



Birchermüsli

Vegetarisch



 15 Min. Zubereitungszeit

Zutaten

- 250 g Haferflocken Großblatt
- 250 ml Frische Vollmilch
- 2 Äpfel (230 g)
- 100 g Schlagsahne
- 1 Zitrone (Saft) (60 ml)
- 40 g Leinsamen

Tipp

Für das klassische Birchermüsli lässt man die Haferflocken in Milch über Nacht im Kühlschrank quellen. Am nächsten Tag folgen dann die frischen Zutaten. Wer mag, fügt noch etwas Honig oder Ahornsirup hinzu.

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten

Haferflocken mit Milch in eine Schüssel geben und mindestens 10 Min. quellen lassen. In der Zwischenzeit Apfel waschen und halbieren, eine Hälfte grob reiben, die andere Hälfte in Spalten schneiden und beiseitelegen.

2. Müsli vermengen

Sahne, Zitronensaft, geriebenen Apfel und Leinsamen in die Schüssel geben, dabei etwas Leinsamen zum Bestreuen zurückbehalten. Alles gut vermengen, auf 2 Müslihalben verteilen und mit Apfelspalten und Leinsamen garnieren.





Wraps mit Gemüsestäbchen

Vegetarisch



15 Min. Zubereitungszeit

Zutaten

- 1 EL Bratöl (10 g)
- 300 g Gemüsestäbchen (tiefgekühlt)
- 1 handvoll Babyspinat (40 g)
- 5 Tortilla-Wraps (265 g)
- 5 EL Streichcreme Paprika-Chili (100 g)

Tipp

Die Wraps lassen sich nach Belieben mit anderen Brotaufstrichen und verschiedenen Salaten abwandeln.

Zubereitung

1. Gemüsesticks braten und Salat waschen

Eine Pfanne mit Bratöl erhitzen und die Gemüsestäbchen darin 6–7 Min. goldbraun anbraten, dabei gelegentlich wenden. Inzwischen Salat waschen und trocken schütteln.

2. Wraps erwärmen und füllen

Wraps nacheinander in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 30 Sek. von jeder Seite erwärmen, dann jeden Wrap auf ein Arbeitsbrett legen und mit 1 EL Streichcreme bestreichen. Mittig etwas Salat verteilen und darauf 2 Gemüsestäbchen legen. Die Wraps jeweils links und rechts einschlagen und eng aufrollen. Zum Servieren mittig schräg durchschneiden.





Bunter Kartoffelsalat

französischer Art *Vegan*



 30 Min. Zubereitungszeit

Zutaten

- 1000 g festkochende Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln (70 g)
- 190 g Cornichons
- 2 Bund Dill (20 g)
- 6 EL körniger Senf (90 g)
- 4 EL Apfelessig (44 ml)
- 4 EL Olivenöl (40 ml)
- 2 Prisen Salz (0,1 g)
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer (0,1 g)

Tipp

Zu diesem Kartoffelsalat passen Wiener Würstchen oder die veganen Frankfurter Würstchen.

Zubereitung

1. Kartoffeln, Zwiebeln und Cornichons vorbereiten, Dill hacken

Kartoffeln waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Cornichons in Scheiben schneiden. Dill waschen und hacken, einige Dillspitzen zum Garnieren beiseitelegen.

2. Kartoffeln kochen

Kartoffeln in einen großen Topf geben, mit Wasser bedecken und mit etwas Salz aufkochen. Hitze auf die Hälfte reduzieren, Kartoffeln in 10–15 Min. gar kochen und in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken.

3. Kartoffelsalat zubereiten, Dressing anrühren, zusammen servieren

Kartoffeln, Zwiebelringe und Cornichons in eine große Schüssel füllen, salzen und pfeffern. Aus Dill, Senf, Essig und Olivenöl ein Dressing anrühren, zum Salat geben und alles gut miteinander vermengen. Mit den Dillspitzen garnieren und servieren.





Frühstücksshake mit Erdbeeren

Vegetarisch



5 Min. Zubereitungszeit

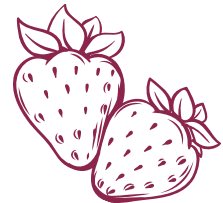


Zutaten

- 40 g geschälte Hanfsamen
- 250 g Erdbeeren
- 800 ml Kokosdrink (ungesüßt)
- 2 Bananen (170 g)

Tipp

Der Drink lässt sich auch mit anderen tiefgekühlten Früchten wie Himbeeren oder Mango zubereiten.



Zubereitung

1. Hanfsamen mahlen, Banane schneiden

Die Hanfsamen in einem Blitzhacker oder Hochleistungsmixer fein mahlen. Die Banane schälen und in Stücke schneiden.

2. Alle Zutaten mischen, pürieren und Shake servieren

Bananenstücke, Erdbeeren, gekühlten Kokosdrink und Hanfsamen im Mixer auf höchster Stufe fein-cremig pürieren. Den Shake auf 3 Gläser verteilen und sofort servieren.






Orientalischer Pasta-Salat

Vegetarisch/ laktosefrei



 18 Min. Zubereitungszeit

Zutaten

- 250 g Kichererbsen-Spirelli
- 2 Möhren (160 g)
- 50 g Rucola
- 1 Zitrone (Saft) (60 ml)
- 2 EL Sojasauce (30 ml)
- 3 EL Sesamöl (30 ml)
- 0,50 TL Salz (2,50 g)
- 0,50 TL gemahlener schwarzer Pfeffer (2,50 g)
- 100 g geröstete Cashews Thai-Curry
- 100 g getrocknete Cranberries

Tipp

Dieser Salat passt auf jedes Beilagen-
Buffet und schmeckt gut zu Gegrilltem.

Zubereitung

1. Nudeln kochen

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen. Die Spirelli hineingeben und 3 Min. köcheln lassen. Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und beiseitestellen.

2. Gemüse vorbereiten

Währenddessen die Karotten waschen und putzen, nur falls nötig schälen und mit einer Gemüsereibe grob raspeln oder mit einem Spiralschneider in feine „Nudeln“ schneiden. Den Rucola waschen und trocken schleudern.

3. Dressing anrühren und Salat mischen

Für das Dressing die Zitrone pressen. Den Saft in einer großen Salatschüssel mit Sojasauce, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Alle vorbereiteten Zutaten hineingeben und gut mischen. Cashews und Cranberries unterheben, den Salat abschmecken und servieren.





Erbsen-Penne in deftiger Apfel-Lauch-Sauce *Vegan*



 30 Min. Zubereitungszeit

Zutaten

- 250 g grüne Erbsen Penne
- 175 g Räuchertofu
- 3 Stangen Lauch (345 g)
- 2 Apfel / Äpfel
- 2 EL Bratöl (20 g)
- 3 EL braunes Mandelmus
- 200 ml Wasser
- 1 EL Gemüsebrühe (Pulver) (10 g)
- 0,50 TL gemahlener Kurkuma (2,50 g)
- 0,50 TL Salz (2, 50 g)
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer (0,10 g)

Tipp

Nudeln aus Hülsenfrüchten enthalten mehr Proteine und weniger Kohlenhydrate als klassische Weizennudeln.

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, jedoch nur 4 Min. kochen lassen, abgießen und kurz mit kaltem Wasser abbrausen. Tofu abtropfen lassen, abtupfen und fein würfeln. Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Einen kleinen Teil des dunklen Grüns hacken und beiseitestellen. Äpfel ebenfalls waschen, entkernen und würfeln.

2. Zutaten anbraten

Öl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Tofu bei voller Hitze 7 Min. scharf anbraten, gelegentlich wenden. Lauch dazugeben und 5 Min. weiterbraten. Äpfel und Nudeln dazugeben, auf mittlere Hitze reduzieren und weitere 5 Min. braten.

3. Sauce anrühren und Penne servieren

In einem Schälchen Mandelmus mit Wasser, Gemüsebrühpulver und Kurkuma vermengen und die Sauce in die Pfanne geben. Hitze herunterschalten und 5 Min. ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Lauchgrün garniert servieren.





Natursüßes Apfel-Zimt-Granola

Vegan



1 Std. Zubereitungszeit

Zutaten

- 200 g Haselnuskerne
- 150 g Walnuskerne
- 200 g Haferflocken Großblatt
- 4 EL geschroteter Leinsamen (40 g)
- 2 TL gemahlener Zimt (10 g)
- 360 g Apfelmark
- 2 Prisen Salz (0,10 g)

Tipp

Das Crunchy Granola schmeckt besonders gut in Kombination mit der veganen Joghurtalternative Soja Vanille und frischen oder aufgetauten Himbeeren.

Zubereitung

1. Nüsse hacken

Nüsse in einem Standmixer, Blitzhacker oder mit einem Messer grob hacken.

2. Zutaten vermengen

Gehackte Nüsse sowie alle übrigen Zutaten in eine große Rührschüssel geben und miteinander vermengen, sodass eine krümelige Masse entsteht. Auf 2 mit Backpapier ausgekleideten Backblechen gleichmäßig bis zu den Rändern verteilen, dabei große Klumpen mit den Händen zerkleinern.

3. Granola backen


Granola im Ofen bei 150 °C Umluft 25 Min. backen. Nach der Hälfte der Backzeit Granola wenden, so wird es gleichmäßig knusprig und brennt nicht an. Nach Ende der Backzeit 5 Min. bei Restwärme ziehen lassen. Aus dem Ofen nehmen und mindestens 30 Min. abkühlen lassen.





Frühlingsalat mit gepickelten Radieschen

Vegetarisch

 20 Min. Zubereitungszeit



Zutaten

- **1 Bund** Radieschen (80 g)
- **150 ml** Himbeeressig
- **1 EL Zucker**
- **1 TL Salz** (5 g)
- **0,50 Kopf** Blattsalat (125 g)
- **30 g** Sprossen-Mischung
- **0,50 Bund** Schnittlauch
- **50 g** geröstete Mandeln
- **180 g** Feta
- **50 g** geröstete Mandeln
- **50 ml** Olivenöl
- **6 Prisen** gemahlener bunter Pfeffer (0,30 g)

Tipp

Dazu passen frisch gebackene (Rote-Bete-) Brötchen oder Baguette.

Zubereitung

1. Radieschen einlegen

Am Vortag Radieschen waschen, putzen, vierteln und in ein Einmachglas füllen. Essig, Zucker und Salz aufkochen, über die Radieschen gießen und über Nacht verschlossen durchziehen lassen.

2. Salatzutaten vorbereiten

Am nächsten Tag Salat waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Sprossen waschen und trocken schütteln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Mandeln grob hacken. Feta grob zerbröseln.

3. Dressing anrühren und Salat anrichten

Die eingelegten Radieschen abgießen, den Sud dabei auffangen. 25 ml vom Sud mit Öl zu einem Dressing verrühren und mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Salat, Sprossen, Schnittlauch, Mandeln und Feta auf einer großen Platte anrichten, Radieschen darauf verteilen und vor dem Servieren das Dressing darübergießen.





Linsen-Dal

Vegan



 25 Min. Zubereitungszeit

Zutaten

- 1 Zwiebeln (35 g)
- 250 g Rote Linsen
- 2 EL natives Kokosöl (20 g)
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin) (5 g)
- 3 TL Currypulver (mild) (15 g)
- 200 ml Kokosmilch
- 400 g Tomatenstücke (Konserve)
- 400 ml Wasser
- 1 TL Salz (5 g)
- 2 Stücke Naan-Brot (280 g)

Tipp

Besonders gut schmeckt das Dal, wenn Sie es pro Portion mit 1 EL Naturjoghurt oder pflanzlicher Joghurtalternative sowie $\frac{1}{4}$ Bund gehacktem Koriander servieren.

Zubereitung

1. Zwiebel und Linsen vorbereiten

Zwiebel schälen und fein würfeln. Linsen in ein feines Sieb geben, mit kaltem Wasser gründlich abwaschen und abtropfen lassen.

2. Linsen-Dal kochen

Kokosöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und Zwiebel darin anschwitzen. Kreuzkümmel und Curry dazugeben und 1 Min. mit anrösten, dann mit Kokosmilch, Tomatenstücken und Wasser ablöschen. Linsen zugeben, einmal aufkochen und 15 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz würzen.

3. Dal anrichten und servieren

Naan-Brot im Toaster aufbacken. Dal auf 4 Schalen verteilen und mit dem Brot servieren.





Porridge-Grundrezept

Vegan



🕒 10 Min. Zubereitungszeit

Zutaten

- 150 g Haferflocken Kleinblatt
- 40 g getrocknete Feigen
- 40 g Aprikose (n)
- 600 ml Wasser
- 40 g gerösteter & gesalzener Nuss-Mix
- 8 EL Apfelmark (160 g)
- 4 TL Kakaonibs

Tipp

Variieren Sie die Zutaten nach Lust und Laune!

Ersetzen Sie das Wasser für etwas mehr Geschmack nach Belieben durch Milch oder Milchalternativen.

Zubereitung

1. Porridge zubereiten

Haferflocken in 2 Frühstücksschalen geben. Trockenfrüchte fein hacken und hinzufügen. Wasser aufkochen, in die Flocken-Trockenfrucht-Mischungen einrühren und ziehen lassen.

2. Nüsse hacken und Porridge anrichten

Nüsse grob hacken, mit dem Fruchtmark über das Porridge geben und mit Topping (z. B. Kakaonibs, Alnatura Kakao, Ceylon-Zimt oder Haselnussmus) garniert servieren.





Wraps mit Hühnchen

Laktosefrei

 30 Min. Zubereitungszeit



Zutaten

- 2 Limette(n) (300 g)
- 1 Avocado(s) (225 g)
- 1 kleine(n) Chilischote(n) / Peperoni (2 g)
- 0,25 Bund Koriander (15 g)
- 1 Tomate(n) (60 g)
- 1 kleine(n) rote Zwiebel (30 g)
- 1 Prise(n) Salz (0,05 g)
- 1 Prise(n) gemahlener schwarzer Pfeffer (0,05 g)
- 0,50 Rote Paprika (77,50 g)
- 150 g Hähnchenbrustfile(s)
- 0,50 TL Paprikapulver edelsüß (2,50 g)
- 2 EL Rapsöl (20 g)
- 80 g Romana-Salatherz(en)
- 4 Tortilla-Wrap(s) (212 g)

Tipp

Für eine vegetarische Variante können Sie statt Hähnchenbrustfilet auch abgetropfte und leicht ausgedrückte Jackfruit (Konserven) als verwenden.

Zubereitung

1. Tomaten-Avocado-Topping zubereiten

1 Limette auspressen. Avocado längs aufschneiden, das Fleisch herauslösen und in 1 cm große Würfel schneiden. Chili waschen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen und grob hacken. Tomate waschen, Zwiebel schälen. Beides klein schneiden und samt Avocado, Chili, Limettensaft und der Hälfte des Korianders in eine Schüssel geben. Übrigen Koriander beiseitestellen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Löffel vermengen.

2. Fleisch anbraten

Paprika waschen und in dünne Streifen schneiden.

Hähnchenfleisch in 1–2 cm große Würfel schneiden, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Paprikastreifen und Fleisch zusammen mit Öl in eine heiße Pfanne geben und 5–8 Min. kräftig braten. In der Zwischenzeit Salat waschen und in Streifen schneiden. Tortilla-Wraps in einer zweiten, beschichteten Pfanne nacheinander bei mittlerer Hitze erwärmen.

3. Tacos anrichten

1 Limette vierteln. Auf jeden Wrap etwas Salat und Tomaten-Avocado-Mischung geben. Hähnchen-Paprika-Mischung darauf verteilen, mit übrigem Koriander garnieren und mit 1 Limettenviertel zum Beträufeln servieren.





Ofengemüse mit Kichererbsen und Tahinsauce

Vegan



 30 Min. Zubereitungszeit

Zutaten

- 1 Hokkaido-Kürbis(se) (1 kg)
- 4 **Knolle(n)** Rote Beete (480 g)
- 1 Knollensellerie (440 g)
- 480 g weiße Kichererbsen (Konserve)
- 2 EL Ras el Hanout (30 g)
- 4 EL Bratöl (40 g)
- 3 TL Salz (15 g)
- 6 EL weißes Tahin (Sesammus) (150 g)
- 2 EL Zitronensaft (30 ml)
- 2 EL Rübenzucker (30 g)
- 10 EL Wasser (110 g)

Tipp

Wer frische Petersilie daheim hat, kann diese grob gehackt über das fertige Blechgericht streuen.

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten

Backofen auf 230 °C Umluft vorheizen. Hokkaido und Rote Bete waschen, Strunk entfernen. Vom halben Hokkaido Kerne und Fasern mithilfe eines Esslöffels entfernen. Knollensellerie schälen und alles in mundgerechte Stücke schneiden. Kichererbsenwasser abgießen (gerne auffangen), Kichererbsen mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.

2. Gemüse marinieren

Alle vorbereiteten Zutaten in eine große Schüssel geben. Gewürzmischung, Bratöl und 1 TL Salz dazugeben und gründlich schwenken.

3. Gemüse backen

Die Mischung auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech geben und gut verteilen, sodass die Gemüsestücke möglichst nicht überlappen (so werden sie krosser). 20 Min. mittig backen.

4. Sauce zubereiten und servieren

Währenddessen für die Sauce Tahin, Zitronensaft, Rübenzucker, ½ TL Salz und Wasser in einem Schälchen glatt verrühren. Nach dem Backen über das warme Gemüse geben und servieren.





Frühstücks-Tassenkuchen

Vegetarisch



45 Min. Zubereitungszeit

Zutaten

- 200 g Banane(n) (2 g)
- 4 Ei(er) (240 g)
- 100 g Haferflocken Kleinblatt
- 100 g gemahlene Mandeln
- 50 g Zartbitter-Schokoladentropfen
- 2 Prise(n) Salz (0,10 g)
- 100 ml ungesüßter Mandeldrink
- 0,50 EL neutrales Kokosöl (5 ml)

Tipp

Nach Belieben kann der Teig noch mit ½ TL Alnatura Bourbonvanille gemahlen oder Alnatura Ceylon-Zimt verfeinert werden.

Zubereitung

1. Bananen und Eiweiße vorbereiten

Bananen schälen und mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Eier trennen, Eigelbe anderweitig verwerten. Eiweiße mit einem Handrührer aufschlagen. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

2. Teig anrühren

Bananen, Haferflocken, Mandeln, Schokotropfen, Salz und Mandeldrink in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Handrührer zu einem glatten Teig verquirlen. Eischnee vorsichtig unterheben.

3. Kuchen backen

4 ofenfeste Tassen mit Kokosöl einfetten und zu 2/3 mit dem Teig füllen. Die Tassen auf den Gitterrost auf der 2. Schiene von unten in den Backofen stellen und 30 Min. backen. Kurz abkühlen lassen und warm genießen.





Gurken-Sesam-Salat mit Joghurt-Zitronen-Dressing



 15 Min. Zubereitungszeit

Zutaten

- 2 Gurken (890 g)
- 1 Bund Dill (10 g)
- 180 g Feta
- 2 EL Sesam (20 g)
- 2 EL schwarzer Sesam (20 g)
- 4 EL Sahnejoghurt Griechische Art (68 g)
- 1 Zitrone(n) (60 ml)
- 2 Prise(n) Meersalz
- 2 Prise(n) gemahlener schwarzer Pfeffer

Tipp

Dieser Salat passt ideal zu Falafeln: Entweder selbst zubereitet oder mit der Blitz-Variante aus der Kühlung. Einfach mit etwas Öl anbraten und warm mit dem Salat genießen.

Zubereitung

1. Gurke, Dill und Feta zubereiten und in eine Schüssel geben

Gurke waschen, mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden und in eine Salatschüssel geben. Dill waschen, hacken und hinzufügen. Feta fein würfeln und ebenfalls dazugeben.

2. Sesam rösten, zum Salat geben

Beide Sesamsorten gemeinsam in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze so lange rösten, bis sie zu duften und knacken beginnen. Etwas Sesam zum Garnieren beiseitelegen, den Rest zum Salat geben.

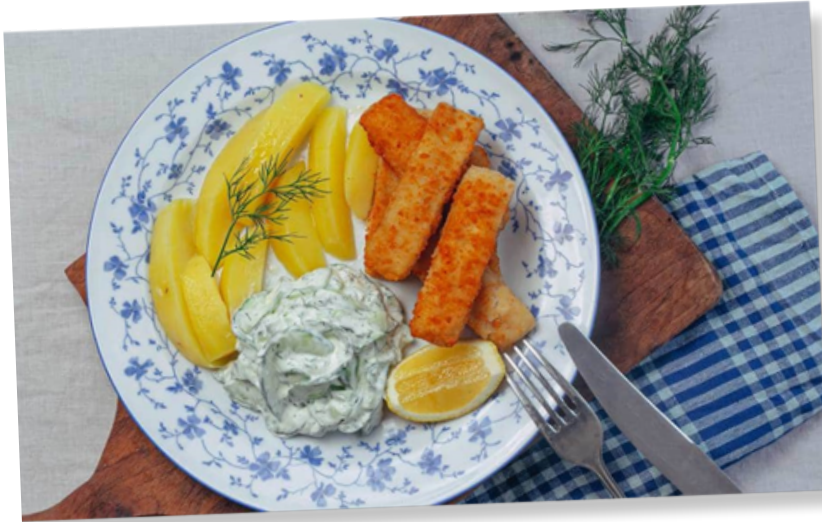
3. Dressing anrühren, Salat anrichten

Aus Joghurt, Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren, über dem Salat verteilen und gut untermengen. Mit dem zurückbehaltenen Sesam garniert servieren.





Fischstäbchen mit Gurkensalat und Salzkartoffeln



 35 Min. Zubereitungszeit

Zutaten

- 1200 g festkochende Kartoffel(n)
- 2 TL Salz (10g)
- 1 Bund Dill (10 g)
- 2 Salatgurke(n) (890 g)
- 400 g Schmand
- 2 TL Blütenhonig (20 g)
- 500 g Fischstäbchen
- 4 EL Bratöl (40 g)

Tipp Für eine vegetarische Variante können Sie statt Fischstäbchen auch Gemüsestäbchen verwenden.

Zubereitung



1. Kartoffeln schälen und kochen

Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit ½ TL Salz in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedeckt aufkochen. 15–20 Min. bei geschlossenem Deckel bissfest garen, dann abgießen.

2. Gurkensalat herstellen

In der Zwischenzeit Dill waschen, trocken schütteln, die Blätter vom Stiel abzupfen und fein hacken. Gurke waschen und putzen, längs halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen und die Gurke in feine halbe Ringe schneiden. Schmand, Honig, Dill und ½ TL Salz in einer Schüssel verrühren und die Gurke untermischen.

3. Fischstäbchen anbraten und servieren

Fischstäbchen nach Packungsanweisung in Bratöl knusprig braten, dann mit Salzkartoffeln und Gurkensalat anrichten.





Rührtofu

Vegan



15 Min. Zubereitungszeit

Zutaten

- 200 g Räuchertofu
- 200 g Tofu natur
- 1 Frühlingszwiebel(n) (30 g)
- 3 EL Bratöl (30 g)
- 2 EL Shoyu- Sojasauce (30 g)
- 1 TL gemahlener Kurkuma (5 g)
- 2 TL Kala Namak (Schwefelsalz) (10 g)
- 200 ml Sojacreme Cuisine
- 0,50 TL gemahlener schwarzer Pfeffer (2,50 g)

Tipp

Kala Namak, auch Schwarzsatz genannt, ist ein ayurvedisches Schwefelsalz und gibt dem Gericht die typische Ei-Note.

Zubereitung

1. Tofu und Frühlingszwiebel vorbereiten

Die beiden Tofusorten abtropfen lassen und über der Spüle noch einmal kräftig ausdrücken. Räuchertofu sehr fein würfeln, Naturtofu mit den Händen oder einer Gabel fein zerkrümeln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden, etwas Grün als Topping beiseitestellen.

2. Zutaten anbraten und Gericht fertigstellen

Bratöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Tofu bei hoher Hitze anbraten, dabei mehrmals wenden. Tofu mit der Sojasauce ablöschen, Hitze etwas reduzieren und Kurkuma und Schwefelsalz zugeben, dabei mehrmals wenden. Frühlingszwiebeln mit in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Abschließend die pflanzliche Cuisine zugeben und ca. 4 Min. einkochen. Mit Pfeffer abschmecken und mit restlichem Grün der Frühlingszwiebeln garnieren.





Reuben Sandwiches



24 Min. Zubereitungszeit

Zutaten

- 20 g Meerrettich
- 120 g Streichcreme Senf
- 8 Scheibe(n) Roggenmischbrot (360 g)
- 4 TL Süßrahmbutter (16 g)
- 240 g Sauerkraut
- 8 Scheibe(n) Emmentaler (in Scheiben) (240 g)
- 160 g Rinderschinken

Tipp

Für eine fleischlose Variante ersetzen Sie den Schinken ganz einfach durch vegetarischen Aufschnitt.

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten

Kontaktgrill auf 180 °C (Einstellung „Sandwich“) vorheizen. Meerrettich waschen, schälen und fein reiben und mit der Streichcreme Senf mischen.

2. Sandwiches belegen und backen

Brotscheiben auf der einen Seite dünn mit Butter bestreichen. Wenden und auf der anderen Seite mit dem Senfaufstrich bestreichen. 2 Scheiben erst mit Sauerkraut, dann mit Käse und schließlich mit Schinken belegen. Die übrigen Brotscheiben aufsetzen – Butterseite nach oben – und die Sandwiches für je 5–7 Min. im Kontaktgrill knusprig goldbraun backen. Vor dem Servieren schräg in 2 Sandwich-Dreiecke zerteilen.





Kartoffel-Brokkoli-Auflauf

Vegan



Tipp

Wer den Auflauf vegetarisch und nicht rein pflanzlich abwandeln möchte, nimmt für die Creme 400 g Schmand und 150 ml Milch anstelle von Seidentofu, Cashewkernen und Pflanzendrink. Die Masse würzen wie beschrieben und den Auflauf vor dem Backen mit 150 g geriebenem Emmentaler bestreuen.



1 Std. 15 Min. Zubereitungszeit

Zutaten

- 600 g Brokkoli
- 900 g Pellkartoffel(n)
- 400 g Seidentofu
- 200 g geröstete und gesalzene Cashewkerne
- 150 ml Barista- Drink Erbse
- 1 EL Salatkräutermischung (5 g)
- 1 TL gemahlener Kurkuma (5 g)
- 2 EL Gemüsebrühe (Pulver) (20 g)
- 4 EL Hefeflocken (40 g)
- 30 g Röstzwiebeln

Zubereitung

1. Gemüse und Kartoffeln vorbereiten

Brokkoli 30 Min. auftauen lassen. Gekochte Kartoffeln in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Beides in eine große Schale geben und beiseitestellen.

2. Creme anrühren

Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die übrigen Zutaten, bis auf die Röstzwiebeln, in einen leistungsfähigen Standmixer geben. Auf mittlerer Stufe 1 Min. mixen, sodass eine glatte Creme entsteht.

3. Auflauf backen

Creme unter das vorbereitete Gemüse heben, alles in eine große Auflaufform geben und leicht andrücken. 30 Min. mittig im Ofen backen. Danach den Ofen ausschalten und den Auflauf weitere 5 Min. bei Restwärme ziehen lassen. Mit Röstzwiebeln garniert servieren.





Beerenwaffeln mit Skyr

Vegetarisch



 40 Min. Zubereitungszeit

Zutaten

- 4 EL Beerenmischung (tiefgekühlt) (80 g)
- 20 g Flohsamen
- 2 Ei(er) (120 g)
- 400 g Skyr
- 0,75 TL gemahlene Vanille (2, 25 g)
- 75 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Bratöl (3 ml)

Tipp

Die Waffeln schmecken auch mit anderem Obst, egal ob frisch oder aufgetautes Obst.

Zubereitung

1. Aus den Zutaten den Waffelteig zubereiten

Beeren auf einem Teller etwas antauen lassen. Flohsamen in einem Mörser möglichst fein zermahlen. Eier in eine Rührschüssel aufschlagen, 200 g Skyr und $\frac{1}{2}$ TL gemahlene Vanille hinzufügen und mit den Quirlen des Handrührgerätes gründlich vermischen. Mandeln und Flohsamen unterrühren und Teig 20 Min. quellen lassen.

2. Waffeln backen

Waffeleisen vorheizen und mit Öl bepinseln. Je Backvorgang etwa 3 EL Teig in die Mitte des Waffeleisens geben und Waffeln in 3–4 Min. goldbraun backen. Zwischendurch das Waffeleisen gegebenenfalls noch einmal fetten.

3. Waffeln mit Vanille-Skyr servieren

Waffeln auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Den restlichen Skyr mit der übrigen Vanille verrühren. Waffeln auf Teller verteilen, Skyr darübergeben und mit Beeren garniert servieren.





Black-Bean-Burger Vegan



 15 Min. Zubereitungszeit

Zutaten

- 2 EL Bratöl
- 320 g Black Bean Cashew Burger
- 8 Blatt / Blätter Salatherz(en) (104 g)
- 4 Gewürzgurken (200 g)
- 4 Toastbrötchen (260 g)
- 160 g Hummus mit gegrilltem Gemüse

Tipp

Sie mögen kein rauchiges Aroma? Dann probieren Sie als Patties mal die Alnatura Rote-Linsen-Burger, die eine würzig-fruchtige Note mitbringen.

Zubereitung

1. Burgerpatties anbraten und Zutaten vorbereiten

Bratöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Burgerpatties von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 4 Min anbraten. Währenddessen Salatblätter waschen und trocken tupfen. Gewürzgurken der Länge nach in Scheiben schneiden.

2. Brötchen toasten und belegen

Herd ausschalten und die Patties noch kurz in der Pfanne warm halten. Brötchen auf niedriger Stufe toasten. Untere Brötchenhälften mit Hummus bestreichen, mit Salat, Burgerpatties und Gewürzgurken belegen und Brötchendeckel auflegen.





Gemüsequiche aus fertigem Pizzateig



1 Std. Zubereitungszeit

Zutaten

- 100 g Babyspinat
- 1 rote Zwiebel(n) (35 g)
- 2 Frühlingszwiebel(n) (60 g)
- 4 Ei(er) (240 g)
- 200 g Schmand
- 200 ml Vollmilch
- 80 g Schinkenspeckwürfel
- 1 EL getrocknete Kräuter der Provence (1,40 g)
- 0,50 TL Kräutersalz (2,50 g)
- 1 Packung(en) Pizzateig(e) (400 g)
- 75 g geriebener Emmentaler
- 1 EL Bratöl (10 g)

Quiche ist eine wunderbare Möglichkeit Gemüsereste zu verwerten. Das Gemüse dazu in feine Streifen oder Stücke schneiden und mit in die Masse geben. Der Schinkenspeck lässt sich auch hervorragend durch Räuchertofu ersetzen.

Tipp

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten

Spinat waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und längs in schmale Scheiben schneiden. Die 3 größten mittleren Scheiben für die Deko beiseitelegen, alle übrigen Scheiben in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Enden entfernen und längs halbieren.

2. Quiche-Creme zubereiten

Eier, Schmand, Milch, Speck, Kräuter und Salz verquirlen. Spinat- und Zwiebelstücke hinzufügen und verrühren.

3. Quiche belegen und backen

Teig entrollen, mitsamt Backpapier in die Auflaufform legen und vorsichtig andrücken. Mit einer Gabel einstechen und erst die vorbereitete Schmand-Gemüse-Mischung, danach den Käse darauf verteilen. Zurückbehaltenes Gemüse wie einen Garten kunstvoll auf der Oberfläche anrichten und mit einem Pinsel mit Öl bestreichen. Bei 180 °C Umluft 40–45 Min. backen.

