 g	gemischte Pilze
	Salz
	Pfeffer
	frische Petersilie

Zubereitung

- 1) Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Die Pilze vierteln.
- 2) In einem großen Topf mit Öl die Zwiebel und den Knoblauch andünsten, Risottoreis zugeben und kurz mitdünsten lassen.
- 3) Mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen und das Risotto bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- 4) Pilze hinzufügen und nochmals 5-8 Minuten garen lassen. Falls das Wasser zu früh verkocht, Gemüsebrühe nachgießen.
- 5) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie anrichten.

ZUCCHINIRISOTTO

Pro Portion ca. 602 kcal | 48,0 g EW | 25,7 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 40 min

Portionen: 2

Zutaten

1	Schalotte
	Butter/Öl
350 ml	Gemüsebrühe
90 g	Risottoreis
200 g	Zucchini
etwas	Parmesan (Alternativ auch mit veganem Parmesan)
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Schalotte fein hacken und die Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden.
- 2) In einem großen Topf mit Öl die Schalotten glasig dünsten, Risottoreis und etwas Salz hinzufügen. Anschließend mit Brühe ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
- 3) Zucchini in den Topf geben und nochmals ca. 12 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist.
- 4) Parmesan unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

DINKELRISOTTO MIT TOMATEN

Pro Portion ca. 240 kcal | 10,8 g EW | 56,2 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 50 min

Portionen: 2

Zutaten

200 g	Dinkel
350 g	Kirschtomaten
85 g	Parmesan (Alternativ auch veganen Parmesan)
etwas	Petersilie
100 g	Erbsen, TK
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
220 ml	Wasser
50 ml	Weißwein
	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Die Tomaten vierteln. Parmesan fein reiben.
- 2) In einem großen Topf mit Öl die Zwiebel und den Knoblauch glasig dünsten. Anschließend die Tomaten mit etwas Salz und Pfeffer hinzugeben, kurz mitkochen lassen und mit Weißwein ablöschen.
- 3) Den Dinkel mit dem Wasser einrühren und kurz aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze das Dinkelrisotto ca. 40-45 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist.
- 4) Erbsen und Petersilie einrühren und 3 Minuten ziehen lassen.
- 5) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmesan anrichten.

FRUCHTIGER ONE POT REIS

Pro Portion ca. 320 kcal | 9,2 g EW | 10,2 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 30 min

Portionen: 2

Zutaten

100 g	Reis
150 ml	Wasser
100 ml	Orangensaft
2	Frühlingszwiebeln
1	Paprika (rot)
2	Karotten
100g	Erbsen
	Öl
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Frühlingszwiebel putzen, Strunk entfernen und klein schneiden. Karotten in feine Scheiben schneiden und die Paprika würfeln.
- 2) In einem Topf mit Öl die Karotten und Frühlingszwiebel anbraten. Dann die Paprika zugeben und kurz mitbraten lassen. Anschließend kommt der Reis in den Topf.
- 3) Mit Wasser und Orangensaft ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10-12 Minuten köcheln lassen. Die Erbsen nach der Hälfte der Garzeit hinzufügen.
- 5) Den Reis so lange ziehen lassen, bis der Reis gar ist.
- 6) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

ORIENTALISCHER ONE POT REIS

Pro Portion ca. 569 kcal | 10,2 g EW | 14,2 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 30 min

Portionen: 2

Zutaten

150 g	Basmatireis
3	Kartoffeln
2	Karotten
50 g	Cashewkerne
35 g	Cranberrys
100 g	Kokosmilch
400 ml	Gemüsebrühe oder Wasser
1	Bio-Orange (Schale)
	gehackte Petersilie
	Salz
	Pfeffer
1 Msp.	Zimt
1 Msp.	Kardamompulver

Zubereitung

- 1) Kartoffeln und Karotten in kleine Würfel schneiden und in einen Topf mit Wasser/Gemüsebrühe, Reis und den Cashewkernen geben.
- 2) Mit Salz, Pfeffer, Zimt und Kardamom würzen, aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Reis nochmals 10 Minuten quellen lassen.
- 3) Kokosmilch, Petersilie, Cranberrys und Orangenschalen hinzugeben und verrühren.
- 4) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

ZUCCHINI-TOMATEN-REIS-PFANNE

Pro Portion ca. 245 kcal | 7,9 g EW | 0,9 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 35 min

Portionen: 2

Zutaten

150 g	Reis
1	Zucchini
2	Frühlingszwiebel
2	Karotten
2 EL	Sojasoße
6 EL	Teriyaki-Soße
2 EL	Öl
12	Kirschtomaten
500 ml	Gemüsebrühe
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1) Frühlingszwiebel putzen, Strunk entfernen und klein schneiden. Karotten und Zucchini klein würfeln. Tomaten halbieren.
- 2) In einem großen Topf mit Öl die Frühlingszwiebeln und Karotten 3 Minuten anbraten. Anschließend Zucchini und Reis hinzufügen und kurz mitbraten.
- 3) Mit der Gemüsebrühe ablöschen und das Ganze ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Reis bissfest ist.
- 4) Alle restlichen Zutaten in den Topf geben und verrühren.
- 5) Mit Salz und Pfeffer abschmecke und anrichten.

UND ZUM ABSCHLUSS – SÜSSE
LECKEREIEN

GEBRATENE ANANAS

Pro Portion ca. 310 kcal | 1 g EW | 15,3 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 10 min

Portionen: 2

Zutaten

½ Ananas
2 EL brauner Zucker
2 EL Butter (Alternativ auch pflanzliche Butter)

Zubereitung

- 1) Ananas schälen, halbieren, holzigen Kern entfernen und in Spalten schneiden. Diese in braunen Zucker drücken.
- 2) In einer Grillpfanne die Butter erhitzen und die Ananasscheiben braten, bis der Zucker geschmolzen ist.

Passt super zu Eis oder Vanillecreme.

APFELTALER MIT HONIG

Pro Portion ca. 342 kcal | 12,2 g EW | 6 g F

Zubereitungszeit: 25 min

Portionen: 2

Zutaten

5 EL	Mehl
½ TL	Backpulver
1	Ei
100 ml	Milch
1 TL	Vanillezucker
2	Äpfel
1 Msp.	Salz
	Öl
	Honig
	Puderzucker

Zubereitung

- 1) Mehl, Backpulver, Ei, Milch, Vanillezucker und Salz zu einem Pfannkuchenteig verrühren. Äpfel schälen, klein würfeln und in den Teig geben.
- 2) In einer großen Pfanne mit Öl, den gesamten Teig hineingeben und die Äpfel gleichmäßig verteilen. Bei mittlerer Hitze den Pfannkuchen auf beiden Seiten goldbraun ausbacken.
- 3) Mit etwas Küchenrolle das überschüssige Öl aufsaugen und mit einem Glas kleine Taler ausstechen.
- 4) Auf einem Teller anrichten und mit Puderzucker bestäuben.

BANANEN-HAFERFLOCKEN- PFANNKUCHEN

Pro Portion ca. 573 kcal | 22,6 g EW | 14,3 g F

Zubereitungszeit: 12 min

Portionen: 1

Zutaten

1 Tasse	zarte Haferflocken
1	reife Banane
1	Ei
60 ml	Milch
	Zimt
	Butter für die Pfanne

Zubereitung

- 1) Banane mit einer Gabel zerdrücken und die Haferflocken zu Mehl mahlen.
- 2) Alle Zutaten pürieren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. In einer Pfanne mit Butter die Pfannkuchen goldbraun ausbacken. Pro Portion ergibt das Rezept ca. 2-3 Küchlein.

Die Pfannkuchen schmecken mit Joghurt und Früchten besonders lecker.

PFANNKUCHEN AUS QUARKTEIG

Pro Portion ca. 140 kcal | 1,2 g EW | 2 g F

Zubereitungszeit: 30 min

Portionen: 4

Zutaten

750 ml	Milch
2 EL	Puderzucker
1 Prise	Salz
1	Ei
100 g	Quark
250 g	Mehl
	Butter für die Pfanne
	Puderzucker

Zubereitung

- 1) Alle Zutaten gut verrühren und den Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen.
- 2) In einer Pfanne mit Butter die Pfannkuchen auf beiden Seiten goldbraun ausbacken.
- 3) Mit Puderzucker bestäuben und genießen.

BRATAPFEL AUS DER PFANNE

Pro Portion ca. 159 kcal | 0,9 g EW | 6,2 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 11 min

Portionen: 1

Zutaten

1	Apfel
4 EL	Ahornsirup
5 EL	Sahne (Alternativ auch pflanzliche Sahne)
1 Prise	Salz
1 Handvoll	Nüsse (Walnüssen, Haselnüsse, ...)
7	Cranberries
1 TL	Butter (Alternativ auch pflanzliche Butter)
	Zitronensaft

Zubereitung

- 1) Apfel in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne den Ahornsirup heiß werden lassen und die Apfelscheiben von beiden Seiten braten.
- 2) Ein paar Spritzer Zitronensaft, Nüsse, Cranberries, Salz und 1 TL Butter hinzufügen und ca. 3-5 Minuten köcheln lassen. Die Äpfel sollten glasig aber noch nicht zu weich sein. Äpfel, Nüsse und Beeren auf einem Teller anrichten.
- 3) In die noch heiße Pfanne mit Ahornsirup die Sahne einrühren und solange einkochen, bis eine cremige Karamellsoße entsteht. Aufpassen! Wird es zu dunkel, schmeckt die Soße bitter.
- 4) Die Soße über die Äpfel geben und genießen.

COOKIES AUS DER PFANNE

Pro Portion ca. 96 kcal | 1,3 g EW | 4,9 g F

Zubereitungszeit: 50 min

Portionen: 4

Zutaten

250 g	Backpulver
2	Eier
150 g	Butter
100 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
	Salz
200 g	Nüsse, Schokolade, etc.

Zubereitung

- 1) Mehl und Backpulver mischen. Geschmolzene Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz hinzufügen. Die Eier unterrühren.
- 2) Schokolade und Nüsse grob hacken und unter den Teig heben.
- 3) Den Teig in eine Pfanne geben, glattstreichen und mit einer doppelten Schicht Alufolie abdecken. Den Cookie für 40 Minuten bei niedriger Hitze backen.

Der Cookie ist fertig, wenn die Ränder beginnen goldbraun zu werden und die Mitte noch weich ist.

KARAMELLISIERTE APFELSPALTEN

Pro Portion ca. 213 kcal | 0,3 g EW | 9,7 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 10 min

Portionen: 4

Zutaten

4 Äpfel
45 g Butter (Alternativ auch vegane Butter)
3 EL Honig/Ahornsirup

Zubereitung

- 1) Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.
- 2) In einer Pfanne die Butter erhitzen, den Honig/Ahornsirup einrühren und leicht karamellisieren lassen.
- 3) Apfelspalten in die Pfanne geben und durch wenden, die Spalten weich braten.

JOGHURT MIT BEEREN AUF KEKSBETT

Pro Portion ca. 115 kcal | 3,9 g EW | 3,8 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 10 min

Portionen: 1

Zutaten

125 g	Beeren
1 Becher	Joghurt (Alternativ auch pflanzlicher Joghurt)
2	Butterkekse/vegane Kekse
	Zucker
	Nüsse

Zubereitung

- 1) Beeren waschen und ein paar zum Garnieren beiseitelegen. Die restlichen Beeren mit einer Gabel zerdrücken und mit Zucker bestreuen.
- 2) Kekse zerbröseln und in ein Dessertglas geben, abwechselt Joghurt und Beerenmasse schichten.
- 3) Mit Beeren und Nüssen anrichten und genießen.

GEBRATENE BANANEN

Pro Portion ca. 254 kcal | 1,7 g EW | 7,4 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 10 min

Portionen: 6

Zutaten

6	Bananen
6 EL	Orangensaft
60 g	Zucker
4 EL	Butter (Alternativ auch pflanzliche Butter)
4 EL	Zucker
etwas	Zimt

Zubereitung

- 1) Bananen der Länge nach halbieren.
- 2) In einer Pfanne die Butter zerlassen, Zucker, Orangensaft und Zimt hinzufügen und kurz köcheln lassen.
- 3) Bananen in die Pfanne geben und so lange köcheln lassen, bis die Soße eindickt.
- 4) Auf einem Teller anrichten und genießen.

AMERIKANISCHE PANCAKES

Pro Portion ca. 327 kcal | 12,1 g EW | 11,1 g F

Zubereitungszeit: 15 min

Portionen: 4

Zutaten

150 g	Mehl
100 ml	Milch
200 ml	Joghurt
2 EL	Zucker
1 Pck.	Backpulver
3	Eier
1 Msp.	Salz
	Öl
	Ahornsirup

Zubereitung

- 1) Eier schaumig schlagen. Mehl, Backpulver, Milch, Joghurt, Salz und Zucker nach und nach zu den Eiern geben unditerrühren, bis der Teig dickflüssig ist. Ist der Teig zu dick, etwas Milch nachgießen.
- 2) In einer Pfanne mit wenig Öl nacheinander die Pancakes von beiden Seiten bei mittlerer Hitze ausbacken.
- 3) Auf Teller anrichten und genießen.

Schmeckt auch super mit Früchten und Schokocreme.

MILCHREIS

Pro Portion ca. 156 kcal | 6,0 g EW | 4,5 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 45 min

Portionen: 4

Zutaten

1 Liter	Milch (Alternativ auch pflanzliche Milch)
250 g	Milchreis
4 EL	Zucker
1 EL	Butter (Alternativ auch pflanzliche Butter)
1	Vanilleschote oder 1 Pck. Vanillezucker

Optional:

Zimt
Zucker
Apfelmus
Rote Grütze
frische Früchte

Zubereitung

- 1) In einem großen Topf die Butter schmelzen, anschließend den Milchreis kurz darin anschwitzen lassen.
- 2) Milch/pflanzliche Milch, Zucker und Vanilleschote oder Vanillezucker in den Topf geben. Unter ständigem Rühren mit dem Kochlöffel einmal aufkochen lassen und dabei aufpassen, dass sich nichts am Topfboden absetzt.
- 3) Den Milchreis bei mittlerer Hitze und geschlossenem Topf ca. 30 Minuten ziehen lassen. (Die Milche sollte noch leicht weiterköcheln). Ab und an umrühren.
- 4) Nun kannst du den Milchreis nach Belieben verfeinern. Zum Beispiel mit Zimt, Zucker, Apfelmus, Roter Grütze, frischem Obst, etc.

Tipp: Der Milchreis schmeckt warm und auch kalt super lecker.

ROTE GRÜTZE

Pro Portion ca. 186 kcal | 0,9 g EW | 0,2 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 20 min

Portionen: 4

Zutaten

500 g	frische Beeren (Alternativ auch TK)
2 EL	Zucker
175 ml	Kirschsaft
1 EL	Speisestärke oder Puddingpulver

Zubereitung

- 1) Alle Zutaten in einen Topf geben und durchrühren.
- 3) Kurz aufkochen lassen und für ca. 3 Minuten köcheln lassen.
- 4) Abkühlen lassen und genießen.

Tipp: Falls du Puddingpulver verwendet hast, rühre den restlichen Pudding an und genieße ihn mit der roten Grütze.

SÜSSER COUSCOUS MIT JOGHURT UND BANANE

Pro Portion ca. 120 kcal | 2,9 g EW | 2,1 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 15 min

Portionen: 4

Zutaten

50 g	Couscous
100 ml	pflanzliche Milch
2 TL	Agavendicksaft

Toppings:

40 g	Sojajoghurt
1	Banane
1 Prise	Zimt
	Granatapfelkerne

Zubereitung

- 1) Milch/pflanzliche Milch in einem Topf kurz aufkochen lassen, den Couscous hinzugeben und anschließend vom Herd stellen. Den Couscous in der Milch ca. 5 Minuten quellen lassen.
- 2) Anschließend mit Agavendicksaft süßen und in eine Schüssel geben.
- 3) Mit dem Joghurt, der Banane, Zimt und Granatapfelkernen toppen.

APFELKUCHEN AUS DER PFANNE

Pro Portion ca. 265 kcal | 4,4 g EW | 11,2 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 35 min
Portionen: etwa 12 Stücke

Zutaten

Für den Teig:

270 g	Mehl
1 EL	Backpulver
150 g	brauner Zucker
120 g	weiche Butter
3	Eier

Für den Belag:

250 g	saure Äpfel
3 EL	brauner Zucker
1 EL	Zitronensaft und etwas Zimt
	Öl für die Pfanne

Zubereitung

- 1) Äpfel waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft, Zimt und 2 EL Zucker vermengen.
- 2) Eine Pfanne mit etwas Öl einstreichen und erhitzen. Die Apfelscheiben kurz andünsten lassen.
- 3) In der Zwischenzeit die Zutaten für den Teig vermischen. Die Äpfel damit bedecken den Teig glattstreichen.
- 4) Bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten in der Pfanne backen. Anschließend die Temperatur zurückdrehen und den Kuchen weitere 10-15 Minuten backen.
- 5) Kuchen mit dem Pfannenwender auf ein Küchenrost/großen Teller stürzen und von der anderen Seite nochmal ca. 10 Minuten in der Pfanne backen.

6) Die Äpfel mit 1 EL braunem Zucker bestreuen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Zum Abschluss mit Puderzucker servieren.

GEBRANNTES MANDELN AUS DER PFANNE

Pro Portion ca. 613 kcal | 10,6 g EW | 30 g F | Vegan

Zubereitungszeit: 20 min

Portionen: 1

Zutaten

200 g	geschälte Mandeln
125 ml	Wasser
200 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
	Zimt

Zubereitung

- 1) Das Wasser mit dem Zucker, Vanillezucker und Zimt in einer Pfanne aufkochen lassen. Anschließend die Mandeln dazugeben und ständig umrühren. Sobald der Zucker anfängt zu karamellisieren, die Mandeln wenden.
- 2) Die Mandeln sofort vom Herd nehmen, wenn der Zucker daran kleben bleibt und auf einem Backblech mit Backpapier oder einem Teller abkühlen lassen.
- 3) Nach ca. 5 Minuten ist der Zucker hart und du kannst die Mandeln genießen.

ABSCHLIESSENDE WORTE

Zu guter Letzt möchte ich dir noch ein paar abschließende Worte mit auf den Weg bzw. die Reise geben.

Ich hoffe du hattest bzw. hast immer noch sehr viel Spaß mit diesem Kochbuch, konntest deiner Fantasie freien Lauf lassen und hast ein paar eigene und schöne Fotos von deinen selbst gezauberten Gerichten geschossen. Denn Erinnerungen sind schließlich alles, was uns von der Vergangenheit bleibt.

Beim Schreiben habe ich ganz oft darüber nachgedacht, wie es wohl sein wird, wenn Leute – also du – die Rezepte nach kochen. Hatten sie genau so viel Spaß beim Kochen, wie ich beim Schreiben? Hat alles funktioniert? Und ganz wichtig: hat es geschmeckt? Hast du deine Mahlzeit so richtig genießen können, ohne dabei schon an den Abwasch denken zu müssen?

All dies wünsche ich mir für dich und ich hoffe, du wirst das Kochbuch noch viele, viele Male verwenden. Und vielleicht auch mal verleihen oder sogar für immer weitergeben, wenn du mal wieder Abwechslung brauchst? Das finde ich eine schöne Vorstellung!

Ich finde sogar: die Seiten dürfen schmutzig werden! Ein paar Flecken von leckeren Soßen oder eifrig zubereitetem Obst & Gemüse sollten kein Buch dieser Welt in den Mülleimer zwingen, oder? Im Gegenteil, hat das nicht irgendwie sogar einen ganz besonderen Charme?

Es ist schließlich DEIN Buch! Mach‘ dir Notizen! Kleb‘ Fotos rein! Gib‘ ihm einen Namen! Mach damit einfach wonach nach dir ist und was sich für dich gut anfühlt. Nur in der Ecke verstauben, das sollte es nicht!

Ich hoffe du nimmst es mir nicht übel, falls sich ein paar kleine Fehler in das Kochbuch verirrt haben. Nobody is perfect, oder? Weder dieses Büchlein, noch ein krummes Gürkchen!

RECHTLICHES

Impressum

Herausgeber:

Cansu Serin

Oldenburger Straße 21

10551 Berlin

Deutschland

Vegan Icon

Animals vector created by freepik - www.freepik.com

(<https://www.freepik.com/vectors/animals>).

Pot on the cover Cover

Food photo created by valeria_aksakova - www.freepik.com

(<https://www.freepik.com/photos/food>)

Copyright © 2021 Clara Braun

Alle Rechte vorbehalten.