



Frühstücksideen

Klassisches Birchermüsli

Zutaten (2 Portionen):

- 80 g (Vollkorn-) Haferflocken
- 300 ml Milch oder Milchalternativen (z.B. Sojamilch, Mandeldrink)
- 2 Äpfel
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL gehackte Nüsse (z.B. Hasel-, Walnüsse)
- Nach Belieben 2 EL Rosinen

Zubereitung:

1. Haferflocken und Milch in einer Schüssel vermengen.
2. Äpfel waschen, klein raspeln und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Äpfel und gehackte Nüsse unter die Haferflocken heben. Fertig!

Tipps:

- Haferflocken können bereits am Vorabend in Milch eingeweicht werden. Dadurch wird das Müsli cremiger und ist noch schneller fertig.
- Variationsmöglichkeiten sind unendlich! Lassen Sie Ihrer Phantasie und Ihren Vorlieben freien Lauf! Z.B. Äpfel durch andere Obstsorten und Milch durch Joghurt ersetzen. Ganz nach Geschmack können auch weitere Trockenfrüchte, Nüsse, Kerne oder Samen hinzugefügt werden.

Apfel-Zimt-Porridge

Zutaten (2 Portionen):

- 300 ml Milch oder Milchalternativen (z.B. Sojamilch, Mandeldrink)
- 80 g (Vollkorn-) Haferflocken
- 2 Äpfel
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

1. Milch in einem Topf zum Kochen bringen
2. Dann die Haferflocken hinzufügen und 3-5 Minuten auf mittlerer Flamme köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.
3. Inzwischen Äpfel in kleine Stücke schneiden.
4. Den Porridge vom Herd nehmen und die Apfelstücke und Zimt unterrühren.

Tipp:

- Porridge ist auch bekannt als Haferbrei oder Haferschleim. Auch hier gibt es reichlich Variationsmöglichkeiten – erlaubt ist was schmeckt. Statt Milch kann auch Wasser verwendet werden.



Frühstücks-Smoothie

Zutaten (2 Portionen á 250 ml):

- 200 g Heidelbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 20 g (Vollkorn-) Haferflocken
- 200 ml Milch oder Milchalternative (z.B. Hafer-, Dinkel-, Sojamilch)

Zubereitung:

1. Frische Heidelbeeren waschen.
2. Alle Zutaten in einem Mixer oder mit einem Stabmixer pürieren.
3. Smoothie auf 2 Gläser verteilen.

Feta-Gurken-Aufstrich

Zutaten:

- 200 g Feta
- 4 EL Joghurt
- ½ Salatgurke
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Feta mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Joghurt verrühren.
2. Gurke schälen, in feine Würfel schneiden und ebenfalls unter die Feta-Joghurt-Masse rühren.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps:

- Den Aufstrich in eine verschließbare Dose geben. Im Kühlschrank hält er ungefähr 3 bis 4 Tage.
- Schmeckt pur auf einer Scheibe Vollkornbrot.

Tomaten-Basilikum-Aufstrich

Zutaten:

- ½ rote Zwiebel
- 50 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
- 200 g Frischkäse
- ½ Bund Basilikum, 1 TL Thymian
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel fein hacken.
2. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in feine Stücke schneiden. Gemeinsam
3. Beides in einer Schüssel mit dem Frischkäse vermengen oder mit einem Stabmixer pürieren.
4. Basilikum waschen, trocknen, hacken und unter die Zwiebel-Tomaten-Frischkäse Masse geben.
5. Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps:

- In einer verschließbaren Dose ist der Aufstrich im Kühlschrank bis zu 7 Tage haltbar.
- Schmeckt pur auf einer Scheibe Vollkornbrot.



Ideen fürs Mittagessen

Bulgursalat mit Tomaten-Avocado

Zutaten (2 Portionen):

- 100 g Bulgur
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 Tomaten
- ½ rote Paprika
- 1 Avocado
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- ½ Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Bulgur gründlich waschen, in die kochende Gemüsebrühe geben und für ca. 10 Minuten köcheln.
2. Tomaten und Paprika waschen und klein würfeln.
3. Avocado ebenfalls klein würfeln.
4. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.
5. Tomatenmark mit dem Olivenöl verrühren. Zitronensaft auspressen und unterrühren.
6. Die Petersilie fein hacken.
7. Alles mit dem Bulgur vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mediterraner Nudelsalat

Zutaten (2 Portionen):

- 200 g Vollkornnudeln (z.B: Fusilli oder Penne)
- 1 Zucchini
- ½ rote Paprika
- 2 EL Pinienkerne
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 80 g Kirschtomaten
- 20 g getrocknete Tomaten in Öl
- 40 g schwarze Oliven (entsteint)
- 1 TL getrocknete italienische Gewürze (z.B. Oregano, Thymian)
- 1 EL weißer Balsamico

Zubereitung:

1. Nudeln nach Packungsanleitung kochen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Zucchini der Länge nach halbieren und dann in Scheiben schneiden.
3. Paprika waschen und fein würfeln.
4. Pinienkerne kurz ohne Öl in einer Pfanne goldbraun rösten und zur Seite stellen.
5. Paprika und Zucchini im Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Kirschtomaten waschen und vierteln, die getrockneten Tomaten abtropfen und in kleine Stücke schneiden.
7. Die Oliven in dünne Scheiben schneiden.
8. Alles unter die Nudeln heben, Balsamico unterrühren und mit den getrockneten Gewürzen vermengen.



Hirse Tabouleh

Zutaten (2 Portionen):

- 100 g Hirse
- ½ Salatgurke
- 2 Tomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Petersilie
- 2 Stiele Minze
- 1 Limette
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Hirse in 250 ml Wasser aufkochen und ca. 15 min köcheln lassen.
2. Gurke und Tomaten waschen und in Würfel schneiden.
3. Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden.
4. Petersilie und Minze waschen, trocken tupfen und fein hacken.
5. Für das Dressing die Limette auspressen und den Saft mit dem Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Hirse mit Gemüse und Kräutern vermengen. Das Dressing unterrühren.

Curry-Gemüse mit Tofu

Zutaten (2 Portionen):

- 200 g Tofu natur
- 4 EL Sojasauce
- 1 kleine Zwiebel
- Etwas frischer Ingwer
- 2 Karotten
- 125 g Brokkoli
- 125 g Karfiol
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Curry
- 300 ml Kokosmilch
- ½ Limette
- 1 EL Rohrzucker
- 30 g Cashewnüsse

Zubereitung:

1. Tofu in Würfel schneiden, mit 2 EL Sojasauce marinieren und 10 min ziehen lassen.
2. Zwiebel fein würfeln, Ingwer schälen und klein schneiden.
3. Karotten schälen und in Würfel schneiden.
4. Den Brokkoli und Karfiol waschen und in Röschen teilen.
5. Tofuwürfel in einer Pfanne mit 1 EL Öl von allen Seiten anbraten und mit der restlichen Sojasauce ablöschen. Zur Seite stellen.
6. Das restliche Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen und Zwiebeln und Ingwer 1 bis 2 min darin andünsten.
7. Das Curry, die Karotten, den Brokkoli und den Karfiol dazugeben. Mit der Kokosmilch ablöschen und auf mittlerer Stufe 15 min garen. Zwischendurch immer wieder umrühren.
8. Limette auspressen. In dem Saft den Rohrzucker auflösen und unter das Curry mischen.
9. Cashewnüsse klein hacken und auf dem Curry anrichten

Tip:

- Dazu schmeckt (Vollkorn-) Reis!



Erbsensuppe mit Kren

Zutaten (2 Portionen):

- 200 g Erbsen tiefgekühlt
- 100 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kren
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Erbsen auftauen lassen.
2. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln.
3. In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten, Erbsen und Kartoffeln hinzugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
4. 15 min auf mittlerer Stufe köcheln lassen, zwischendurch immer wieder einmal umrühren.
5. Dann mit Kren, Pfeffer und Salz abschmecken und alles fein pürieren.

Tipps:

- Suppen in gut verschließbaren Dosen oder auch in Thermoskannen mit in die Arbeit nehmen.
- Die Suppe schmeckt auch kalt sehr lecker.
- Mit Vollkornbrot genießen.