



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER

DAS REZEPTHEFT AUS DER FAMILIENKOCHKURSREIHE

„Wir essen uns fit – eine leckere Familienküche für alle“



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION



Impressum

Herausgeber: Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie und Mobilität (MKUEM)
www.rheinland-pfalz-isst-besser.de
Twitter: <http://twitter.com/UmweltRLP>
Facebook: <http://Facebook.com/UmweltRLP>

Redaktion: Dipl.oec.troph. Dajana Müller, Katharina Schärfke, Sophia Schneider

Layout: Tatjana Schollmayer, Landesamt für Umwelt Rheinland-Pfalz

Titelfoto: © Kurhan / stock.adobe.com

Fotos und Abbildungen: Dajana Müller

© MKUEM 2023

Mit freundlicher Unterstützung von:

Ministerium für Familien, Frauen, Kultur und Integration (MFFKI) und
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse



EINLEITUNG

Die Familienkochkursreihe „Wir essen uns fit – eine leckere Familienküche für alle“ wurde im Jahr 2022 als gemeinsames Projekt zwischen dem Klimaschutzministerium (MKUEM), dem Familienministerium (MFFKI) und der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Gesundheitskasse ins Leben gerufen. Seitdem werden im Rahmen von 20 themenbezogenen Modulen Wissen und praktische Fertigkeiten rund um die Zubereitung von einfach Gerichten für eine frische, gesundheitsförderliche und nachhaltige Ernährung vermittelt. Die Ernährungsbildungskurse werden von teilnehmenden Familieninstitutionen in Rheinland-Pfalz angeboten.

In diesem Heft steht nun eine Auswahl an Rezepten aus dieser Familienkochkursreihe in alphabetischer Reihenfolge zur Verfügung.

Wichtig zu wissen:

In den Rezepten sind diejenigen Tätigkeiten in blauer Schriftfarbe gekennzeichnet, die schon von kleineren Kindern durchgeführt werden können. So kann man schnell erkennen, welche Aufgaben auch den Kleinsten übertragen werden können. Die fett gedruckten Zutaten beinhalten allergene Inhaltsstoffe.

Im Rahmen der Landesinitiative „Rheinland-Pfalz isst besser“ soll so das Thema einer abwechslungsreichen Ernährung durch gemeinsame Kochaktivitäten in die Familien getragen werden.

Viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte!



AUSGEWÄHLTE REZEPTE

von A bis Z

■ Afrikanischer Erdnusstopf	1
■ Apfel-Crumble	2
■ Bananen-Pancakes	3
■ Blaubeer-Smoothie	4
■ Brokkolisalat	5
■ Börek mit Fetakäse und Spinat	6
■ Bulgur mit Gemüse und Hühnchen in Kokosmilch	7
■ Cappuccino von der Petersilienwurzel	8
■ Chapati	9
■ Fitnessbrot	10
■ Fladenbrot-Pizza	11
■ Frittata	12
■ Frühstücksmuffins	13
■ Gefüllte Pfannkuchen	14
■ Gemüsecremesuppe	15
■ Gemüse-Käsefrikadellen	16
■ Hähnchen-Nuggets	17
■ Hirsedessert mit Früchten	18
■ Kartoffelklöße mit Frischkäsefüllung und Paprikasauce	19
■ Kefir-Bananen-Drink	20
■ Knuspermüsli	21
■ Leinsamencracker	22
■ Möhren-Apfel-Salat	23
■ Müsliriegel	24
■ Obstspieße mit Krokant	25
■ Pasta mit Brokkoli-Pesto	26
■ Pikante Möhrenwaffeln	27
■ Quarkbrötchen mit Tzatziki	28
■ Rote Linsen Suppe	29
■ Spaghetti mit Grüner-Soße-Carbonara	30
■ Spinat-Kartoffel-Puffer	31
■ Taboulé	32
■ Tomatenbrot mit Basilikum-Pesto	33
■ Winter- oder Sommergemüse vom Blech	34
■ Zucchini-Möhren-Puffer	35



AFRIKANISCHER ERDNUSSTOPF

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Für 4 Personen

Zutaten:

½ Weißkohl
2 Möhren
1 Zwiebel
400 g passierte Tomaten
250 ml **Gemüsebrühe**
1 kleine Dose Kidneybohnen (200 g)
1 kleine Dose Mais (150 g)
2 EL **Erdnussbutter**
1 EL **Senf**
1 EL Kreuzkümmel
1 TL Cayennepfeffer
1 TL frischer oder getrockneter Thymian
Salz, Rapsöl



Zubereitung:

- Die **Möhren schälen** und in Stifte oder Würfel schneiden. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden.
- Den Weißkohl putzen und in Streifen schneiden.
- Etwas Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Weißkohlstreifen ca. 5 Minuten vorkochen. Anschließend das Wasser abgießen.
- In der Zwischenzeit Zwiebeln und Möhren mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten. **Senf, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer dazugeben.** Den vorgegarten Kohl in die Pfanne geben und kurz mitbraten.
- **Passierte Tomaten und Gemüsebrühe dazugeben** und 5 Minuten köcheln lassen.
- Die Erdnussbutter hinzugeben und **alles gut durchrühren.**
- **Die Kidneybohnen und den Mais in einem Sieb abtropfen lassen und in die Pfanne geben.**
- Alles noch einmal 5 Minuten köcheln lassen und mit Thymian und Salz abschmecken.
- Der Erdnusstopf kann nach Belieben mit etwas Mangosaft abgeschmeckt werden.



APFEL-CRUMBLE

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

4 Äpfel

Zitronensaft

75 g **Butter**

60 g **Weizenmehl** Type 1050

60 g gehackte **Mandeln**

30 g kernige **Haferflocken**

50 g Zucker

1 TL Zimt



Zubereitung:

- Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.
- Mit etwas Zitronensaft beträufeln.
- Die Äpfel fächerartig in eine Auflaufform geben.
- Alle weiteren Zutaten mischen und zu Streuseln kneten.
- Die Streusel über den Äpfeln verteilen.
- Die Form in den Backofen stellen und bei 180 Grad (Umluft) ca. 20 Minuten backen.





BANANEN-PANCAKES

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

3 sehr reife Bananen

200 g **Mehl**

(Dinkelvollkorn oder Weizen Type 1050)

1 TL Backpulver

150 ml **Milch**

2 **Eier**

20 g brauner Zucker

1 TL Zimt

Rapsöl



Zubereitung:

- Die **Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken**.
- Die Eier in einer Schüssel aufschlagen, **Milch und Zucker damit verquirlen**. Die Bananen dazugeben und gut **vermischen**.
- Das **Mehl mit Backpulver und Zimt mischen**.
- Das Mehl zu der Bananen-Ei-Masse geben und zügig unterheben.
- Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
- Von der Pancake-Masse jeweils einen Esslöffel in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun backen.
- Wer mag, kann etwas Ahornsirup über die Pancakes geben.



Tipp:

Die Pancakes schmecken auch mit geriebenem Apfel statt Banane.





BLAUBEER-SMOOTHIE

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

500 g Blau-/Heidelbeeren (frisch oder TK)

2 Bananen

4 EL **Haferkleie**

200 ml Apfelsaft

300 ml **Haferdrink** (oder **Milch**)



Zubereitung:

- Frische **Beeren** **verlesen und waschen**.
TK-Beeren antauen lassen.
- Die **Bananen** **schälen**.
- Alle Zutaten in einen Standmixer geben und ca. eine Minute zu einem Smoothie mixen oder die Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab pürieren.





BROKKOLISALAT

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Brokkoli (ca. 500 g)
- 1 Stange Lauch
- 1 gelbe Paprika
- 250 g blaue Trauben
- 4 EL **Walnüsse**
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 3 EL Essig, z. B. Himbeeressig
- 1 EL Honig
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Den **Brokkoli waschen** und die Röschen vom Strunk abschneiden. Die Röschen in möglichst kleine Teile zupfen. Den Strunk schälen und mit der Standreibe raspeln.
- Den Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden.
- Die **Paprika waschen**, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.
- Die **Trauben waschen** und halbieren.
- Die Walnüsse grob hacken.
- Aus Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer eine **Salatsauce mixen**.
- Das **Gemüse und die Nüsse mischen, die Salatsauce darüber geben** und kräftig durchmischen.
- Am Schluss die Traubenhälften locker unterheben.
- Den Salat vor dem Essen etwas durchziehen lassen.





BÖREK MIT FETAKÄSE UND SPINAT

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

12 Blätter **Yufka- oder Filoteig**, ca. 200 g

250 g **Fetakäse**

300 g Spinat (frisch oder TK)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 Esslöffel **Naturjoghurt**

einige Kräuter, z. B. Petersilie, Thymian

1 **Eigelb**

2 TL **Milch**

2 Esslöffel **Sesam**

Salz, Pfeffer

Rapsöl



Zubereitung:

- Den Feta-Käse in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. **Joghurt und Kräuter dazu geben und verrühren.**
- Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, die Zwiebel hineingeben und die Knoblauchzehe durch die Knoblauchpresse dazu pressen.
- Den **Spinat dazugeben** und zusammenfallen lassen. Bei TK-Spinat die überschüssige Flüssigkeit abgießen. Den **Fetakäse dazugeben** und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- **Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig aus der Packung nehmen und davon immer ein Blatt zu einem Dreieck falten. Alle Seiten mit etwas Wasser bestreichen sowie ein bis zwei Esslöffel der Füllung an der unteren langen Seite verteilen.** Die seitlichen Ecken einschlagen und nach oben zur Spitze rollen. Die Röllchen auf dem Backblech verteilen. Das Eigelb mit der Milch verquirlen und die Röllchen mit einem Pinsel damit bestreichen. Anschließend mit Sesam bestreuen.
- Die Börek-Rollen bei ca. 180 Grad ca. 15 Minuten goldbraun backen.





BULGUR MIT GEMÜSE UND HÜHNCHEN IN KOKOSMILCH

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Für 4 Personen

Zutaten:

220 g **Bulgur**
300 g Hähnchenbrust
1 Bund Frühlingszwiebeln
je 1 rote und gelbe Paprika
2 Möhren
200 ml **Gemüsebrühe**
400 ml Kokosmilch
3 EL **Sojasauce**
1 TL Curry
1 TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
Rapsöl



Zubereitung:

- Die **Frühlingszwiebeln waschen**, putzen und in Ringe schneiden.
- Öl in einer großen Pfanne mit 1 EL Wasser erhitzen. Curry und Kreuzkümmel kurz darin anbraten.
- Die **Frühlingszwiebeln dazu geben und unter Wenden anschwitzen**.
- **Bulgur dazugeben, gut umrühren**. Mit der **Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen**. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten garen.
- In der Zwischenzeit **Paprika waschen**, putzen und in Streifen scheiden.
- Die **Möhren waschen**, schälen und in Stifte oder Stücke schneiden.
- Das **Fleisch trocken tupfen** und in Streifen schneiden.
- In einer weiteren Pfanne Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Das **Gemüse dazugeben** und kurz mitbraten. Mit der Sojasauce ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 8 Minuten garen.
- Die Fleisch-Gemüse-Mischung zum Bulgur geben, **gut vermischen** und mit den Gewürzen abschmecken.



CAPPUCCINO VON DER PETERSILIENWURZEL

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Für 4 Personen

Zutaten:

600 ml **Gemüsebrühe**
2 Stück Petersilienwurzel (ca. 200 g)
250 g Kartoffeln, mehligkochend
1 Knoblauchzehe
1 Handvoll Kräuter (z. B. Petersilie, Bärlauch)
4 EL **Schmand**
100 ml **Milch**
Salz, Pfeffer
Rapsöl



Zubereitung:

- **Kartoffeln und Petersilienwurzel jeweils waschen**, schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Die Knoblauchzehe schälen und grob schneiden.
- In einem Topf das Öl erhitzen. **Kartoffel- und Petersilienwurzelwürfel sowie den Knoblauch dazugeben** und kurz anschwitzen.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen und abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln.
- Die **Kräuter waschen, trocken schütteln** und klein schneiden.
- **Kräuter und Schmand in die Suppe geben** und mit dem Pürierstab pürieren oder in einem Standmixer aufmixen.
- Die Milch mit einem Milchaufschäumer aufschäumen.
- Die Suppe in Gläser füllen und mit dem **Milchschaum bedecken**.





CHAPATI

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

200 g **Weizenmehl** (Type 1050 oder Vollkorn)

½ TL Salz

100 ml Wasser

3 TL Öl



Zubereitung:

- Mehl, Salz, 1 TL Öl und das Wasser in einer Schüssel **mit den Händen zu einem glatten Teig kneten**.
- Den **Teig in vier Stücke teilen** und auf einer bemehlten Arbeitsfläche **rund und ganz flach ausrollen**.
- Pro Fladen wenige Tropfen Öl in einer Pfanne erhitzen. Jeden Fladen bei mittlerer Hitze drei Minuten braten, umdrehen und auf der anderen Seite ebenfalls drei Minuten fertig braten.





FITNESSBROT

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 - 2 Möhren (ca. 120 g)
- 1 kleiner Apfel
- 1 TL Zitronensaft
- 100 g **Magerquark**
- 1 TL Meerrettich
- 1 Handvoll Petersilie
- 4 Scheiben **Bauernbrot**
- Salz, Pfeffer, Paprika



Zubereitung:

- Die **Möhren waschen, schälen** und fein raspeln.
- Den **Apfel waschen** und fein raspeln. **Zu den Möhren geben und mit dem Zitronensaft verrühren.**
- **Quark in einer Schüssel verrühren** und mit den Gewürzen sowie dem Meerrettich abschmecken.
- Die **Petersilie waschen, trocken schütteln** und fein hacken; **anschließend zum Quark geben.**
- **Möhren und Äpfel unter die Quarkmasse heben.**
- **Die Masse auf die Brotscheiben streichen.**





FLADENBROT-PIZZA

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Fladenbrot

200 g Champignons

4 Tomaten

60 g Salami (nach Belieben)

250 g **Mozzarella** (2 Kugeln)

1 kleine Dose Mais (150 g)

1 Knoblauchzehe

200 g **Schmand**

eine Handvoll frisches Basilikum

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. [Backpapier auf ein Backblech legen](#).
- [Die Champignons mit Küchenkrepp sauber reiben](#) und in Scheiben schneiden.
- [Die Tomaten waschen](#), halbieren, den Strunk entfernen und in Würfel schneiden.
- [Die Mozzarellakugeln in einem Sieb abtropfen lassen](#) und in dünne Scheiben schneiden.
- Die Maisdose öffnen und [in einem Sieb das Wasser abgießen](#).
- [Den Schmand mit ein wenig Wasser glatrühren](#).
- Die Schale vom Knoblauch entfernen, durch die Knoblauchpresse in die Schmandmasse drücken und [zusammen mit Salz und Pfeffer verrühren](#).
- Das Fladenbrot quer aufschneiden und [beide Brothälften auf das Backblech geben](#).
- [Das Fladenbrot mit dem Schmand bestreichen und nach Belieben belegen](#).
- Die Fladenbrothälften ca. 10 bis 15 Minuten im Backofen backen.
- In der Zwischenzeit [das Basilikum waschen, trockenschütteln und Blätter von den Stielen zupfen](#).
- Die Fladenbrothälften aus dem Backofen nehmen und [mit den Basilikumblättern belegen](#).





FRITTATA

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

4 Eier

3-4 gegarte Pellkartoffeln

100 ml Milch

1 Zwiebel

verschiedenes Gemüse (z. B. Zucchini, Paprika, Möhre, Kohlrabi, Champignons)

Jodsalz, Pfeffer

Rapsöl



Zubereitung:

- Die Eier aufschlagen und in einer Schüssel mit der Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Zwiebel in Würfel schneiden.
- Die verschiedenen Gemüse waschen, ggf. schälen und in Würfel schneiden.
- Die Schale der Pellkartoffeln abziehen und die Kartoffeln in Würfel schneiden.
- Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.
- Gemüsewürfel hinzugeben und etwas anbraten.
- Die Kartoffelwürfel ebenfalls dazugeben und mit dem Gemüse vermischen. Anschließend werden die Eier darüber gegossen.
- Die Frittata kann ca. 15 Minuten im Backofen bei 160 Grad (Umluft) gebacken werden bis die Eier gestockt sind. Möglich ist auch, sie zunächst abgedeckt auf dem Herd ca. sechs Minuten stocken zu lassen. Dann wendet man die Frittata mit Hilfe eines Tellers und lässt sie auf der anderen Seite noch einmal offen drei Minuten braten.
- Die Frittata schmeckt warm und kalt lecker.





FRÜHSTÜCKSMUFFINS

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

125 g **Weizenmehl**, Type 1050

70 g kernige **Haferflocken**

50 g gemahlene **Haselnüsse oder Mandeln**

100 ml Pflanzenöl

reife Bananen (ca. 500 g)

½ TL Backpulver

1 TL Zimt

1 Prise Salz



Zubereitung:

- Mehl, Backpulver, Haferflocken, Nüsse, Zimt und Salz in einer Schüssel miteinander vermischen.
- Die Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken, das Öl dazugeben.
- Die Bananen zur Mehlmischung geben und zu einem Teig verrühren.
- Den Teig gleichmäßig in die Mulden einer Muffinsform verteilen und im Backofen bei 180 Grad (Umluft) ca. 20 Minuten backen.





GEFÜLLTE PFANNKUCHEN

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

für den Teig:

250 g **Dinkelvollkornmehl**

ca. 350 ml Mineralwasser, kohlensäurereich

2 **Eier**

¼ TL Salz

für die Füllung:

250 g Rinderhackfleisch

1 Zwiebel

300 g Spinat (TK oder frisch)

40 g **Dinkelvollkornmehl**

250 ml **Milch**

100 g **Gouda oder Bergkäse**

Pfeffer, Salz, Muskat, Rapsöl



Zubereitung:

- Für den Teig **alle Zutaten miteinander verrühren** und mindestens 15 Minuten quellen lassen.
- In der Zwischenzeit die Zwiebel in feine Würfel schneiden.
- In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und das Hackfleisch und die Zwiebel anbraten.
- Den **Spinat auf das Hackfleisch geben** und zusammenfallen lassen. Alles **gut miteinander verrühren**.
- Die **Milch und das Mehl mit dem Schneebesen verrühren** und **über die Hackfleisch-Spinat-Masse geben**, unter **Rühren** ca. 3 Minuten köcheln lassen. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken.
- In einer weiteren Pfanne etwas Öl erhitzen und 1½ Suppenkellen Pfannkuchenteig in die Pfanne geben. Den Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun backen. Insgesamt vier Pfannkuchen backen.
- Auf **jeden Pfannkuchen von der Hackfleisch-Spinat-Masse geben**, aufrollen und nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen.
- Mit **Käse bestreuen** und bei 180 Grad im Backofen kurz überbacken.





GEMÜSECREMESUPPE

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

500 g verschiedene Gemüse

250 g Kartoffeln, mehligkochend

800 ml **Gemüsebrühe**

150 ml **Sahne**

(oder eine **Milch-Sahne-Mischung**)

Rapsöl

Gewürze nach Geschmack, z. B. Salz,
Pfeffer, Muskat, Curry, Apfelessig, Kräuter



Zubereitung:

- **Gemüse waschen**, putzen und klein schneiden.
- **Kartoffeln** schälen, **waschen** und in Würfel schneiden
- Rapsöl in einem Topf erhitzen, Gemüse und Kartoffeln dazugeben und kurz andünsten.
- Mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- Sahne oder Milch-Sahne-Gemisch dazugeben und mit dem Pürierstab cremig pürieren.
- Nach Geschmack würzen.





GEMÜSE-KÄSE FRIKADELLEN

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Für 4 Personen

Zutaten:

8 altbackene **Brötchen**
1 Tasse **Milch**
200 g gemischtes Gemüse nach Wahl
(z. B. Zucchini, Möhren, Champignons,
Kohlrabi, Zwiebeln)
4 Eier
4 EL **Quark**
150 g geriebener **Käse**
Kräuter
Salz, Pfeffer, Muskat
Öl



Zubereitung:

- Die **Brötchen** in Würfel schneiden und **in eine Schüssel geben**.
- Die Milch erwärmen und **über die Brötchen geben**. Die Schüssel möglichst mit einem Deckel verschließen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
- In der Zwischenzeit die **verschiedenen Gemüse waschen**, ggf. schälen und in feine Würfel schneiden oder mit der Standreibe grob raspeln.
- Gemüse, Eier, Quark, Käse und Kräuter zu den eingeweichten Brötchen geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. **Alles kräftig miteinander mischen**.
- Aus der Masse 12 Frikadellen formen.
- Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Frikadellen bei mittlerer Hitze braten. Dabei ab und zu wenden.
- Dazu schmeckt ein frischer Salat und Kräuterquark oder eine fruchtige Tomatensoße.





HÄHNCHEN-NUGGETS

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

500 g Hähnchenbrustfilet

100 g **Joghurt**

1 TL Salz

1 TL Paprika, edelsüß

150 g Cornflakes



Zubereitung:

- Das **Fleisch trockentupfen** und in Stücke scheiden.
- Die **Cornflakes** in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Stieltopf oder einem Nudelholz zerkleinern.
- Den **Joghurt** mit den Gewürzen verrühren.
- Die **Fleischstücke** nacheinander zuerst in den **Joghurt** geben und dann in den zerkleinerten **Cornflakes** wälzen.
- Die panierten Fleischstücke auf ein mit **Backpapier** ausgelegtes **Backblech** geben und bei 180 Grad (Umluft) ca. 20 Minuten backen.





HIRSEDESSERT MIT FRÜCHTEN

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Für 4 Personen

Zutaten:

100 g **Hirse**
350 ml **Milch**
100 g **Magerquark**
50 g **Joghurt**
30 ml **Sahne**
30 g **Zucker**
Früchte nach Saison und Wahl
(frisch oder TK)



Zubereitung:

- **Hirse und Milch in einen Topf geben** und zum Kochen bringen. Bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen. Dabei ab und zu umrühren. Danach etwas abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit Quark, Joghurt, Sahne und Zucker verrühren.
- Früchte klein schneiden. TK-Früchte antauen lassen.
- Den Hirsebrei mit der Quark-Joghurt-Masse verrühren.





KARTOFFELKLÖSSE MIT FRISCHKÄSE-FÜLLUNG UND PAPRIKASAUCE

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Packung fertiger **Kloßteig** (750 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50 g Erbsen (frisch oder TK)
- 1 Handvoll Petersilie
- 150 g **Frischkäse** mit Kräutern
- 3 bis 4 Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 100 ml **Gemüsebrühe**
- 100 ml **Sahne**
- Rapsöl
- Curry, Muskat, Zucker, Pfeffer, Salz



Zubereitung:

- Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden
- Die **Petersilie waschen, trockenschütteln** und fein hacken.
- **Frühlingszwiebeln und Petersilie mit dem Frischkäse mischen.**
- Aus dem Kloßteig ca. 8 Klöße formen und mit der Frischkäsemasse füllen.
- Die Klöße in einen großen Topf mit kochendem Salzwasser legen und bei schwacher Hitze 20 Minuten ziehen lassen.
- In der Zwischenzeit **Paprikaschoten waschen**, putzen und in Stücke schneiden.
- Die Zwiebel in grobe Würfel schneiden.
- In einem Topf das Öl erhitzen und Zwiebel- und Paprikawürfel darin anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen und ca. 15 Minuten weichkochen. Sahne angießen und mit dem Pürierstab eine sämige Sauce mixen.
- Mit den Gewürzen abschmecken und zu den Klößen servieren.





KEFIR-BANANEN- DRINK

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Für 4 Personen

Zutaten:

1 unbehandelte Bio-Limette
2 reife Bananen
1 Orange
200 ml Möhrensaft
500 ml **Kefir**
20 g flüssiger Honig

Zubereitung:

- Die **Limette** gründlich waschen und mit einer feinen Reibe dünn die Schale abreiben.
- Die Limette auspressen und den **Saft zusammen mit den Bananen in ein hohes Gefäß geben**, um alles mit dem Pürierstab zu pürieren.
- Die Orange auspressen und den **Saft gemeinsam mit Möhrensaft, Kefir und Honig zu den Bananen geben** und nochmals mit dem Pürierstab kräftig mixen.
- Der Kefir-Bananen-Drink sollte gut gekühlt serviert werden.





KNUSPERMÜSLI

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

80 g **Butter**

250 g kernige **Haferflocken**

50 g Sonnenblumenkerne

30 g Kokosraspeln

50 g Rohrzucker

½ TL Zimt

Zubereitung:

- Die Butter in einer großen Pfanne schmelzen.
- Alle anderen Zutaten zu der Butter in der Pfanne geben.
- So lange rösten bis die Masse appetitlich duftet und leicht gebräunt ist. Dabei immer wieder umrühren.
- Das abgekühlte Knuspermüsli in eine Vorratsdose füllen.

Für ein leckeres Frühstück:

Naturjoghurt und geschnittene Früchte oder Beeren in eine Schale füllen, Knuspermüsli darauf geben.





LEINSAMENCRACKER

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

150 g **Dinkelvollkornmehl**

20 g geschrotete Leinsamen

40 g weiche **Butter**

1 TL Salz

250 ml Wasser

20 g braune Leinsamen

20 g gelbe Leinsamen



Zubereitung:

- Mehl, geschrotete Leinsamen, Butter, Salz und Wasser zu einem Teig verrühren.
- Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech zu einer Größe von ca. 25 x 35 cm dünn ausstreichen.
- Die braunen und gelben Leinsamenkörner auf dem Teig gleichmäßig verteilen.
- Den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen.
- Das Blech in den vorgeheizten Backofen schieben und die Cracker ca. 15 Minuten bei 180 Grad (Umluft) backen.
- Noch warm in ca. 3 x 3 cm große Rechtecke schneiden.





MÖHREN-APFEL-SALAT

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

500 g Möhren

2 Äpfel

50 g **Walnüsse**

50 ml Apfelsaft

3 EL Sonnenblumenöl

½ Zitrone

Salz

Zubereitung:

- Die **Möhren waschen**, mit dem Sparschäler schälen und mit der Standreibe grob raspeln.
- Die **Äpfel waschen**, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel auf der Standreibe grob raspeln.
- Die Walnüsse grob hacken.
- Die Zitrone auspressen.
- Aus Zitronensaft, Öl, Apfelsaft, Honig und Salz eine Salatsauce rühren.
- Möhren, Äpfel, Walnüsse und Sauce gut vermischen.





MÜSLIRIEGEL

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

20 g Leinsamen

200 g **Haferflocken**

30 g **Kokosflocken**

30 g **gemahlene Nüsse**

2 Bananen

1 Zitrone

4 EL Honig



Zubereitung:

- Die Zitrone auspressen.
- Die Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
- Die Äpfel waschen und auf einer Standreibe fein raspeln.
- Bananen, Äpfel und Zitronensaft mischen. Nüsse, Haferflocken, Kokosflocken und Leinsamen unterheben. Den Honig unterrühren.
- Die Zutaten gut vermischen und 5 Minuten ruhen lassen.
- Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech (ca. 26 x 26 cm) aufstreichen. Im Backofen bei 160 Grad (Ober- und Unterhitze) 15-20 Minuten backen.
- Danach die noch warme Masse in Riegel schneiden.





OBSTSPIESSE MIT KROKANT

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

50 g **Mandeln**, gehackt

1 EL Honig

500 g Obst nach Saison

Holzspieße



Zubereitung:

- Die **gehackten Mandeln** in eine Pfanne **geben** und ohne Fett anrösten.
- Den Honig dazugeben, gut umrühren und auf einem Teller erkalten lassen.
- Das **Obst waschen**, je nach Sorte schälen, eventuell Kerne oder Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Das **Obst abwechselnd auf die Spieße aufspießen**.
- Das erkaltete Krokant mit einem Nudelholz zerkleinern. **Die Obstspieße darin wälzen und das Krokant dabei fest andrücken**.



PASTA MIT BROKKOLI-PESTO

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

400 g **Pasta** nach Wunsch
(z. B. Spaghetti, Fussili, Rigatoni)
1 Brokkoli
eine Handvoll Basilikumblätter
1 Knoblauchzehe
4 Esslöffel geriebener **Parmesankäse**
2 Esslöffel **Walnusskerne (oder Mandelkerne)**
1 Esslöffel Zitronensaft
5 Esslöffel Olivenöl
Salz



Zubereitung:

- Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und in etwas Salzwasser ca. 12 Minuten garkochen. Das Wasser abgießen und den Brokkoli kurz ausdämpfen lassen.
- In der Zwischenzeit das Wasser für die Pasta mit etwas Salz zum Kochen bringen.
- Die Pasta in das kochende Wasser geben und nach Packungsanweisung kochen.
- Den gekochten Brokkoli mit dem Basilikum, der Knoblauchzehe, dem Käse, den Kernen, Zitronensaft und Olivenöl in einen Standmixer oder eine Küchenmaschine geben und pürieren. Alternativ kann man auch alles in ein hohes Gefäß geben und einen Pürierstab verwenden.
- Die Pasta nach der Garzeit abgießen und direkt mit dem Pesto mischen.





PIKANTE MÖHRENWAFFELN

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

3 Möhren (ca. 350 g)

50 g **Butter**

1 **Ei**

150 ml **Milch**

1 TL Salz

100 g Maisgrieß

100 g **Dinkelvollkornmehl**

einige Schnittlauchhalme



Zubereitung:

- Die Möhren waschen, mit dem Sparschäler schälen und mit der Standreibe fein raspeln.
- Die Schnittlauchhalme waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
- Die Butter in einem kleinen Topf oder Pfännchen schmelzen.
- Butter, Ei, Milch und Salz gut verrühren. Die geraspelten Möhren, Schnittlauch, Maisgrieß und Mehl unterheben und 15 Minuten quellen lassen.
- Das Waffeleisen vorheizen, jeweils drei Esslöffel Teig auf das Eisen geben, etwas glattstreichen und Waffeln abbacken.



Tipp:

Die Waffeln lassen sich im Backofen sehr gut warm halten.

Übrig gebliebene Waffeln kann man im Toaster wieder warm und knusprig machen.





QUARKBRÖTCHEN MIT TZATZIKI

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

500 g **Quark**

500 g **Dinkelvollkornmehl**

2 **Eier**

2 TL Salz

1 Päckchen Backpulver

Körner nach Belieben

(z. B. Sonnenblumenkerne, Sesam)

250 g **Quark**

250 g **Joghurt**

½ Salatgurke

2 Zehen Knoblauch

1 Handvoll Dill

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- **Quark, Mehl, Eier, Salz und Backpulver in eine Schüssel geben.** Die Zutaten mit dem Handrührgerät ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten.
- Aus dem Teig zwölf Brötchen **formen**.
- Die Brötchen oben mit einem Messer kreuzweise einschneiden und **mit Körnern bestreuen**.
- Brötchen in den kalten Backofen stellen und bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen.
- In der Zwischenzeit **Quark und Joghurt in eine Schüssel geben**.
- Den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse in die Schüssel drücken.
- Die Gurke mit einer Standreibe grob raspeln, in ein Sieb geben und kurz Flüssigkeit abtropfen lassen, anschließend **zur Quark-Joghurt-Masse geben**.
- Den **Dill waschen, trocken schütteln** und fein schneiden.
- Die **Quark-Joghurt-Masse mit Dill, Salz und Pfeffer gut verrühren**.





ROTE LINSEN SUPPE

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

500 g Karotten

2 Zwiebeln

2 EL Tomatenmark

1 l **Gemüsebrühe**

200 g rote Linsen

4 EL **Schmand**

Himbeeressig

Rapsöl

Pfeffer, Salz

4 EL geröstete Sonnenblumenkerne

4 EL Kresse



Zubereitung:

- Die **Karotten waschen**, mit dem Sparschäler schälen und in grobe Würfel schneiden.
- Die Zwiebel in grobe Würfel schneiden.
- In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel- und Karottenwürfel sowie das Tomatenmark darin anschwitzen bis die Zwiebeln glasig sind.
- Mit der Gemüsebrühe auffüllen und die **roten Linsen dazugeben**. Alles abgedeckt ca. 20 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Den **Schmand dazugeben** und mit dem Pürierstab die Suppe pürieren.
- Die Suppe mit den Gewürzen und dem Himbeeressig abschmecken.
- Die Suppe mit Kresse und Sonnenblumenkernen servieren.





SPAGHETTI MIT GRÜNER-SOSSE-CARBONARA

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

400 g **Spaghetti**

1 Päckchen Kräutermischung für Grüne Soße (TK)

2 **Eier**

200 ml **Sahne**

50 g **Parmesan-Käse**

Salz, Pfeffer

Rapsöl

4 Scheiben roher Schinken

oder

2 Schalotten



Zubereitung:

- In einem großen Topf Wasser aufkochen lassen und etwas Salz zugeben. Spaghetti darin nach Packungsanweisung kochen.
- In der Zwischenzeit den Parmesankäse reiben.
- Die Eier aufschlagen und in ein hohes Gefäß geben. **Kräuter und Sahne dazugeben** und mit dem Pürierstab kräftig mixen.
- **Den Parmesankäse und etwas Salz unter die Eimasse mischen.**
- Den Schinken in Streifen schneiden oder die Schalotten in Würfel schneiden.
- In einer großen Pfanne die Schinkenstreifen oder die Schalottenwürfel in wenig Öl anbraten.
- Die Spaghetti abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas Kochwasser aufheben.
- Die Spaghetti in die Pfanne geben und **3 bis 4 EL Kochwasser sowie die Kräuter-Ei-Masse dazugeben.**
- Bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen, bis die Sauce eine sämige Konsistenz hat.
- Mit reichlich Pfeffer würzen.





SPINAT-KARTOFFEL-PUFFER

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

800 g Kartoffeln, mehligkochend

500 g Spinat (TK oder frisch)

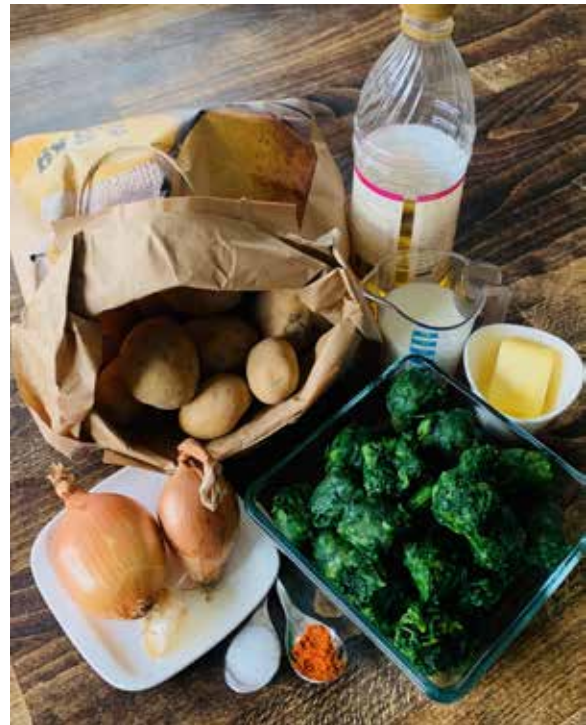
2 Zwiebeln

100 ml **Milch**

20 g **Butter**

Rapsöl

Salz, Paprika edelsüß, Muskat



Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, **waschen** und in Würfel schneiden.
- Die Kartoffelwürfel in einem Topf ca. 10 Minuten garkochen.
- Den aufgetauten TK-Spinat gut ausdrücken und etwas klein schneiden.
- Frischen Spinat kurz in kochendem Wasser zusammenfallen lassen, abgießen und ebenfalls etwas klein schneiden.
- Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
- Wenn die Kartoffelwürfel gar sind, das Wasser abgießen, kurz auf der heißen Herdplatte abdampfen lassen. Anschließend mit der Milch, der Butter und den Gewürzen zu einem festen Brei stampfen.
- Den **Spinat und die Zwiebeln zum Kartoffelbrei geben** und gut durchmischen.
- Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, den Spinat-Kartoffelbrei hineingeben und glatt streichen. 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
- Den Puffer auf einen großen Teller gleiten lassen. In die Pfanne noch einmal eine kleine Menge Öl gießen und den Teller über der Pfanne in einer schnellen Bewegung umkippen. Den Puffer auf der anderen Seite weitere 10 Minuten braten.
- Dazu schmeckt Apfelmus.





TABOULÉ

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

200 g **Bulgur**

3-4 Tomaten

1 Gurke

1 Bund Petersilie

½ Bund Minze

½ Zitrone

Sonnenblumenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Den **Bulgur in eine Schüssel geben**, mit kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten quellen lassen.
- In der Zwischenzeit die **Gurke waschen**, halbieren, entkernen und anschließend in feine Würfel schneiden.
- Die **Tomaten waschen**, vierteln, entkernen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.
- Die Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden.
- Die Zitrone auspressen und den Saft auffangen.
- **Zitronensaft, Öl und die Gewürze mixen.**
- Die **Kräuter waschen, trocken schütteln** und schneiden.
- Den etwas abgekühlten **Bulgur mit dem Gemüse und den Kräutern mischen**. Die Salatsauce darüber geben und noch einmal gut durchrühren.





TOMATENBROT MIT BASILIKUM-PESTO

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Bund Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g **Nüsse oder Kerne**
(z. B. Wal- oder Cashewnüsse,
Pinien- oder Sonnenblumenkerne)
- 50 ml Olivenöl, kaltgepresst
- 400 g Tomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- 4 Scheiben **Bauernbrot**
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Das **Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen** und grob in Streifen schneiden.
- Die Knoblauchzehe schälen und grob zerkleinern.
- Basilikum, Knoblauch, Nüsse und Olivenöl in einem Standmixer mixen oder **in ein hohes Gefäß geben** und mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die **Frühlingszwiebel waschen**, putzen und in feine Ringe schneiden.
- Die **Tomaten waschen**, putzen und in Scheiben schneiden.
- Die **Brotscheiben mit dem Pesto bestreichen, Tomatenscheiben darauflegen und mit Frühlingszwiebeln bestreuen.**





WINTER- ODER SOMMERGEMÜSE VOM BLECH

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

Wintergemüse:

500 g Pastinaken

500 g Hokkaido-Kürbis

Sommergemüse:

500 g Zucchini

500 g Paprika

bei beiden:

500 g Möhren

500 g Kartoffeln

3 Schalotten

Rapsöl

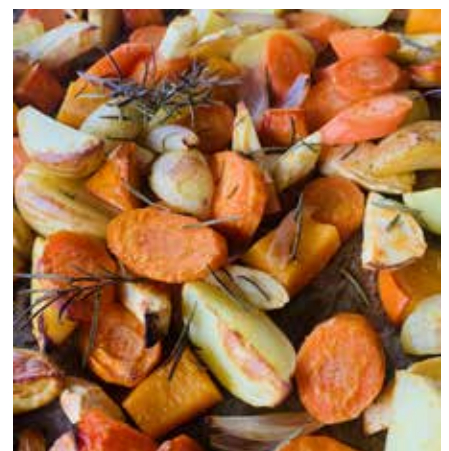
etwas Rosmarin, Thymian frisch oder Kräuter der Provence (getrocknet)

Salz, Pfeffer, Paprikapulver (edelsüß)



Zubereitung:

- Die **Gemüsesorten waschen**, putzen, eventuell mit dem Sparschäler schälen und in Würfel schneiden (ca. 2 x 2 cm).
- Die **Kartoffeln gut bürsten** und wie das Gemüse in Würfel schneiden. Je nach Zustand der Schale können die Kartoffeln auch geschält werden.
- Die Schalotten schälen und in Achtel schneiden.
- Das Öl In einer großen Schüssel mit den Gewürzen verrühren.
Gemüse und Kartoffeln dazugeben und vermischen.
- Das **Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech** geben und bei 200 Grad (Umluft) ca. 25 Minuten backen.
- Dazu schmeckt ein Kräuterquark.





ZUCCHINI-MÖHREN- PUFFER

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten:

500 g Zucchini
200 g Möhren
200 g Kartoffeln
1 Handvoll Petersilie
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 **Eier**
4 EL **Haferflocken**
6 EL **Semmelbrösel**
Rapsöl



Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden und ca. 10 Minuten garkochen.
- In der Zwischenzeit die **Möhren waschen, mit dem Sparschäler schälen** und mit der Standreibe fein raspeln.
- Die **Zucchini waschen** und mit der Standreibe fein raspeln. Die **Zucchiniraspel in ein Abtropfsieb geben** und durch Drücken etwas Flüssigkeit abgießen.
- Die Zwiebel fein würfeln.
- Die Kartoffelwürfel abgießen und in einer Schüssel **mit einer Gabel zerdrücken**.
- Die Knoblauchzehe durch eine Knoblauchpresse zu den Kartoffeln pressen.
- **Zwiebelwürfel, Gemüseraspel, Eier, Haferflocken und Semmelbrösel zu den Kartoffeln geben** und gut vermischen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen. Jeweils einen Esslöffel der Puffermasse in die Pfanne geben und etwas flach drücken. Auf beiden Seiten ca. 3 Minuten braten.
- Dazu schmeckt Apfelmus oder ein Kräuterquark.





Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Kaiser-Friedrich-Straße 1
55116 Mainz

Poststelle@mkuem.rlp.de
www.mkuem.rlp.de

Facebook: <http://www.facebook.com/UmweltRLP>

Twitter: <http://twitter.com/UmweltRLP>