



Rezeptübersicht

Exotisches Bircher-Müsli	2
Frenchtoast mit Salami und Thymian	3
Gebackene Auberginen in Tomatensauce	4
Frühstückshake mit Brombeere und Hanf	5
Lauwarmer Couscous-Schüttelsalat mit Bohnen und Basilikum	6
Gnocchi mit Hokkaido-Salbei-Gemüse und Feta.....	7
Knuspriges Ofen-Granola Quinoa-Kokos-Nuss	8
Tomaten-Brot-Salat mit Oliven und Kapern.....	9
Spaghetti Carbonara mit Räuchertofu und Cashewmus.....	10
Bananenbrot.....	11
Smoky Italian Sandwich	12
Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffel-Tomaten-Püree	13
Porridge mit Walnuss und Orange	14
Rote-Bete-Carpaccio mit Mozzarella	15
One Pot Rotwein-Pasta mit Zucchini-Spiralen.....	16
Süßkartoffel-Toasts mit Blaubeeren und Quarkcreme.....	17
Gemüse-Lupinen-Lasagne	18
Kürbis-Brot-Salat.....	19
Pancakes.....	20
Brokkoli-Schmand-Pizza mit Quark-Öl-Teig	21
Caprese-Tortellini-Spieße	22

Hinweis: Die Nährwerte beziehen sich auf die originär verwendeten Zutaten, nicht auf Tauschprodukte. Die abgebildeten Produkte in den Rezepten sind mögliche Alternative zu tierischen Produkten in den Rezepten.





Exotisches Bircher-Müsli



🕒 10 Min. Vorbereitungszeit +
8 Std. Quellzeit

vegetarisch

Zutaten für 4 Portionen

- 140g getrocknete Mangostücke
- 12 EL Haferflocken Großblatt
- 1 kg Naturjoghurt
- 4 kleine Äpfel
- 4 EL Haselnuskerne
- 4 TL Agavendicksaft



pflanzliche
Alternative

Tip

Für noch mehr Geschmack: Nehmen Sie sich kurz die Zeit und rösten die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze bis sie gleichmäßig gebräunt sind und zu duften beginnen.

Nährwerte pro Portion:

Energie 524 kcal, Eiweiß 16 g,
Fett 18 g, Kohlenhydrate 68 g

Zubereitung

1. Müsli mischen und quellen lassen

Am Vorabend getrocknete Mangostücke in Würfel schneiden (z.B. mit einer Schere). Mit den Haferflocken unter den Joghurt rühren. Apfel waschen, trocknen, vierteln, entkernen und raspeln. Dann ebenfalls unterrühren. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

2. Müsli süßen und servieren

Müsli ca. 30 Min. vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen. Haselnüsse hacken und mit dem Agavendicksaft auf das Müsli geben.





Frenchtoast mit Salami und Thymian



 20 Min. Vorbereitungszeit +
10 Min. Kochzeit

Zutaten für 4 Portionen

- 15 Zweige Thymian
- 100g Frischkäse Natur
- 8 Scheiben Dinkel-Vollkorntoast
- 100ml Vollmilch
- 40g Parmesan
- 2 Eier (M)
- 24 Scheiben Salami (30g)
- 75g Dinkelsemmelbrösel
- 40g Süßrahmbutter



pflanzliche Alternative



pflanzliche Alternative



pflanzliche Alternative



pflanzliche Alternative

Tipp

Sie haben noch (Dinkel-)brötchen übrig?
Dann lassen Sie diese vollständig trocknen
und mahlen diese mit dem Blitzhacker zu
Sammelbröseln.

Nährwerte pro Portion:

Energie 497 kcal, Eiweiß 19 g,
Fett 29 g, Kohlenhydrate 37 g

Zubereitung

1. Thymiancreme zubereiten Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel mit dem Frischkäse verrühren.

2. Frenchtoast vorbereiten

Alle Toastscheiben mit der Thymian-Frischkäse-Masse bestreichen und die Salami auf 4 der Toastscheiben verteilen. Mit den übrigen Toastscheiben – bestrichene Seite nach unten – bedecken.

3. Frenchtoast vorbereiten

Parmesan fein reiben. Zusammen mit Eiern und Milch in einen tiefen Teller geben und mit dem Schneebesen ver-

quirlen. Die Semmelbrösel in einen zweiten tiefen Teller geben. Toastsandwiches von beiden Seiten in die Eiermasse tauchen, anschließend in den Semmelbröseln wälzen. Dabei auch die Ränder mit Semmelbröseln bedecken.

4. Frenchtoast backen

Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Toasts darin auf jeder Seite bei mittlerer Hitze in 4–5 Min. goldbraun ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß servieren.





Gebackene Auberginen in Tomatensauce



10 Min. Vorbereitungszeit +
45 Min. Kochzeit

glutenfrei, vegetarisch

Zutaten für 4 Portionen

- 3 kleine Auberginen (600 g)
- 350 g Tomaten
- 300 g Mozzarellarollen
- 550 ml Tomatensauce Basilikum
- 4 Stängel Basilikum
- 1 Ciabatta

Tipp

Lässt ihr Basilikum die Blätter etwas hängen? Legen Sie die abgezupften welken Basilikumblätter auf ein Küchentuch und lassen sie trocknen. Verwahren Sie das getrocknete Basilikum luftdicht verschlossen in einem Glas.

Nährwerte pro Portion:

Energie 225 kcal, Eiweiß 13 g,
Fett 11 g, Kohlenhydrate 15 g

Zubereitung

1. Backofen vorheizen und Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Auberginen waschen, trocknen und längs fächerförmig einschneiden, sodass sie am Stielansatz noch zusammenhängen. Die Tomaten waschen, trocknen und quer in hauchdünne Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Mozzarellarolle abtropfen lassen und ebenfalls in sehr dünne Scheiben schneiden.

2. Auberginenfächer füllen und mit Tomatensauce backen

Die Hälfte der Tomatensauce in eine Auflaufform füllen. Die Auberginenfächer abwechselnd mit Tomaten- und

Mozzarellascheiben füllen und die gefüllten Auberginen eng nebeneinander in die Auflaufform setzen. Zum Schluss die restliche Tomatensauce über den Auberginen verteilen und das Gemüse im Ofen in 45 Min. weich garen.

3. Gebackene Auberginen mit Basilikum bestreut servieren

Inzwischen das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die gebackenen Auberginen mit Basilikum bestreut servieren und das Ciabatta dazureichen.





Frühstücksshake mit Brombeere und Hanf



5 Min. Vorbereitungszeit

vegan, vegetarisch, laktosefrei

Zutaten für 4 Gläser

- 4 EL geschälte Hanfsamen (40 g)
- 100 g Haferflocken Kleinblatt
- 200 g Brombeeren (tiefgekühlt)
- 600 ml Hafer-Hanf-Drink
- 400 ml Orangensaft

Tipp

Statt Hafer-Hanf-Drink können Sie auch einen anderen Milchersatz nach Ihrem Geschmack wählen (z.B. Soja- oder Mandeldrink).

Nährwerte pro Portion:

Energie 273 kcal, Eiweiß 9 g,
Fett 11 g, Kohlenhydrate 32 g

Zubereitung

Frühstücksdrink zubereiten

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und 1 Min. zu einem cremigen Drink pürieren. Diesen auf Gläser verteilen und nach Belieben mit Hanfsamen bestreut servieren.

Statt einem Hochleistungsmixer können Sie auch alles mit einem Pürierstab in einem hohen Mixbecher pürieren.





Lauwarmer Couscous-Schüttelsalat mit Bohnen und Basilikum



10 Min. Vorbereitungszeit +
20 Min. Kochzeit

vegan, vegetarisch, laktosefrei

Zutaten für 4 Gläser

- 1 Glas weiße Bohnen (240 g)
- 10 Stiele Basilikum
- 1 mittelgroße rote Paprika
- 20 g Pinienkerne
- 200g Couscous
- 1 Glas Streichcreme Paprika-Chili (180g)
- 400 ml heißes Wasser

Tipp

Sie brauchen noch eine Idee zur Verwendung des übrigen Couscous? Couscous lässt sich auch süß zubereiten. Unter [Alnatura.de/rezept](https://www.alnatura.de/rezept) finden Sie ein Rezept für **Apfelkuchen-Couscous**.

Nährwerte pro Portion:

Energie 552 kcal, Eiweiß 18 g,
Fett 27 g, Kohlenhydrate 54 g

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten

Die Bohnen in ein Sieb abgießen, gründlich unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Paprika waschen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden.

2. Pinienkerne rösten

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. unter gelegentlichem Wenden rösten, bis sie goldbraun sind und aromatisch zu duften beginnen, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

3. Gläser vorbereiten

Couscous auf 4 Gläser verteilen, darüber Bohnen, Streichcreme und Paprika schichten. Gläser verschließen und bis zum Verzehr kühl stellen. Pinienkerne und Basilikum separat aufbewahren.

4. Schüttelsalat fertigstellen und servieren

Wasser aufkochen, die Gläser aufschrauben je 100 ml Wasser zugeben, Deckel wieder schließen und 10 Min. quellen lassen. Dann gut schütteln und mit Pinienkernen und Basilikum bestreut lauwarm servieren.





Gnocchi mit Hokkaido-Salbei-Gemüse und Feta



10 Min. Vorbereitungszeit +
20 Min. Kochzeit

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Schalotten
- 1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis
- 16 Blätter Salbei
- 2 EL Natives Olivenöl extra
- 500g Gnocchi
- 200ml trockener Weißwein
- 1 TL Salz
- ½ TL Schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 180g Feta

pflanzliche Alternativen



Tip

Wenn Sie das Gericht lieber vegan zubereiten möchten, ersetzen Sie den Feta entweder durch 2 EL Hefeflocken oder durch 70g geröstete und gesalzene Cashewkerne, die Sie im Blitzhacker fein mahlen.

Nährwerte pro Portion:

Energie 433 kcal, Eiweiß 14 g,
Fett 15 g, Kohlenhydrate 48 g

Zubereitung

1. Kürbis und Gemüse vorbereiten

Schalotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Hokkaido und Salbeiblätter waschen. Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden, Salbeiblätter fein zerzupfen.

2. Schalotten und Gnocchi anbraten

In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Schalotten darin 2 Min. andünsten. Gnocchi hinzugeben und weitere 4 Min. anbraten.

3. Kürbis und Salbeiblätter mit anbraten

Hokkaido und Salbeiblätter hinzufügen und weitere 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

4. Mit Weißwein ablöschen und abschmecken

Mit Weißwein ablöschen und 5 Min. köcheln lassen, sodass der Alkohol verkocht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Mit Feta servieren

Hitze herunterschalten und Feta noch in der Pfanne über die Gnocchi bröseln, sodass er leicht schmilzt, anschließend servieren.





Knuspriges Ofen-Granola Quinoa-Kokos-Nuss



5 Min. Vorbereitungszeit +
20 Min. Kochzeit

vegan, vegetarisch, glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

- 1½ Tassen Quinoaaflocken
- 1 Tasse Haselnusskerne
- ½ Tasse Kokoschips
- 1 gestrichener TL gemahlener Ceylon-Zimt
- 10 Tropfen Aromaöl Vanille
- 1 Prise Salz
- 2 EL Reissirup
- 400g Heidelbeeren
- 400g Griechischer Joghurt



pflanzliche
Alternative

Tipp

Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!
Tauschen Sie Quinoa-Flocken und Haselnüsse
gegen Flocken und Nüsse Ihrer Wahl aus – schauen
Sie doch mal, was Ihr Vorratsschrank hergibt.

Nährwerte pro Portion:

Energie 710 kcal, Eiweiß 18 g,
Fett 45 g, Kohlenhydrate 49 g

Zubereitung

1. Ofen vorheizen und Granola zusammenmischen

Ofen auf 190°C Umluft vorheizen. Flocken, Nüsse, Kokoschips, Zimt, Aroma und Salz in einer Schüssel gut vermengen. Süßungsmittel untermischen, bis eine zähflüssige Masse entsteht.

2. Granola backen und Heidelbeeren waschen

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und ca. 20 Min. im Ofen backen und abkühlen lassen. Die Heidelbeeren in ein Sieb geben, waschen und abtropfen lassen.

3. Granola anrichten

Joghurt und Heidelbeeren auf 4 Schalen verteilen und mit dem warmen „Quinoa-Kokos-Nuss“-Granola bestreut servieren.





Tomaten-Brot-Salat mit Oliven und Kapern



10 Min. Vorbereitungszeit +
15 Min. Kochzeit

vegan, vegetarisch, laktosefrei

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kleines Baguette
- 3 Zehen Knoblauch
- 8 EL Olivenöl
- 600 g Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 50 g Kapern
- 100 g grüne Oliven ohne Stein
- 100 g Kalamon-/Kalamata-Oliven ohne Stein
- 4 Prisen Salz
- 6 Msp. Schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 4 EL dunkler Balsamicoessig
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 50 ml Gemüsebouillon (zubereitet)
- 2 Prisen Rohrzucker
- 1 kleiner Bund Basilikum

Tipp

Haben Sie noch etwas altbackenes Brot zu Hause? Kein Problem – das findet in diesem Brotsalat seine Verwendung und muss nicht weggeschmissen werden. Je nach Menge des Restbrottes das Baguette ersetzen oder einfach zusätzlich in Stücke geschnitten mit dem Baguette im Ofen rösten.

Nährwerte pro Portion:

Energie 550 kcal, Eiweiß 10 g,
Fett 34 g, Kohlenhydrate 46 g

Zubereitung

1. Baguette rösten

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Baguette grob würfeln. Knoblauch schälen, halbieren und zusammen mit 3 EL Olivenöl in einen Bräter geben. Brot zugeben und im Backofen (Mitte) 15 Min. goldbraun rösten, anschließend abkühlen lassen. Den Knoblauch herausnehmen.

2. Restliches Gemüse vorbereiten

Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und Tomaten würfeln, rote Zwiebeln schälen und in feine Streifen

schneiden, Kapern hacken und zusammen mit den Oliven in den Bräter geben. Alles mit 3 Prisen Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen und gründlich vermengen.

3. Dressing anrichten und Salat servieren

Restliches Olivenöl mit Balsamicoessig, Senf und Brühe in ein Schraubglas füllen und verschließen. Kräftig schütteln, mit Zucker, restlichem Salz und Pfeffer abschmecken und über den Tomaten-Brot-Salat geben. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, grob hacken und über dem Salat verteilen.





Spaghetti Carbonara mit Räuchertofu und Cashewmus



20 Min. Vorbereitungszeit +
10 Min. Kochzeit

vegan, vegetarisch, laktosefrei

Zutaten für 4 Portionen

- 175 g Räuchertofu
- 1 Zehe Knoblauch
- 80 g Cashewmus
- 30 g Hefeflocken
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 500 g Spaghetti
- 6 Prisen Schwarzer Pfeffer, gemahlen

Tipp

Geben Sie zum Schluss eine Prise Kala Namak (Schwefelsalz) zur Sauce und bringen so den typischen Eigengeschmack an das Gericht.

Nährwerte pro Portion:

Energie 709 kcal, Eiweiß 30 g,
Fett 22 g, Kohlenhydrate 96 g

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten

Den Räuchertofu in ½ cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Cashewmus mit den Hefeflocken und dem Salz in eine Schale geben.

2. Tofu und Knoblauch anbraten

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin bei mittlerer Hitze 10 Min. ringsum kross anbraten. Dann für weitere 2 – 3 Min. den Knoblauch dazugeben. Die Pfanne beiseitestellen und auskühlen lassen.

3. Nudeln kochen und Sauce zubereiten

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe al dente garen. Kurz vor Garende 120ml Kochwasser abnehmen zu dem Cashewmus und den Hefeflocken in die Schale geben und glatt rühren.

4. Spaghetti Carbonara anrichten und servieren

Die Nudeln in ein Sieb abgießen und wieder in den Topf zurückgeben. Die Tofuwürfel mit dem angerührten Cashewmus unter die Nudeln rühren, auf Teller verteilen, mit Pfeffer würzen und sofort servieren.





Bananenbrot



 10 Min. Vorbereitungszeit +
40 Min. Kochzeit

vegetarisch



pflanzliche Alternative

Zutaten für 12 Stücke

- 3 Bananen
- 100g Süßrahmbutter + etwas für die Form
- 100ml Vollmilch
- 250g Porridge Hafer-Banane
- 1 TL Reinweinstein-Backpulver



pflanzliche Alternative

Tipp

Das Bananenbrot hält sich luftdicht verschlossen zwei Tage und ist auch ein leckerer Nachmittags-Snack.

Nährwerte pro Portion:

Energie 116 kcal, Eiweiß 1 g,
Fett 8 g, Kohlenhydrate 9 g

Zubereitung

1. Teig anrühren

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Bananen schälen und in einem tiefen Teller mit einer Gabel zerdrücken. Butter in einer großen Schüssel mit den Quirlen des Handrührgerätes 3 Min. schaumig schlagen, dann Bananen und Milch unterrühren. Porridge und Backpulver mischen und unter den Teig heben.

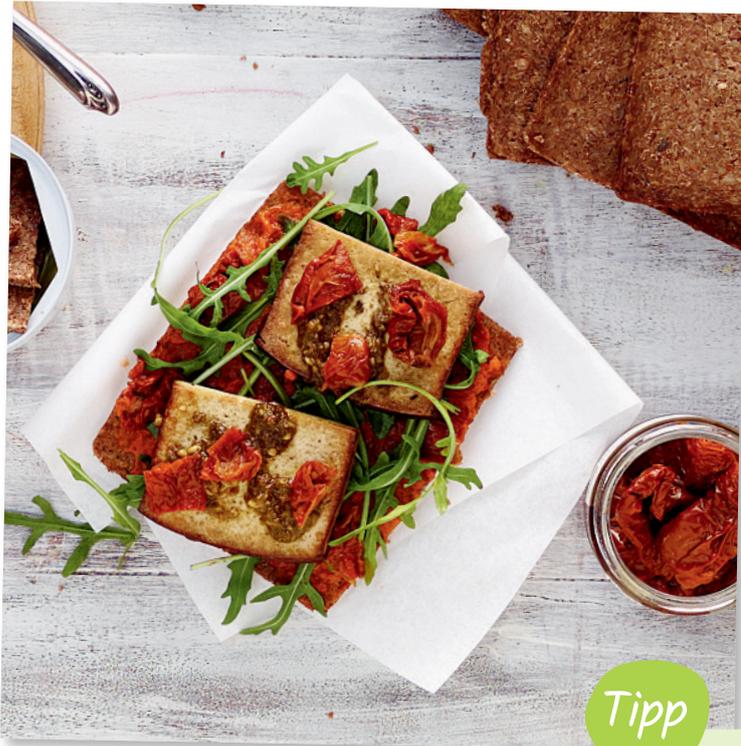
2. Kuchen backen

Kastenform mit Butter einfetten, den Teig einfüllen und glattstreichen. Kuchen 40 Min. im Ofen (Mitte) goldbraun backen (Stäbchenprobe). Sollte der Kuchen dunkel werden, aber noch nicht gar sein, mit Backpapier abdecken und fertig backen. Den Kuchen 10 Min. abkühlen lassen, dann aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.





Smoky Italian Sandwich



5 Min. Vorbereitungszeit +
10 Min. Kochzeit

vegetarisch

Zutaten für 4 Stück

- 10 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 250 g Räuchertofu
- 2 EL Olivenöl
- 8 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Glas Brotaufstrich Tomate-Basilikum (110 g)
- 40 g Rucola
- 4 gehäufte TL grünes Pesto

Tip

Schütten Sie das Öl der getrockneten Tomaten nicht weg, es hat ein hervorragendes Aroma. Verwenden Sie es doch für den Kürbis-Brot-Salat am Samstag.

Nährwerte pro Portion:

Energie 557 kcal, Eiweiß 20 g,
Fett 31 g, Kohlenhydrate 45 g

Zubereitung

1. Tomaten und Tofu vorbereiten

Die getrockneten Tomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen und anschließend klein schneiden. Den Tofu ebenfalls abtropfen lassen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

2. Tofu anbraten

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Tofu darin bei mittlerer Hitze 5 Min. je Seite anbraten.

3. Brote belegen

Inzwischen die Brotscheiben mit dem Tomatenaufstrich bestreichen. Die Hälfte der Scheiben mit Rucola, Tomaten und Tofu belegen, je 1 TL Pesto darüber verteilen und mit einer zweiten Scheibe Brot verschließen.

4. Sandwiches verpacken

Die Sandwiches in Butterbrotpapier einschlagen und kurz vor dem Verzehr mit einem scharfen Messer halbieren.





Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffel-Tomaten-Püree



Tipp

🕒 10 Min. Vorbereitungszeit +
20 Min. Kochzeit

Zutaten für 4 Portionen

- 450 g Rahmspinat (TK)
- 800 g Kartoffeln
- 1 TL Meersalz
- 500 g Fischstäbchen (TK)
- 50 ml Vollmilch
- 100 g Schlagsahne
- 120 g Streichcreme Tomate



pflanzliche Alternativen



pflanzliche Alternative



pflanzliche Alternative

Nährwerte pro Portion:

Energie 681 kcal, Eiweiß 25 g,
Fett 38 g, Kohlenhydrate 56 g

Wenn Sie das Rezept vollständig vegan umsetzen wollen, dann können Sie statt Rahmspinat eine Packung Blattspinat mit der restlichen Soja-cuisine erwärmen und schmecken es mit einem gestrichenen Esslöffel Gemüsebouillon, 4 Prisen geriebener Muskatnuss und Pfeffer ab.

Zubereitung

1. Rahmspinat zubereiten, Kartoffeln kochen

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Rahmspinat in einem Topf bei kleiner Hitze langsam erwärmen. Kartoffeln schälen und in 1,5–2 cm große Stücke schneiden, in einen Topf geben, mit Wasser knapp bedecken und salzen. Einmal aufkochen lassen, dann bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze in 15–20 Min. weich garen.

2. Fischstäbchen backen oder braten

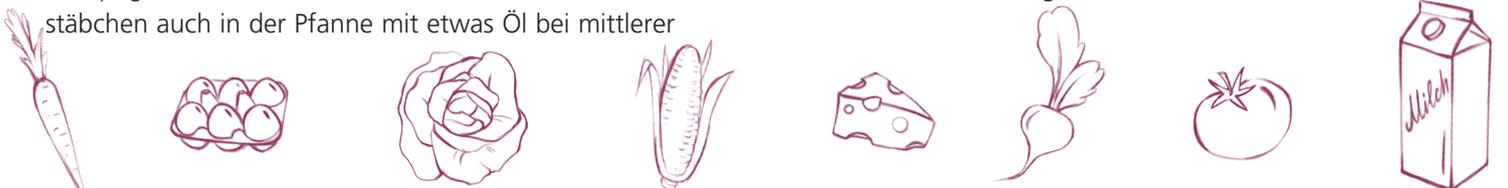
Inzwischen Fischstäbchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 13–15 Min. knusprig braun backen. (Alternativ können die Fischstäbchen auch in der Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer

Hitze und gelegentlichem Wenden knusprig gebraten werden.)

3. Kartoffel-Tomaten-Püree zubereiten

Kartoffeln in ein Sieb abgießen und durch eine Kartoffelpresse zurück in den Topf drücken. Streichcreme Tomate, Milch und Sahne zugeben und cremig verrühren. Kartoffel-Tomaten-Püree mit Rahmspinat und Fischstäbchen servieren.

Die abgessenen Kartoffeln können auch mit einem Kartoffelstampfer oder den Quirlen des Handrührgerätes verarbeitet werden, aber nicht mit einem Pürierstab, sonst wird das Püree schleimig.





Porridge mit Walnuss und Orange



🕒 10 Min. Vorbereitungszeit +
10 Min. Kochzeit

vegetarisch

Zutaten für 4 Portionen

- 600 ml Vollmilch
- 150 g Haferflocken Kleinblatt
- 80 g getrocknete Apfelringe
- 40 g Walnusskerne
- 2 Orangen
- 1 TL Kakao schwach entölt



pflanzliche
Alternative

Tipp

Statt mit Orange kann das Porridge auch mit anderem Obst der Saison oder tiefgekühlten Beeren garniert werden.

Nährwerte pro Portion:

Energie 402 kcal, Eiweiß 13 g,
Fett 15 g, Kohlenhydrate 49 g

Zubereitung

1. Porridge kochen

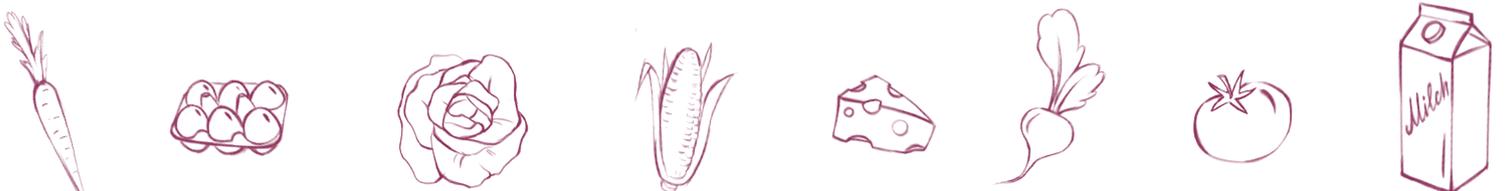
Die Milch mit den Haferflocken in einem Topf aufkochen. Apfelringe fein hacken und untermischen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte bei geschlossenem Deckel 5 Min. ausquellen lassen.

2. Walnüsse und Orangen vorbereiten

Walnüsse grob hacken. Orange schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Die Orangenfilets herauslösen und austretenden Saft auffangen.

3. Porridge anrichten und servieren

Orangensaft unter das Porridge rühren und auf Schalen verteilen. Orangenfilets und Walnüsse darauf anrichten und mit Kakao bestäubt servieren.





Rote-Bete-Carpaccio mit Mozzarella



10 Min. Vorbereitungszeit +

glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

- 330 g Rote Bete (im Glas)
- 375 g Mozzarella
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL dunkler Balsamicoessig
- 1 TL Blütenhonig
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Schwarzer Pfeffer, gemahlen
- ½ Schälchen Kresse



pflanzliche Alternative

Tipp

Der Sud der Roten Bete ist zum Weggießen zu schade. Verwenden Sie ihn für das Dressing Ihres nächsten (Kartoffel-)Salats anstelle von Essig.

Nährwerte pro Portion:

Energie 412 kcal, Eiweiß 17 g, Fett 32 g, Kohlenhydrate 11 g

Zubereitung

1. Rote Bete und Mozzarella vorbereiten

Rote Bete in einem Sieb abtropfen lassen. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Rote Bete und Mozzarella dachziegelartig auf einer Servierplatte oder einem tiefen Teller anrichten.

2. Vinaigrette zubereiten

Aus Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren und über die Rote Bete sowie den Mozzarella träufeln.

3. Carpaccio mit Kresse bestreuen

Kresse vom Beet schneiden, waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und auf dem Carpaccio verteilen.





One-Pot-Rotwein-Pasta mit Zucchini-Spiralen



15 Min. Vorbereitungszeit +
10 Min. Kochzeit

Zutaten für 4 Portionen

- 3 Zehen Knoblauch
- 2 rote Zwiebeln
- 1 große Zucchini (300g)
- 125g Parmesan
- 2 EL Olivenöl
- 750ml trockener Rotwein
- ½ TL Salz
- 300g Vollkornspaghetti
- 4 Prisen Schwarzer Pfeffer, gemahlen

Tipp

Toll dazu: veganer Parmesan-Ersatz aus Cashewkernen. Dafür 100 g Cashews mit 4 EL Hefeflocken und ½ TL Knoblauchpulver und 1 Prise Salz im Hochleistungsmixer fein mahlen. Wie Parmesan über das Gericht streuen und genießen. Übrigen Parmesanersatz können Sie luftdicht verschlossen in einem Schraubglas aufbewahren.

Nährwerte pro Portion:

Energie 574 kcal, Eiweiß 22 g,
Fett 17 g, Kohlenhydrate 53 g

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten

Knoblauch und Zwiebeln schälen. Knoblauch sehr fein hacken, Zwiebeln fein würfeln. Die Zucchini waschen und mit dem Spiralschneider zu dünnen Gemüse-Spaghetti drehen. 50g Parmesan mit dem Sparschäler in feine Streifen hobeln, den Rest fein reiben.

2. Nudeln kochen

Das Öl in einem hohen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Min. unter Rühren glasig dünsten,

dann mit dem Rotwein ablöschen und diesen aufkochen lassen. Salz und Spaghetti zugeben und bei offenem Deckel und mittlerer Hitze 10 Min. unter gelegentlichem Rühren bissfest garen.

3. Pasta anrichten und servieren

Den Topf vom Herd nehmen und fein geriebenen Parmesan unterrühren. Die Nudeln auf vier Teller verteilen, mit den Zucchini-Spaghetti anrichten und mit Pfeffer und Parmesan-Spänen bestreut servieren.





Süßkartoffel-Toasts mit Blaubeeren und Quarkcreme



Tipp

🕒 20 Min. Vorbereitungszeit +
35 Min. Kochzeit

glutenfrei, vegetarisch

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Süßkartoffeln
- 250g Magerquark
- 3 EL Cashewmus
- 50g geröstete und gesalzene Pistazienkerne
- 150g Heidelbeeren
- 1 EL weiße Chiasamen



Nährwerte pro Portion:

Energie 421 kcal, Eiweiß 8 g,
Fett 13 g, Kohlenhydrate 62 g

Wussten Sie, dass Cashewmus sich hervorragend zum Binden von Saucen eignet? Sie können 1 EL Cashewmus in die Sauce rühren und damit auf eine häufig verwendete Mischung aus Stärke und Milch oder Sahne verzichten wie im Rezept Spaghetti Carbonara mit Räuchertofu und Cashewmus.

Zubereitung

1. Süßkartoffelscheiben grillen

Backofengrill einschalten. Süßkartoffeln gründlich waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Süßkartoffelscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und unter dem Grill ca. 15 Min. grillen. Dabei mehrmals wenden, bis sie gar sind. Herausnehmen und ca. 20 Min. abkühlen lassen.

2. Süßkartoffel-Toasts belegen

Quark mit Cashewmus verrühren. Pistazien von der Schale befreien und hacken. Cashew-Quark-Creme auf die Süßkartoffel-Toasts streichen. Blaubeeren waschen, abtropfen lassen und daraufgeben. Mit Chia und Pistazien bestreut servieren.





Gemüse-Lupinen-Lasagne



15 Min. Vorbereitungszeit +
45 Min. Kochzeit

vegan, vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

- 1 mittelgroße Aubergine (350 g)
- 1 mittelgroße Zucchini (350 g)
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 EL Natives Olivenöl extra
- 1 Dose Tomatenstücke (400 g)
- 1 EL getrocknete italienische Kräuter
- 100 g Lupinenschrot
- ½ TL Salz
- ½ TL Schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 150 g Vegane Frischcreme Natur
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise gemahlene Muskatnuss

Tipp

Nährwerte pro Portion:

Energie 349 kcal, Eiweiß 15 g,
Fett 25 g, Kohlenhydrate 10 g

Weitere Ideen für Lupinenschrot finden
Sie auf alnature.de/rezept zum Beispiel
für einen Quinoa-Chili-Lupinen-Eintopf.

Zubereitung

1. Grillgemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Aubergine und Zucchini waschen und putzen, dann längs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Auberginen- und Zucchinischeiben mit Öl bepinseln und den Knoblauch darüberstreuen. 20 Min. im Ofen (oben) backen, nach 10 Min. die Gemüsescheiben wenden.

2. Tomatensauce kochen

Währenddessen die Tomatenstücke mit den Kräutern aufkochen, Lupinenschrot dazugeben und bei kleiner Hitze 5 Min. bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, dann

ausschalten, 10 Min. ausquellen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Lasagne schichten und backen

Die Frischcreme mit Zitronensaft und Muskatnuss glatt-rühren. Backofentemperatur auf 200 °C reduzieren. Eine rechteckige Auflaufform (ca. 14 x 22,5 cm) quer mit der Hälfte der Auberginenscheiben auslegen, längs darüber die Hälfte der Zucchinischeiben geben. Die Hälfte der Lupinen-Tomaten-Masse darüber verteilen. Dann die Hälfte der Frischcreme darüberstreichen. Genauso mit dem Rest verfahren. Die Gemüselasagne im Ofen für 25 Min. fertig backen.





Kürbis-Brot-Salat



10 Min. Vorbereitungszeit +
10 Min. Kochzeit

vegan, vegetarisch, laktosefrei

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 6 Scheiben Vollkornbrot
- 2 Stangen Lauchzwiebel
- 10 EL Olivenöl
- 2 Zitronen (Saft)
- 2 TL Agavendicksaft
- 4 EL weißer Balsamicoessig
- 1 TL Salz
- ½ TL Schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 100g Babyspinat
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 4 EL Salatkerne-Mix

Tipp

Statt Babyspinat können Sie auch Pflücksalat oder Rucola nehmen.

Nährwerte pro Portion:

Energie 527 kcal, Eiweiß 11 g,
Fett 31 g, Kohlenhydrate 45 g

Zubereitung

1 Zutaten vorbereiten und im Ofen rösten

Das Kerngehäuse des Hokkaidokürbis entfernen. Das Fruchtfleisch und Brot in grobe Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Gemüse und Brot mit 2 EL Olivenöl vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech 20 Min. bei 180 °C (Umluft, ohne Vorheizen) backen.

2 Dressing anrühren

Zitronensaft mit restlichem Olivenöl, Agavendicksaft, Balsamicoessig sowie Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.

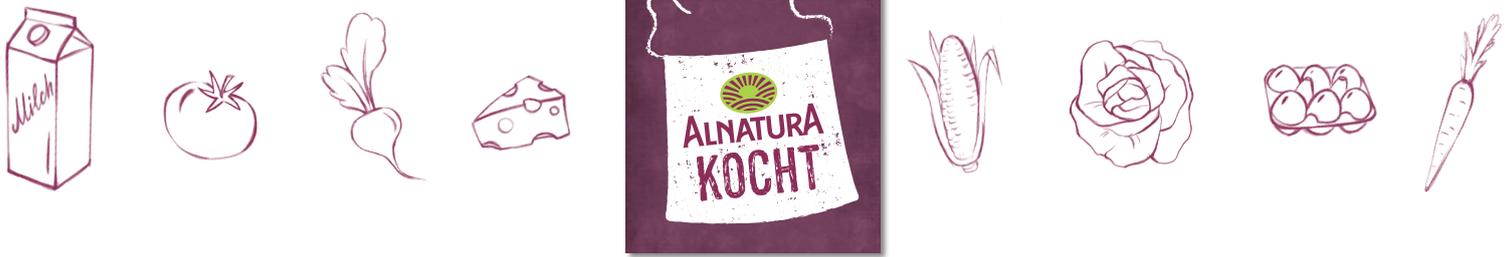
3. Salat waschen

Babyspinat waschen und zur Seite stellen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

4. Salat anrichten

Sobald das Brot knusprig gebacken und Kürbis und Lauch goldbraun angeröstet sind, das Blech aus dem Ofen nehmen und etwas auskühlen lassen. In einer Schüssel oder direkt auf dem Blech vorsichtig mit dem Babyspinat und dem Dressing vermischen. Mit Salatkerne-Mix und den Zwiebelringen garnieren.





Pancakes mit Himbeeren



🕒 10 Min. Vorbereitungszeit +
50 Min. Kochzeit

vegetarisch

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Ei(er)
- 150g Weizenvollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Vollrohrzucker
- 1 Msp. gemahlener Ceylon-Zimt
- 1 Msp. gemahlener Kardamom
- 250 ml Vollmilch
- 4 TL Bratöl
- 100g Himbeeren
- 2 TL Kokosflocken



pflanzliche
Alternative

Tipp

Statt der Himbeeren können Sie auch andere Beeren oder tiefgekühltes Obst nach Ihrem Geschmack verwenden.

Nährwerte pro Portion:

Energie 247 kcal, Eiweiß 10 g,
Fett 9 g, Kohlenhydrate 30 g

Zubereitung

1. Teig vorbereiten und ruhen lassen

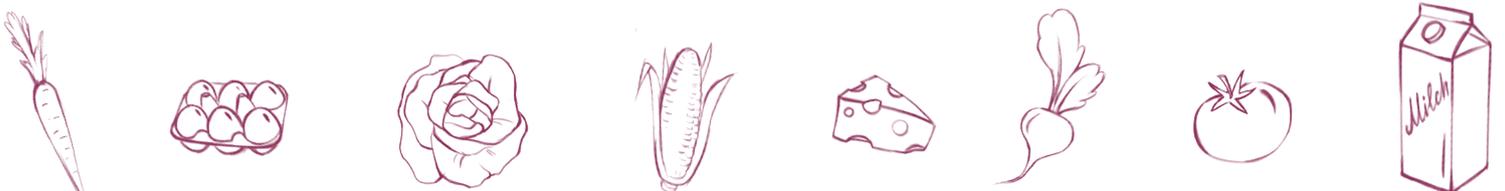
Eier trennen. Eiweiß in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen. Eigelbe mit Weizenvollkornmehl, Backpulver, Zucker, Zimt, Kardamom und Milch in eine zweite Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts zügig zu einem zähflüssigen Teig verarbeiten. Eischnee mit einem Spatel unterheben und den Teig abgedeckt 30 Min. ruhen lassen.

2. Himbeeren waschen

Währenddessen die Himbeeren in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.

3. Pancakes ausbacken und servieren

2 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Teig esslöffelweise mit etwas Abstand nebeneinander in die Pfanne setzen und bei mittlerer Hitze ausbacken. Sobald sich auf der Oberfläche Bläschen bilden, die Pancakes wenden und 2–3 Min. fertig backen. Restliches Öl in die Pfanne geben und die restlichen Pancakes ebenso ausbacken und warm mit Himbeeren und Kokosflocken servieren.





Brokkoli-Schmand-Pizza mit Quark-Öl-Teig



20 Min. Vorbereitungszeit +
12 Min. Kochzeit

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Ei
- 125 g Speisequark Halbfettstufe
- 4 EL Olivenöl
- ¼ TL Salz
- 215 g Weizenmehl Type 405 + etwas für die Arbeitsfläche
- 1 TL Backpulver
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 150 g Mozzarella
- 100 g Schmand
- 300 g Brokkoli (tiefgekühlt)



pflanzliche
Alternative

Tipp

Den Pizzateig können
Sie auch mit Dinkel- oder
Weizenvollkornmehl
zubereiten.

Nährwerte pro Portion:

Energie 544 kcal, Eiweiß 22 g,
Fett 29 g, Kohlenhydrate 47 g

Zubereitung

1. Quark-Öl-Teig zubereiten

Ei in einer Schüssel aufschlagen. Quark, Olivenöl und Salz zugeben und gründlich verrühren. 215 g Mehl und Backpulver hinzufügen und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem homogenen Teig verkneten.

2. Teig ausrollen

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Arbeitsplatte mit etwas Mehl bestäuben und den Teig mit dem Nudelholz zu einem Rechteck von der Größe eines Backblechs ausrollen. Den Teig auf das mit Backpapier ausgelegte Blech geben.

3. Pizza belegen und backen

Brokkoli am besten über Nacht in einer Schüssel im Kühlschrank auftauen lassen. Teig dünn mit Schmand bestreichen und Kräuter darüberstreuen. Brokkoliröschen je nach Größe längs halbieren und darübergeben. Pizza mit Käse bestreuen und im Ofen 10–12 Min. knusprig goldbraun backen. Herausnehmen, in Stücke schneiden und sofort servieren.





Caprese-Tortellini-Spieße



10 Min. Vorbereitungszeit +
13 Min. Kochzeit

vegetarisch

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Gemüse-Tortellini
- 3 TL Salz
- 32 Cocktailtomaten
- 100 g Rucola
- 250 g Mozzarella-Minis
- 4 EL Crema di Balsamico
- 2 Msp. Schwarzer Pfeffer, gemahlen



pflanzliche Alternative

Tipp

Probieren Sie die Spieße anstelle der Mozzarella-Minis doch einmal mit 200g Tofu natur in 1,5 x 1,5 cm große Würfel geschnitten aus.

Nährwerte pro Portion:

Energie 99 kcal, Eiweiß 5 g,
Fett 4 g, Kohlenhydrate 11 g

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten

Tortellini nach Packungsanweisung in Salzwasser (2 TL) ca. 13 Min. garen, dann in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen. Inzwischen die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, die groben Stiele entfernen.

2. Spieße fertigstellen

Tomaten, Mozzarella-Minis, Rucola und Tortellini abwechselnd auf 16 Holzspieße stecken. Auf einer Servierplatte anrichten und mit Crema di Balsamico beträufeln sowie mit Salz und Pfeffer würzen.

