

Mediterrane Ofen-Pastasauce

ZUTATEN:

- Gemüse nach Wahl (z.B. Champignons, Zucchini, Paprika, Tomaten, Auberginen, Babyspinat, rote Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, etc.)
- 1-2 Scheiben Fetakäse (alternativ kann man auch Frischkäse nehmen)
- 2-3 Knoblauchzehen
- Kräuter nach Wahl (frisch oder getrocknet)
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Nudeln nach Wahl



ZUBEREITUNG:

1. In die Mitte einer Auflaufform den FetaKäse (alternativ Frischkäse) setzen.
2. Gemüse nach Wahl oder Kühlschrankinhalt waschen, putzen, klein schneiden und in der Auflaufform um den Feta herum verteilen. Knoblauchzehen dazugeben.
3. Alles mit frischen oder getrockneten Kräutern nach Wahl und gut mit Olivenöl toppen.
4. Die Form in den Backofen stellen (nicht abgedeckt) und das Ganze gut 30 min bei etwa 180°C Heißluft backen, bis das Gemüse weich, aber auch leicht angeröstet ist.
5. In der Zwischenzeit die Pasta kochen. Eine große Tasse des Nudelwassers aufheben.
6. Anschließend das Ofengemüse entweder mit einer Gabel, einem Kartoffelstampfer oder einem Mixstab nach Belieben zerkleinern oder pürieren, das Nudelwasser zugeben, mit Salz, Pfeffer und nach Wunsch würzen und abschmecken.

*Zusammen mit den Nudeln und nach Wunsch mit Parmesan bestreut anrichten -
Guten Appetit!*

© freepik

Knäckebrot

ZUTATEN:

- 2 Tassen Leinsamen (braun und gold)
- 1/2 Tasse Sesamsamen
- 1/2 Tasse Sonnenblumenkerne
- 1 TL Senf o. Senfmehl
- 2-3 EL Chiasamen
- 1 TL Salz
- ca. 500 ml Wasser
- 3 EL Kürbiskerne

Optional:

- 2 EL Flohsamenschalen
- 2 EL Apfelessig
- eingeweichte Linsen (2-3 Stunden)
- Dinkelflocken oder Haferflocken



Optionale Geschmacksrichtungen:

getrocknete Tomaten, italienische Kräuter, frische Kräuter, Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Paprikapulver, Curry, Kurkuma, Ingwer, rote Bete, Schnittlauch, Möhren, Möhrengrün, Brotgewürze (Anis, Fenchel, Kümmel, Koriander)

ZUBEREITUNG:

1. Wenn Flohsamenschalen verwendet werden, dann diese mit dem Wasser und Apfelessig vermischen. Quellen lassen. Dann zu den restlichen Zutaten geben.
2. Alle Zutaten miteinander vermengen und Quellen lassen.
3. Dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen (umso dünner desto knuspriger).
4. Für ca. 40-60 min bei 180 °C Umluft im Backofen backen.

Tipp: Entweder von dem Backen oder zwischendurch schon mit einem Messer oder Löffel die einzelnen Stücke „einnitzen“. Dann lässt es sich hinterher einfachen teilen. Mit Flohsamenschalen hat es hinterher mehr Bindung. Ohne ist es ein klein wenig brüchiger.

Brotaufstriche

ZUTATEN:

PAPRIKA-PROTEIN AUFSTRICH:

- Ajvar
- Quark oder vegane Creme
- Humus
- Schuss gesundes Öl
- Optional: Salz & Pfeffer, Chili

BÄRLAUCH-AUFSTRICH:

- wenige Blätter Bärlauch (nicht zu viel, sonst wird es scharf)
- Humus
- Quark oder vegane Creme
- 1/2 Avocado
- Spritzer gesundes Öl
- Optional: Spritzer Zitrone, Salz & Pfeffer

AVOCADO-BÄRLAUCH-CREME:

- wenige Blätter Bärlauch (nicht zu viel, sonst wird es scharf)
- Quark oder Frischkäse oder vegane Alternative
- 1/2 Avocado
- Optional: Spritzer Zitrone, Salz & Pfeffer



ZUBEREITUNG:

1. Zutaten zerkleinern und pürieren/ mixen.
2. Nach belieben mit Kräutern/ Gewürzen verfeinern.

Gefüllte Auberginenblume

ZUTATEN:

- 2-3 Auberginen
- Salz

Zutaten für die Hackfüllung:

- 500 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Ei
- Prise Salz & Pfeffer

Zutaten für die vegane Füllung:

- 2-3 EL gekochte Kichererbsen
- 200 g Tofu
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Tomaten oder Tomatenmark
- Paprikapulver
- Prise Salz
- Spritzer Zitronensaft

Zutaten Sauce:

- 500 g passierte Tomaten
- Tomaten und/oder Paprika
- 1 EL neutrales Öl
- 1-2 TL Paprikapulver
- Schnittlauch (falls ihr es NICHT einkochen möchtet geht auch Petersilie)



ZUBEREITUNG:

1. Auberginen waschen, halbieren und bis kurz vor dem Strunk der Länge nach einschneiden. (Ihr könnt sie auch einfach nur halbieren, aushöhlen und füllen).
2. Kräftig salzen, auch zwischen den Scheiben. Ruhen lassen.
3. Nach 30 min sollten die Auberginen gut Wasser gelassen haben und weich genug sein um die Scheiben zu biegen. Sollte das noch nicht der Fall sein, wartet noch etwas ab. (Ggf. Nachsalzen)
4. Wenn sie biegsam sind könnt ihr die Auberginen gründlich auswaschen, dann sind sie auch nicht mehr salzig.
5. Setzt die Auberginen auf ein mit Backpapier belegtes Blech und rollt die Streifen ein.
6. Immer zur Innenseite. Das letzte rollt ihr ebenfalls nach innen, quasi genau anders als die anderen Seiten. (Hält es nicht, spickert einfach einen Zahnstocher hinein).
7. Jetzt drückt ihr eure Füllung, die ihr zuvor durchgemischt, bzw die vegane gemixt/ püriert habt, in die Auberginenschlaufen. Ihr müsst nicht stopfen, leicht drücken reicht.
8. Jetzt verteilt ihr die Sauce darüber. Wer mag kann auch Feta oder veganen Hirtenkäse darüber bröseln.
9. Ab in den Backofen bei 180°C Umluft für ca. 40 min. Deckt es am besten mit Backpapier oder Alufolie ab.



Tipp: Ein Tzatziki oder Sauerrahmcreme macht sich gut dazu



Apfel-Vanille-Pudding



ZUTATEN:

- Äpfel (die Menge bestimmt ihr selbst)
- 500 ml Apfelsaft (ihr könnt auch verschiedene Säfte mischen)
- 1 TL Zitronensaft
- etwas Vanille (nach Geschmack)

Optional:

- Zucker oder Süße eurer Wahl
- etwas Zimt

Zum Andicken:

- 40 g Speisestärke
oder
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver



ZUBEREITUNG:

1. Äpfel waschen, schälen und Kerngehäuse entfernen (werft das nicht weg, damit könnt ihr noch Essig ansetzen und/oder mit der Schale Apfelpulver dörren).
2. Äpfel reiben oder würfeln und in den Saft + Zitronensaft geben.
3. Jetzt bringt das Ganze zum Kochen.
4. Nehmt 2-3 EL vom Saft ab und bewahrt diesen in einem Schälchen auf.
5. Sobald es kocht, könnt ihr die Stärke im Saftschälchen anrühren.
6. Ist es klumpenfrei? Dann langsam in eure kochende Apfelsuppe einrühren.
7. Lasst es, unter ständigem Rühren, nochmals 2-3 min köcheln.

Fertig! Kann man heiß oder kalt genießen.

Fruchtleder

ZUTATEN:

- reife Früchte z.B Banane, Kiwi, Apfel, Beeren, etc.

Optional:

- Süße nach Wahl (meist reicht das Obst alleine)
- Spirulina (= einer Superfood-Alge mit Vitamin B12. Die Alge gilt eher als geschmacksneutral. Ihr fügt sie Rezepten vor allem hinzu, um eine gesundheitlich positive Komponente einzubauen. Mit der grünen Farbe könnt ihr die Gerichte optisch aufpeppen.



ZUBEREITUNG:

1. Obst pürieren und anschließend gleichmäßig wenige Millimeter dick auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen.
2. Im Backofen oder Dörrautomat bei ca. 40-45°C für ein paar Stunden trocknen.
3. Je nach gewünschter Konsistenz kann man es etwas länger drinnen lassen, dann ist es krosser oder früher rausnehmen, dann ist es ledrig und lässt sich rollen.

Tipp: Man kann es mit Samen bestreuen oder Zuckerstreusel verwenden. Dazu einfach etwas krosser trocknen lassen und ggf. dünner aufstreichen. Im Backofen ist die Temperatur oft etwas höher, dann sollte man besser öfter mal kontrollieren.