



Gesundheitsfördernd und nachhaltig kochen

Tipps und Rezepte

Inhaltsverzeichnis



<u>Paprika-Frischkäse</u>	1	<u>Gemüsespieße</u>	14
<u>Kräuter-Frischkäse</u>	2	<u>Hafer-Gemüse-Bällchen</u>	15
<u>Frischkäse-Sandwiches</u>	3	<u>Kürbissuppe</u>	16
<u>Hummus</u>	4	<u>Türkische Linsensuppe</u>	17
<u>Hummus-Sandwiches</u>	5	<u>Couscous-Schicht-Salat</u>	18
<u>Tomatiger Linsenbrotaufstrich</u>	6	<u>Herzhafter Porridge</u>	19
<u>Möhrengrün-Pesto</u>	7	<u>Gemüserösti</u>	20
<u>Schüttel-Brot</u>	8	<u>Pfannkuchen-Wraps</u>	21
<u>Pfannenbrot</u>	9	<u>Chili sin Carne</u>	22
<u>Fladenbrot</u>	10	<u>Linsen-Bolognese</u>	23
<u>Burger-Brötchen</u>	11	<u>Pancakes mit Apfelmus</u>	24
<u>Falafel-Burger-Patties</u>	12	<u>Apple Crumble</u>	25
<u>Kidneybohnen-Burger-Patties</u>	13		



Paprika-Frischkäse

Zutaten

- 200 g Frischkäse
- 15 g Schnittlauch
- ½ Paprika
- 2 EL Ajvar
- Salz
- Pfeffer

Material

- Schneidebrett
- Küchenmesser
- Schüssel
- Löffel
- Waage

Anleitung

1. Paprika und Schnittlauch waschen.
2. Die Paprika in sehr feine Würfel schneiden.
3. Den Schnittlauch fein kleinschneiden.
4. Frischkäse, Schnittlauch, Paprika und Ajvar in eine Schüssel geben und miteinander verrühren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Paprika und Petersilie enthalten viel Vitamin C. Das stärkt unser Immunsystem und hilft dabei, dass wir gesund bleiben. Unser Körper kann Vitamine nicht selbst herstellen (außer Vitamin D). Deshalb brauchen wir Obst und Gemüse, um ihn gut zu versorgen.!



Kräuter-Frischkäse

Zutaten

- 200 g Frischkäse
- 15 g (3 EL) Schnittlauch
- 15 g (3 EL) Petersilie
- Ca. 10 g (2 EL) Kresse
- Salz
- Pfeffer

Material

- Schneidebrett
- Küchenmesser
- Schüssel
- Löffel
- Waage



Anleitung

1. Schnittlauch, Petersilie und Kresse waschen und möglichst fein schneiden.
2. Frischkäse und Kräuter in eine Schüssel geben und miteinander verrühren.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Der Frischkäse schmeckt auch mit vielen anderen Kräutern, der Experimentierfreude sind hier keine Grenzen gesetzt.

Milchprodukte wie Frischkäse enthalten Eiweiß (auch Protein genannt). Das brauchen wir, um die Zellen herzustellen, aus denen unser Körper besteht. Eine andere Eiweißquelle sind Hülsenfrüchte, wie z. B. Linsen und Bohnen.^{2,3,4}



Frischkäse-Sandwiches

Zutaten für zwei Sandwiches

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- Ca. 90 g Kräuter- oder Paprika-Frischkäse
- Ca. 40 g Gurke (10 dünne Scheiben)
- Für Kräuterfrischkäse-Sandwiches zusätzlich ca. 40 g Tomate (4 dünne Scheiben)

Material

- Schneidebrett
- Besteckmesser
- Löffel
- Waage

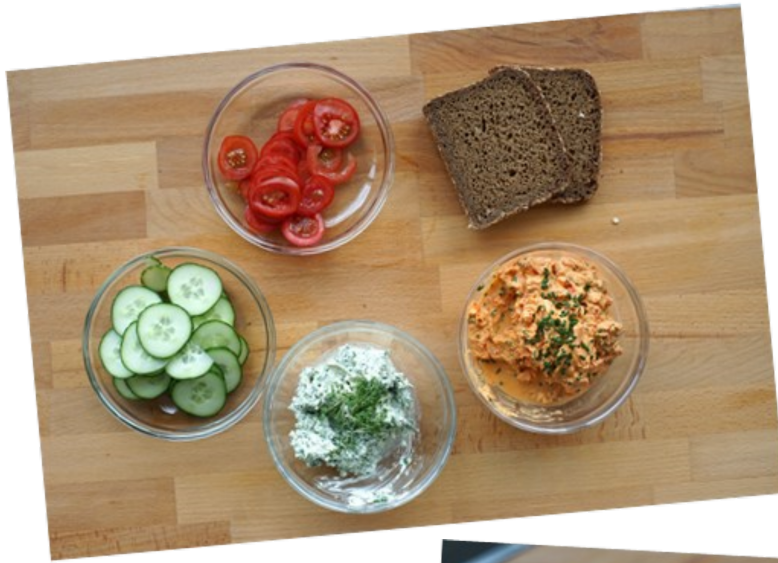
Anleitung

1. Gurke und ggf. Tomate waschen und in möglichst dünne Scheiben schneiden.
2. Ein bisschen Frischkäse auf die jeweils obere Brotscheibe des Sandwiches streichen, den Rest auf die jeweils untere Scheibe.
3. Die untere Brotscheibe mit Gurke und ggf. Tomate belegen, die Brotscheiben zusammenklappen und in der Mitte durchschneiden.



Tipp:

Statt Gurke und Tomate kann auch anderes Gemüse für die Sandwiches verwendet werden, z. B. geraspelte oder dünn gehobelte Möhren (das funktioniert z. B. mit einem Sparschäler) oder Salatblätter.



Wenn helles Mehl hergestellt wird, wird die Schale von den Getreidekörnern abgetrennt und nur das Innere vom Korn benutzt.²

In Vollkornmehl ist dagegen das ganze Korn enthalten. Und weil in der Schale der Getreidekörner die meisten Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe sind, hat Vollkornbrot auch viel mehr davon als helles Brot.^{1,2}





Hummus

Zutaten

- 400 g gekochte Kichererbsen (selbst gekocht aus 250 g getrockneten Kichererbsen oder aus der Dose)
- 1–2 Zehen Knoblauch
- Saft einer halben Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Tahini (Sesam-Mus)
- ½ TL Salz
- Kreuzkümmel
- Pfeffer

Material

- Große Schüssel
- Hoher Kochtopf
- Sieb
- Hohe Schüssel zum Pürieren
- Pürierstab
- Zitronenpresse
- Kleines Küchenmesser

Anleitung

1. Wenn getrocknete Kichererbsen verwendet werden, werden sie zuerst für 12 Stunden in einer großen Schüssel mit viel Wasser eingeweicht. Anschließend werden sie in einen hohen Topf gegeben, mit Wasser bedeckt und eine Stunde gekocht. Vorsicht: Es entsteht viel Schaum, der leicht überkocht.
2. Die Kichererbsen werden zum Abtropfen in ein Sieb gegeben und kurz abgespült.
3. Kichererbsen, geschälten Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Tahini, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel werden in einer hohen Schüssel püriert, bis eine cremige Masse entsteht.

Tipp:

Mit verschiedenen Gemüsesorten oder Kräutern kann dieses Basisrezept abgewandelt werden. Probieren Sie doch mal getrocknete Tomaten, gebratene Paprika, Spinat oder Kürbis aus.



Kichererbsen enthalten wichtige Vitamine, wie zum Beispiel Vitamin B6. Das ist wichtig, damit unser Nervensystem funktionieren kann. Mithilfe von Vitamin B6 stellt unser Körper nämlich Stoffe her, die Informationen durch unsere Nerven und durch unser Gehirn schicken. Andere Lebensmittel, in denen es zu finden ist, sind Vollkornprodukte, Kohl, Fisch und Fleisch.^{1,2}





Hummus-Sandwiches

Zutaten für zwei Sandwiches

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- ¼ Zucchini (mittelgroß)
- Handvoll Rucola
- 2-3 EL Hummus
- 1 TL Rapsöl zum Braten
- Salz
- Pfeffer

Material

- Sieb
- Schneidebrett
- Besteckmesser
- Esslöffel
- Pfanne
- Waage

Anleitung

1. Den Rucola waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben oder Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die geschnittene Zucchini darin von beiden Seiten je ca. zwei Minuten anbraten.
4. Die Brotscheiben mit dem Hummus bestreichen, mit Rucola und Zucchini belegen und zu Sandwiches zusammenklappen.

Tipp:

- ✓ Unser Hummus-Rezept aus 400 g gekochten Kichererbsen reicht für ca. 12 Sandwiches.
- ✓ Statt Zucchini passen auch Tomatenscheiben gut zu Hummus. Für zwei Sandwiches braucht man etwa eine halbe Tomate.



Vollkorntoast und andere Lebensmittel aus Vollkornmehl enthalten viel mehr Ballaststoffe als Lebensmittel, die aus hellem Mehl gemacht sind.¹

Ballaststoffe sind Stoffe aus Pflanzen, die dafür sorgen, dass unsere Verdauung reibungslos läuft und dass unser Darm gesund bleibt. Außerdem können Ballaststoffe Wasser aufnehmen. Deswegen dehnen sie sich im Magen aus. Dadurch sind wir schneller und länger satt.¹



Tomatiger Linsenbrotaufstrich

Zutaten

- 50 g rote Linsen
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 Tomate
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 5 getrocknete Tomaten
- 1 EL Kräuter der Provence
- 1 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 TL Olivenöl oder Rapsöl
- 1 EL frischer Basilikum

Tipp:
Experimentieren Sie gerne mit
anderen Gewürzen und Kräutern!

Material

- Sieb
- Schneidebrett
- Küchenmesser
- Schüssel
- Löffel
- Kleiner Topf
- Pürierstab

Anleitung

1. Die Linsen abwiegen und in einem Sieb waschen.
2. Tomate und getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in heißem Öl in einem Topf anbraten.
4. Linsen und geschnittene Tomaten hinzugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen.
Dann 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
5. Trockene Gewürze und Tomatenmark hinzufügen und mit einem Pürierstab mixen.
6. Zum Schluss das frische Basilikum gehackt unterheben.



Rot, Gelb, Braun, Schwarz –
Linsen gibt es in ganz
verschiedenen Farben.
Aus roten und gelben Linsen kann man vor
allem Suppen, Currys und pflanzliche Dips
herstellen, weil sie beim Kochen sämig
werden. Braune Linsen wie die Tellerlinse
werden häufig für deftige Eintöpfe ver-
wendet. Schwarze Linsen, auch Beluga-
Linsen genannt, eignen sich perfekt für Sa-
late, weil sie bissfester bleiben als die an-
deren Sorten.!





Möhrengrün-Pesto

Zutaten

- 150 g Möhrengrün
- 1-2 Zehen Knoblauch
- 50 g Hartkäse, z. B. Parmesan
- 150 g Nüsse/Kerne, z. B. Mandeln oder Cashewnüsse
- 120 ml Öl (Oliven- oder Rapsöl)
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft

Material

- Sieb
- Evtl. Salatschleuder
- Schneidebrett
- Küchenmesser
- Reibe
- Messbecher
- Standmixer

Anleitung

1. Das Möhrengrün in einem Sieb abwaschen und möglichst trocken schütteln. Wenn vorhanden, kann das Möhrengrün in der Salatschleuder trockengeschleudert werden.
2. Das Möhrengrün grob kleiner schneiden und in den Standmixer geben.
3. Den Käse reiben und dazugeben.
4. Die Nüsse/Kerne hinzufügen und alles pürieren.
5. Das Öl dazugeben und kurz mitpürieren.
6. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
7. Das Pesto in heiß ausgewaschene Schraubgläser füllen und im Kühlschrank lagern. Wenn das Pesto zum Schluss mit einer dünnen Schicht Öl bedeckt wird, ist es luftgeschützt und hält länger.

Tipp:

Statt Möhrengrün können auch Kräuter, wie z. B. Basilikum, oder Rucola-Salat verwendet werden.



Unser Körper braucht Fett, um damit neue Körperzellen aufzubauen und um viele unserer Organe zu schützen – zum Beispiel das Herz, die Nieren und die Haut.¹



Von den Fetten in unserer Nahrung sind einige gesund und nützlich für den Körper, andere sind weniger gesund. Wertvoll für uns sind Fette in pflanzlichen Ölen (z. B. Rapsöl oder Olivenöl), Nüssen und Fisch. Weniger gesunde Fette befinden sich in Süßigkeiten, Kuchen und Fleisch. Sie sind vom Körper nicht so gut als Bausteine für die Zellen zu gebrauchen, sondern sind für ihn eher belastend.¹



Schüttel-Brot

Zutaten

- 700 g Vollkornmehl
- 2 TL Salz
- Ggf. 1 TL Gewürze (z. B. Brotgewürz, Kräuter, Muskatnuss ...)
- ½ Liter lauwarmes Wasser
- 1 Würfel frische Hefe
- 1 TL Zucker
- Etwas Öl

Material

- Getreidemühle (optional)
- Teelöffel
- Große verschließbare Dose
- Kleine verschließbare Dose
- Messbecher
- Backform (Kasten)
- Ggf. Teigschaber

Anleitung

1. Hefe mit dem Zucker in einer kleinen durchsichtigen verschlossenen Dose flüssig schütteln (bei acht Personen ca. drei Runden je 10– bis 20–mal schütteln).
2. Mehl, Salz und Gewürze in einer durchsichtigen großen Schüssel vermischen und flüssige Hefe mit dem lauwarmen Wasser hinzugeben. Mit dem Deckel gut verschließen und erneut schütteln (bei acht Personen ca. 10– bis 20–mal pro Person in zwei Runden).
3. Teig kurz durchkneten und mit den Händen oder dem Teigschaber in die geölte Brotbackform geben.
4. Teig kurz gehen lassen (ca. 15–30 Minuten; kann bei Zeitmangel auch ausgelassen werden).
5. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) 1 Stunde backen.



Beim Kauf von Brot
nicht von der Farbe
täuschen lassen!
Nicht jedes dunkle, schwarze oder
körnige Brot ist ein echtes Voll-
kornbrot. Der Begriff „Vollkorn“ ist
ein geschützter Begriff. Nur wo
„Vollkorn“ draufsteht, ist auch Voll-
korn drin. Vollkornprodukte müs-
sen mindestens 90 % Vollkornmehl
oder -schrot enthalten.¹





Pfannenbrot

Zutaten für ca. 6 Portionen

- 300 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 EL Oliven- oder Rapsöl
- 200 ml Wasser
- Oliven- oder Rapsöl zum Braten

Material

- Waage
- Messbecher
- Große Schüssel
- Esslöffel
- Teelöffel
- Nudelholz
- Unterlage zum Teigausrollen
- Pfanne
- Pfannenwender
- Küchenrolle
- Teller

Anleitung

1. Mehl und Backpulver in einer großen Schüssel verrühren.
2. Salz, Wasser und 1 EL Öl hinzugeben.
3. Alle Zutaten zu einem Teig verrühren.
4. Den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen.
5. Ausrollunterlage und Nudelholz mit etwas Mehl bestäuben.
6. Den Teig in acht Portionen teilen. Jede Portion mit dem Nudelholz zu einem dünnen Fladen ausrollen.
7. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen.
8. Die Herdplatte auf mittlere Hitze herunterdrehen und die Brotfladen nacheinander in der Pfanne von beiden Seiten braten, bis sie braun werden. Vorsicht: Die Brote können schnell anbrennen.
9. Einen Teller mit einem Blatt Küchenpapier auslegen und die fertigen Brote darauf ablegen. So wird überschüssiges Öl vom Papier aufgesaugt. Anschließend am besten warm servieren.



Was bedeuten eigentlich die verschiedenen Zahlen auf den Mehlverpackungen? Die Zahl gibt den Mineralstoffgehalt in 100 g Mehl in Milligramm an. In Weizenmehl Type 405 stecken beispielsweise nur 405 mg Mineralstoffe, in Roggenmehl Type 1370 dagegen 1370 mg Mineralstoffe.¹ Je höher die Typenzahl, desto höher ist also der Mineralstoffgehalt und desto gesünder das Mehl.¹



Fladenbrot

Zutaten für ca. 1 Brot

- 220 ml lauwarmes Wasser
- ½ Würfel Frischhefe
- 1 EL Zucker
- 2 EL Rapsöl
- 360 g Vollkornmehl
- 1 TL Salz
- Etwas Olivenöl
- Etwas Milch

Material

- Waage
- Messbecher
- Große Schüssel
- Esslöffel
- Teelöffel
- Backblech
- Backpapier

Anleitung

1. Die Hefe in das lauwarme Wasser bröseln und mit dem Zucker zusammen darin auflösen. Dazu ggf. vorsichtig umrühren.
2. Mehl, Öl und Salz in einer Schüssel vermischen.
3. Das Hefe-Wasser-Zucker-Gemisch dazugeben und alles in ca. 7 Minuten zu einem elastischen Teig verkneten.
4. Den Teig zu einer Kugel formen, mit einem Geschirrtuch abdecken und 30 Minuten gehen lassen.
5. Ein Backblech einfetten oder mit Backpapier auslegen.
6. Den Teig noch einmal kurz kneten und dann auf dem Backblech mit den Händen zu einem Fladenbrot auseinanderziehen. Der Teig sollte dann ca. 1,5 cm dick sein.
7. Den Teig mit etwas Milch und Olivenöl bestreichen und ggf. mit Sesam bestreuen.
8. Noch einmal 30 Minuten auf dem Backblech gehen lassen.
9. 8-10 Minuten bei 200 °C Umluft oder 230 °C Ober-/Unterhitze backen.



Vielleicht kennen Sie das: Sie essen einen Schokoriegel und fühlen sich kurze Zeit später müde und schlapp. Das liegt daran, dass der hohe Zuckergehalt unseren Blutzucker stark ansteigen und schnell wieder abfallen lässt. Je mehr Zucker wir essen, desto stärker steigt und fällt der Blutzuckerspiegel.^{1,2}



Die Ballaststoffe im Vollkorn sorgen dafür, dass unser Blutzuckerspiegel nicht so stark ansteigt und langsamer wieder abfällt. Dadurch fallen wir nach dem Essen nicht in ein Tief. Wir können uns länger konzentrieren und werden nicht so schnell schlapp.^{1,2}



Burger-Brötchen

Zutaten für ca. 8 kleinere Brötchen

- 250 g Dinkelmehl
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 2 TL Salz
- 1 EL Zucker
- 20 g frische Hefe
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 80 g weiche Margarine
- Etwas Milch
- evtl. Sesam zum Bestreuen

Material

- Große Schüssel
- Waage
- Esslöffel
- Teelöffel
- Messbecher
- Geschirrtuch
- Backblech
- Backpapier
- 2 kleinere Schüsseln zum Abwiegen von Zutaten

Anleitung

1. Das lauwarme Wasser in einem Messbecher abmessen, die Hefe dazu bröseln, den Zucker dazugeben. Die Hefe soll sich im Wasser auflösen, ggf. vorsichtig umrühren.
2. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen.
3. Die Margarine dazugeben.
4. Das Wasser mit Zucker und Hefe mit in die Schüssel geben und alles in 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten.
5. Zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde gehen lassen.
6. Ein Backblech einfetten oder mit Backpapier auslegen.
7. Den Teig in 8 Portionen teilen und zu runden Brötchen formen. Die Brötchen aufs Backblech setzen und zugedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.
8. Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Die Brötchen kurz flachdrücken, mit etwas Milch bestreichen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen.



In Getreide stecken viele Vitamine und Mineralstoffe, die wichtige Nährstoffe für unseren Körper sind. Die befinden sich allerdings fast alle in den Randschichten des Getreidekorns. Je stärker das Korn gemahlen wird, desto weniger ist davon am Ende im Mehl übrig.^{1,2} Das bedeutet: Vollkornmehl, in dem das komplette Korn drinsteckt, ist besser für uns als feines, helles Mehl, aus dem die Randschichten vom Korn herausgefiltert wurden.^{1,2}



Falafel-Burger-Patties

Zutaten für 4 Stück

- 250 g gekochte Kichererbsen (selbstgekocht oder aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch (optional)
- 3 EL kleingeschnittene Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriander-Pulver
- ½ TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer
- 9 EL Mehl (Weizen-/Dinkelvollkorn)
- 1 gestrichener TL Backpulver
- Rapsöl zum Braten

Material

- Sieb
- Schneidebrett
- Kleines Messer
- Hohe Schüssel zum Pürieren
- Pürierstab
- Löffel
- Pfanne
- Pfannenwender
- Küchenpapier
- Teller

Anleitung

1. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
2. Petersilie waschen und kleinschneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Stücke schneiden.
4. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Kreuzkümmel, Koriander-Pulver und Kurkuma in einen Messbecher (oder eine hohe Schüssel) geben, mit einem Pürierstab pürieren.
5. Die Masse in eine Schüssel füllen, das Mehl nach und nach dazugeben und unterrühren. Zum Schluss das Backpulver untermischen, bis ein glatter Teig entstanden ist.
6. Zu Burger-Patties formen und plattdrücken (die Patties werden beim Braten noch etwas höher).
7. Rapsöl in eine Pfanne geben, sodass der Boden gerade so bedeckt ist, und auf dem Herd auf hoher Stufe erhitzen.
8. Wenn das Öl heiß ist, den Herd auf mittlere Hitze herunterdrehen, die Patties in die Pfanne legen und einige Minuten von beiden Seiten braten, sodass sie von außen knusprig sind.
9. Die Patties aus der Pfanne nehmen und auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen. Das Küchenpapier saugt überschüssiges Öl auf.



Kichererbsen gehören zu den Hülsenfrüchten, genau wie Linsen und verschiedene Bohnensorten. Sie sind gute Quellen für Eiweiß. Eiweiß besteht aus verschiedenen Bausteinen, die je nach Lebensmittel unterschiedlich zusammengesetzt sind. Weil unser Körper alle verschiedenen Bausteine braucht, ist es wichtig, abwechslungsreich zu essen. So können wir alle unterschiedlichen Eiweiß-Bausteine bekommen.¹

Wenn Kichererbsen zusammen mit Getreide gegessen werden, nehmen wir alle wichtigen Eiweiß-Bausteine auf einmal zu uns. Das heißt: Ein Falafel-Burger versorgt unseren Körper genauso gut und sogar besser mit Eiweiß-Bausteinen als ein Burger mit Fleisch-Patty.¹



Kidneybohnen-Burger-Patties

Zutaten für 4 Stück

- 250 g gekochte Kidneybohnen (selbstgekocht oder aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch (optional)
- 60 g zarte Haferflocken
- 25 g Vollkornmehl
- 2 TL Sojasauce und 2 TL Senf
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/8 TL Pfeffer
- Rapsöl zum Braten

Material

- Große Schüssel
- Schneidebrett
- Knoblauch-
presse
- Küchenmesser
- Gabel
- Sieb
- Teelöffel
- Löffel
- Pfanne
- Pfannenwender

Anleitung

1. Die Kidneybohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Anschließend in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, sodass eine Masse entsteht.
2. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Den Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse pressen.
4. In einer Pfanne ca. 1 Esslöffel Rapsöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin einige Minuten anbraten, bis sie leicht bräunlich werden. Den Knoblauch dazugeben und noch einmal ca. eine Minute braten.
5. Zwiebel und Knoblauch zu den Kidneybohnen in die Schüssel geben. Haferflocken, Mehl, Sojasauce, Senf, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Pfeffer dazugeben.
6. Alles zu einer Masse verkneten und dann 4 Patties formen.
7. Rapsöl in eine Pfanne geben, sodass der Boden gerade so bedeckt ist, und auf dem Herd auf hoher Stufe erhitzen.
8. Wenn das Öl heiß ist, den Herd auf kleine Hitze herunterdrehen, die Patties in die Pfanne legen und ca. 10 Minuten von beiden Seiten braten, sodass sie von außen knusprig sind.
9. Die Patties aus der Pfanne nehmen und auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen. Das Küchenpapier saugt überschüssiges Öl auf.



Manchmal machen Bohnen Probleme bei der Verdauung. Das liegt an Stoffen in den Bohnen, die sich als Nahrung für die Bakterien in unserem Dickdarm eignen. Wenn die Bakterien sich davon ernähren, erzeugen sie Gase. Das kann Blähungen verursachen.¹



Es gibt aber eine gute Nachricht: Wir können unseren Körper trainieren, weniger Gase zu bilden, indem wir regelmäßig Bohnen und Linsen essen. Die gasbildenden Bakterien gehen dann langsam zurück. Außerdem kann es helfen, Bohnen und Linsen selber einzuweichen und zu kochen. Wenn man getrocknete Bohnen und Linsen erst 24 Stunden in Wasser einweicht und dann kocht, sind darin weniger Bakterien-Nährstoffe enthalten. Dann können wir sie besser verdauen.¹



Gemüsespieße

Zutaten für 4 Spieße

- 16 Champignons
- 3 Paprika
- 1 Zwiebel
- 3 EL Raps- oder Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Estragon

Material

- Schneidebrett
- Messer
- Knoblauchpresse
- Grillspieße/Schaschlikspieße
- Große Schüssel
- Teller zum Ablegen der Spieße

Anleitung

1. Champignons putzen, Paprika waschen, Zwiebel schälen.
2. Paprika und Zwiebel in mundgerechte Stücke schneiden, Champignons bei Bedarf halbieren.
3. Das Gemüse in eine Schüssel geben, Öl und Balsamico-Essig, etwas Salz, Pfeffer und Estragon dazugeben.
4. Den Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse pressen und mit in die Schüssel geben.
5. Alles vermischen und möglichst eine Weile durchziehen lassen (ca. 30 Minuten).
6. Das marinierte Gemüse auf die Grillspieße/Schaschlikspieße aufspießen.
7. Die Spieße 10-20 Minuten grillen ODER in der Pfanne auf dem Herd braten ODER 20-30 Minuten im Ofen backen.

Tipp:

Je nach Saison und Geschmack können z. B. auch Zucchini, Kirschtomaten, Aubergine und Tofuwürfel mit auf die Spieße.



Champignons enthalten Magnesium. Das brauchen unsere Muskeln, um sich zu bewegen, und die Nerven in unserem Gehirn, damit wir denken können.¹

Champignons und andere Pilze haben beeindruckende Talente: Sie können auf ganz verschiedenen Böden überleben und nehmen Nährstoffe aus Holz, Stroh oder welken Blättern auf. Deshalb besitzen sie viele verschiedene Vitamine. Vitamin D können Champignons sogar selbst bilden – genauso wie wir Menschen, wenn Sonnenlicht auf unsere Haut trifft.² Wir brauchen Vitamin D z. B. für starke, stabile Knochen.³



Hafer-Gemüse-Bällchen

Zutaten für 2 Portionen

- 160 g Haferflocken
- 200 ml heißes Wasser
- 50 g geriebene Möhre
- 50 g geriebene Zucchini
- Pfeffer und Salz
- Kräuter/Gewürze nach Wahl
- Öl

Material

- | | |
|----------------------------|-----------------|
| • Korn-Quetsche (optional) | • Sparschäler |
| • Küchenwaage | • Messer |
| • Wasserkocher | • Reibe |
| • Messbecher | • Löffel |
| • Schüssel | • Pfanne |
| | • Pfannenwender |

Anleitung

1. Heißes Wasser und Haferflocken in eine Schüssel geben und ca. 5-8 Minuten einweichen lassen.
2. Möhren schälen und fein reiben. Zucchini waschen und ebenfalls fein reiben.
3. Fein geriebene Möhren und Zucchini zu den Haferflocken geben, mit einem Löffel vermengen und nach eigenen Vorlieben mit Salz, Pfeffer, Gewürzen und Kräutern verfeinern.
4. Mit angefeuchteten Händen Bällchen formen.
5. Reichlich Öl in der Pfanne erhitzen und die Bällchen von allen Seiten goldbraun backen.

Tipp:

Je nach Saison kann auch anderes Gemüse, z. B. Kohlrabi, Pastinake, Kürbis oder Rote Beete, verwendet werden. Fein gehackte Zwiebeln oder Knoblauch sind auch eine gute Ergänzung. Besonders lecker schmecken die Gemüsebällchen mit einem Quark- oder Joghurt-Dip.



Hafer hat von allen Getreidearten den höchsten Anteil an Fett, Eiweiß und Calcium. Das bekannteste Hafererzeugnis sind Haferflocken. Sie werden hergestellt, indem Haferkörner gepresst, plattgewalzt und getrocknet werden.¹



Kürbissuppe

Zutaten für 6 Portionen

- 1,4 kg Hokkaido-Kürbis
- 3-4 kleine Kartoffeln
- 4 Möhren
- 1 Pastinake
- 2 Zwiebeln
- 1 L Wasser
- 2 EL Mehl
- 2 EL Öl
- 200 g (pflanzliche) Sahne
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Material

- Küchenwaage
- Kochtopf
- Sparschäler
- Pürierstab
- Kochlöffel
- Suppenkelle
- Messer
- Schneidbrett
- Esslöffel

Anleitung

1. Kürbis waschen, in 4 Teile teilen, entkernen und klein schneiden.
2. Kartoffeln, Pastinaken und Möhren waschen, schälen und klein schneiden.
3. Zwiebeln schälen und klein schneiden.
4. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln im Öl anbraten.
5. Kürbis, Kartoffeln, Möhren und Pastinake in den Topf geben und rühren.
6. Mehl über das Gemüse verteilen und umrühren.
7. Wasser und (pflanzliche) Sahne in den Topf gießen. Die Suppe ca. 25 Minuten bei geringer Hitze mit Deckel köcheln lassen.
8. Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
9. Die Suppe in eine Schüssel geben und nach Geschmack mit den Toppings bestreuen.

Tipp:

Als Topping eignen sich Sonnenblumenkerne und Brotwürfel.



In Kürbis und vielen anderen orangenen, gelben und dunkelgrünen Obst- und Gemüsesorten ist Beta-Carotin enthalten. Diesen Stoff kann unser Körper in Vitamin A umwandeln. Damit wir Beta-Carotin möglichst effektiv nutzen können, sollte es allerdings immer mit ein wenig Fett gegessen werden. Dann können wir unseren Tagesbedarf an Vitamin A leicht decken. Dafür reichen zum Beispiel 150 g Kürbis und 150 g Karotten zusammen mit 12 g Rapsöl.¹ Vitamin A braucht unser Körper beispielsweise, damit wir sehen können und unser Immunsystem gut funktioniert.¹



Türkische Linsensuppe

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Möhre
- 2 große Tomaten
- 125 g rote Linsen
- Etwas Oliven- oder Rapsöl
- 75 g Tomatenmark
- 750 ml Wasser
oder Gemüsebrühe
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 1 Handvoll frische Minze

Material

- Schneidebrett
- Küchenmesser
- Sparschäler
- Waage
- Feines Sieb
- Messbecher
- Eszlöffel
- Teelöffel
- Großer Kochtopf
mit Deckel
- Kochlöffel

Anleitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Möhre und Tomaten waschen, die Möhre schälen und beides in kleine Stücke schneiden.
3. Die roten Linsen im Sieb abwaschen.
4. Wenn Minze gewünscht ist, die Minze waschen.
5. Etwas Öl im Kochtopf erhitzen und die Zwiebelstücke darin anbraten.
6. Knoblauch, Tomatenstücke, Tomatenmark und die Hälfte der Minze dazugeben und mitbraten.
7. Möhrenstücke, Kreuzkümmel und Paprikapulver dazugeben. Alles ca. 5 Minuten anbraten. Häufig umrühren.
8. Linsen und Wasser/Gemüsebrühe dazugeben und alles mit geschlossenem Deckel 15–20 Minuten kochen.
9. Die Suppe pürieren.
10. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit der restlichen Minze garnieren.



Zu den Hülsenfrüchten zählen Kichererbsen, Linsen, Erbsen und Bohnen. Besonders günstig kann man sie oft in getrockneter Form kaufen. Aber wie bereitet man getrocknete Hülsenfrüchte zu?

Als Faustregel gilt: Bohnen, Erbsen und Kichererbsen werden über Nacht mit der dreifachen Menge Wasser eingeweicht. Danach wird das Wasser weggegossen. Geschälte Linsen und Erbsen müssen nicht eingeweicht werden. Dann werden die Hülsenfrüchte wieder mit der dreifachen Menge Wasser in einem großen Topf (wichtig, denn beim Kochen schäumt es sehr stark) gekocht. Die Garzeit hängt von der Größe der Hülsenfrüchte ab. Rote Linsen brauchen nur etwa 10 Minuten, Kichererbsen bis zu 2 Stunden.¹

¹BZfE o.J.



Couscous-Schicht-Salat

Zutaten für 1 Portion

Für den Salat

- 50 g Couscous
- ½ TL Salz
- 1 TL Olivenöl
- 50 ml kochendes Wasser
- ½ Rote Bete
- ½ Gurke
- 1 Möhre
- Salat, z. B. Feldsalat, Rucola, Spinat

Für das Dressing

- ½ EL Essig
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Honig
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Schnittlauch

Material

- Schüssel
- Wasserkocher
- Esslöffel
- Gefäß für Dressing
- Schneidebrett
- Küchenmesser
- Schneebesen
- Ggf. Sieb

Anleitung

1. Den Couscous mit Salz und Olivenöl in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Den Couscous ca. 5 Minuten quellen lassen und anschließend mit einer Gabel auflockern.
2. Das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden.
3. Abwechselnd den Couscous und das Gemüse in einem hohen Glas schichten.
4. Für das Dressing den Essig in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen das Öl unter Rühren zugeben. Gut verquirlen und mit ¼ TL Salz, Pfeffer, Kräutern und Honig würzen und abschmecken.



In der roten Beete sind viele gesundheitsförderliche sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Pflanzen bilden diese Stoffe, um sich z. B. gegen Schädlinge und Krankheiten zu schützen. Wenn wir diese Pflanzen oder ihre Früchte essen, nehmen wir auch diese Stoffe zu uns. Dann können wir auch von ihrer Schutzwirkung profitieren. Zum Beispiel können uns sekundäre Pflanzenstoffe gegen Krebs schützen.^{1,2}

Couscous ist in Teilen Nordafrikas Grundnahrungsmittel und so beliebt wie hierin Deutschland Kartoffeln oder Nudeln. Couscous besteht zu 70 % aus Kohlenhydraten und ist daher besonders sättigend. Ein weiterer Vorteil von Couscous sind der für ein Getreide hohe Proteingehalt von 11 % und der geringe Fettgehalt von 2-3 %. Der in Deutschland erhältliche Couscous besteht aus Hartweizengrieß und enthält daher Gluten. Aus Hartweizengrieß werden beispielsweise auch Nudeln hergestellt.³





Herzhafter Porridge

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 EL Pflanzenöl (z. B. Rapsöl)
- 400 g Pilze (z. B. Champignons)
- 300 g Spinat
- 200 g Haferflocken (zart oder kernig)
- 700 ml Wasser oder Haferdrink oder Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 100 g Feta

Material

- Schneidebrett
- Küchenmesser
- Schüssel(n)
- Topf
- Kochlöffel
- Messbecher
- Durchschlag
- Probierlöffel

Anleitung

1. Zwiebel schälen und klein schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin kurz anschwitzen.
3. Die Pilze putzen, klein schneiden und zu den Zwiebeln geben. Kurz mit anschwitzen lassen.
4. Den Spinat waschen (oder auftauen), ebenfalls dazugeben und kurz mit dämpfen lassen, bis er etwas in sich zusammenfällt. Ggf. anfallende Flüssigkeit abschöpfen.
5. Die Haferflocken in den Topf geben, das Wasser, den Haferdrink oder die Gemüsebrühe dazu gießen und zum Kochen bringen.
6. Bei niedriger Hitze bis zur gewünschten Konsistenz einköcheln lassen.
7. Mit Salz, Pfeffer und Muskat oder weiteren Gewürzen abschmecken.
8. Den Feta zerbröseln und unter das Gericht mischen.



Was ist der Unterschied zwischen Feta, Hirtenkäse und Schafskäse?

Der Begriff „Feta“ ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung, was bedeutet, dass Feta immer in bestimmten Gebieten in Griechenland erzeugt wird. Feta besteht größtenteils aus Schafsmilch, darf aber auch bis zu 30 % Ziegenmilch enthalten. Schafskäse hingegen besteht zu 100 % aus Schafsmilch. Im Gegensatz dazu wird Hirtenkäse, häufig auch Balkankäse genannt, aus Kuhmilch hergestellt und schmeckt milder.¹



Gemüserösti

Zutaten für 2 Portionen

- 300 g Kartoffeln
- 200 g Gemüse (z. B. Möhre, Pastinake, Sellerie)
- 2 EL Vollkornmehl
- 1-2 EL Leinsamen
- 3-5 EL Flüssigkeit (z. B. Wasser oder Sud von Kichererbsen)
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika, Chili usw.)
- Öl zum Braten (z. B. Rapsöl)

Material

- Messer
- Sparschäler
- Schneidebrett
- Gemüseribe
- Schüssel
- Löffel
- Pfanne
- Pfannenwender

Tipp:

Zu Rösti passt klassisch Apfelkompott, aber auch gebratene Pilze und ein Salat.

Anleitung

1. Gemüse und Kartoffeln waschen, schälen und raspeln.
2. Geraspeltetes Gemüse und Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit Mehl, Leinsamen und etwas Flüssigkeit zu einem Teig verarbeiten.
3. Die Konsistenz anpassen (z. B. mehr Mehl oder Flüssigkeit hinzugeben).
4. Mit Gewürzen abschmecken.
5. Die Pfanne auf dem Kochfeld mit etwas Öl erhitzen.
6. Den Teig in kleinen Portionen in die Pfanne geben. Nach etwa 4-5 Minuten den Gemüserösti wenden.
7. Wenn beide Seiten angebraten sind, den Gemüserösti aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller mit Küchentrepp ablegen. Das Küchentrepp saugt überschüssiges Fett auf.
8. Auf einem Teller anrichten.



Kartoffelrösti ist ein Schweizer Nationalgericht und auch hierzulande eine beliebte Mahlzeit. Selbst die Schweizer sind sich aber nicht einig, ob für die Zubereitung der Rösti rohe oder gekochte Kartoffeln verwendet werden. Wer gekochte Kartoffeln verwendet, sollte sie gut abkühlen lassen, damit sie sich leichter raspeln lassen.^{1,2}





Pfannkuchen-Wraps

Zutaten für ca. 20 Wraps

- 480 g Dinkelvollkornmehl
- 120 g (Mais-)Stärke
- 2 TL Salz
- 1,2 l Sprudelwasser
- 4 EL Oliven- oder Rapsöl
- Rapsöl zum Anbraten
- 500 g Speisequark
- 600 g Naturjoghurt
- 5 Möhren
- 2 Bund Radieschen
- 175 g Rucola
- 6 Frühlingszwiebeln
- Ca. 2 Bund gemischte Kräuter
- 4 EL Rapsöl
- 5-6 TL Senf
- Salz
- Pfeffer

Material

- Schüssel
- Schneidebrett
- Kleines Messer
- Schneebeesen
- Pfannenwender
- Großes Messer
- Reibe
- Sparschäler
- Teelöffel (TL)
- Esslöffel (EL)
- Suppenkelle
- Pfanne
- Großer Teller
- Kleiner Teller

Anleitung

Für den Teig

1. Mehl, Stärke, Salz und Öl abwiegen und in der Schüssel vermengen.
2. Sprudelwasser hinzugeben und verrühren.
3. Teig glatt rühren und kurz quellen lassen.
4. Rapsöl in der Pfanne erhitzen und portionsweise Teig in die Pfanne geben und den Teig ausbacken.
5. Pfannkuchen-Wrap einmal wenden.
6. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Für die Füllung

1. Kräuter waschen, klein schneiden und hacken.
2. Quark, Joghurt, Senf, Öl und Kräuter verrühren.
3. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
4. Möhren waschen, schälen und reiben.
5. Frühlingszwiebeln, Radieschen und Rucola waschen und klein schneiden.
6. Pfannkuchen mit dem Quark-Aufstrich bestreichen.
7. Gemüse gleichmäßig auf dem Pfannkuchen-Wrap verteilen und den Wrap aufrollen.



Milchprodukte wie zum Beispiel Naturjoghurt sind die größten Calciumlieferanten. Calcium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff, der vor allem in unseren Zähnen und Knochen enthalten ist. Der Knochen speichert das Calcium und kann es bei Bedarf an das Blut abgeben. So bleibt die Calciumkonzentration im Blut immer gleich.^{1,2}





Chili sin Carne

Zutaten für ca. 6 Portionen

- 200 g Sojaschnetzel (fein)
- 6 EL Sojasaße
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 800 g gehackte Tomaten
- 250 ml passierte Tomaten
- 1 Dose Mais (400 g)
- 800 g Kidneybohnen (selbst gekocht oder aus der Dose)
- 400 g schwarze Bohnen (selbst gekocht oder aus der Dose)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 3 TL Tomatenmark
- 2 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

Material

- Schüssel
- Messbecher
- Esslöffel
- Sieb
- Schneidebrett
- Kleines Küchenmesser
- Großer Kochtopf
- Kochlöffel

Anleitung

1. Die Sojaschnetzel mit der Sojasauce in eine Schüssel geben. Mit 500 ml heißem Wasser übergießen. Etwa 15 Minuten ziehen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist und die Sojaschnetzel weich geworden sind.
2. Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden.
3. Rapsöl in einen großen Topf geben und erhitzen. Die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten dünsten.
4. Knoblauch, Paprikapulver und Tomatenmark hinzugeben und kurz anbraten.
5. Die eingeweichten Sojaschnetzel dazugeben und einige Minuten anbraten.
6. Mit 250 ml Gemüsebrühe ablöschen. Die gehackten und passierten Tomaten hinzugeben und auf mittlerer bis kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
7. Mais und Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Mit in den Topf geben und weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



Unser Körper braucht jeden Tag Nahrung mit Eiweißen. Eiweiße bestehen aus verschiedenen Bausteinen, die unser Körper benutzt, damit unsere Organe ihrer Arbeit nachgehen und ihre Funktion erfüllen können. Weil die Organe unterschiedlich aufgebaut sind und unterschiedlich funktionieren, brauchen sie auch unterschiedliche Bausteine. Deshalb ist es sinnvoll, abwechslungsreich zu essen.^{1,2}

Wenn der Körper mehrere Eiweiße zusammen im Paket bekommt, ergänzen sie sich oft so, dass er sie besser nutzen kann. Reis mit Linsen, Mais und Bohnen ist zum Beispiel eine gute Kombination, bei der wir viel aus den Eiweißen herausholen können.^{1,2}



Linsen-Bolognese

Zutaten für 6 Portionen

- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- 200 g Gemüse der Saison (z. B. Möhren, Lauch und Knollensellerie im Winter)
- 2 EL Rapsöl
- 70 g Linsen
- 200 g gehackte Tomaten
- 400 g passierte Tomaten
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum
- Parmesankäse (optional)

Material

- Schneidebrett
- Messer
- Sparschäler
- Kochlöffel
- Messbecher
- Feines Sieb
- Reibe

Anleitung

1. Das Gemüse waschen und putzen. Den Lauch in feine Ringe schneiden. Die Möhren und den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Das Öl im Topf erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Den Knoblauch dazugeben und mitdünsten. Dann das Gemüse ebenfalls dazugeben und mitdünsten.
4. Die Gemüsebrühe sowie die gehackten und passierten Tomaten dazugeben.
5. Die Linsen abwiegen, in einem Sieb unter heißem Wasser abspülen und mit in den Topf geben. Alles kochen lassen, bis die Linsen weich geworden sind (ca. 20-35 Minuten je nach Sorte der Linsen). Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum abschmecken.
6. Mit Nudeln anrichten und nach Wunsch mit geriebenem Parmesankäse bestreuen.



Zwiebeln, Lauch, Sellerie und viele andere Gemüsesorten besitzen sekundäre Pflanzenstoffe. Die sind nicht nur für die Gemüse-Pflanzen sehr nützlich, sondern auch für uns. Sie wirken gegen Entzündungen und stärken unser Immunsystem. Außerdem wirken sie gegen Krankheitserreger wie Bakterien, Viren und Pilze.^{1,2,3}





Pancakes mit Apfelmus

Zutaten für 2 Portionen

Für den Teig

- 120 g Vollkornmehl
- ¼ TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 100 ml Pflanzendrink (z. B. Hafer)
- Rapsöl (zum Braten)

Für das Apfelmus

- 2 Äpfel
- 100 ml Apfelsaft
- 1 Messerspitze Zimt
- 2 EL Zucker

Material

- Esslöffel
- Große Schüssel
- Schüttelbecher
- Teelöffel
- Bratpfanne
- Pfannenwender
- Getreidemühle
- Schneidebrett
- Schneidemesser
- Sparschäler
- Kochtopf
- Kochlöffel
- Kartoffelstampfer
- Schraubglas

Anleitung

Für die Pancakes

1. Getreide mit der Getreidemühle mahlen.
2. Alle Zutaten in einen Schüttelbecher geben und gut durchschütteln.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig ausbacken. Zwischendurch wenden.

Für das Apfelmus

1. Die Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Dann die Apfelstücke zusammen mit dem Apfelsaft in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.
2. Die Äpfel so lange (ca. 5 Minuten) weich dünsten, bis die Flüssigkeit etwas verdampft ist und sich das Kompott mithilfe eines Kartoffelstampfers leicht zerdrücken lässt.
3. Das Kompott mit Zimt und Zucker (je nach gewünschter Süße) verfeinern, ins Schraubglas füllen und abkühlen lassen.



Zimt wird aus der Rinde von Bäumen hergestellt. Sie wird vom Baum abgeschält, in Streifen geschnitten und getrocknet. Dabei rollt sie sich ein und wird zu den Zimtstangen, die wir kennen. Der echte Zimtbaum wächst nur in Sri Lanka. Deswegen ist Zimt schon immer ein teurer Rohstoff. Außer dem echten Ceylon-Zimt („Ceylon“ ist der alte Name von Sri Lanka) gibt es auch noch Cassia-Zimt von der Zimtkassie. Dieser Baum wächst in China, Vietnam und Indonesien.¹



¹Lobitz o.J.



Apple Crumble

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Äpfel
- 140 g Mehl (z. B. Dinkelmehl)
- 70 g Zucker
- 70 g Margarine
- Zimt

Material

- Küchenwaage
- Sparschäler
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Auflaufform
- Schüssel
- Löffel



Anleitung

1. Die Äpfel waschen und schälen, das Kerngehäuse herausschneiden und die Äpfel in kleine Stücke schneiden. Die Apfelstücke in die Auflaufform füllen.
2. Mehl, Zucker, Margarine und etwas Zimt in die Schüssel geben und mit den Händen zu Streuseln verkneten.
3. Die Streusel über den Äpfeln verteilen.
4. Bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 30 Minuten backen.



Äpfel liefern uns Vitamin C. Vitamin C spielt eine wichtige Rolle für das Immunsystem und beim Aufbau von Bindegewebe. Außerdem brauchen wir es, damit unser Körper Eisen gut aufnehmen kann. Die meisten Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe sitzen direkt in oder unter der Schale. Deshalb ist es gut, den Apfel mit Schale zu essen.^{1,2,3}