

Gemüsedöner

4 kleine
Portionen



Tzatziki:

Zutaten:

- 1-2 Knoblauchzehen
- 1/4 Gurke
- 150g Joghurt 3,5%
- 100g Quark 10%
- 1 TL Olivenöl
- 1/4 TL Salz
- Prise Pfeffer

Zubereitung:

- Knoblauch klein hacken oder pressen
- Gurke fein reiben
- Joghurt ,Quark, Olivenöl mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Knoblauch und Gurke unterheben
- durchziehen lassen
- nach Geschmack etwas Zitrone und frische Minze hinzugeben

Füllung:

Zutaten:

- 1 EL Öl
- 1kleine Paprika
- 1kleine Zucchini
- eine Möhre in Streifen
- 1 Tomate
- 3 getrocknete Tomaten
- 1 Zwiebel
- Paprikapulver
- Currypulver
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- evtl. Chiliflocken
- 1/4 Rotkohl frisch
- 1/4 Gurke
- Tortillachips
- 4 Dönertaschen

Zubereitung:

- Paprika, Zucchini, Tomaten und Zwiebeln in kleine Stücke schneiden
- Möhren mit Sparschäler in Streifen schneiden
- Öl in einem Topf leicht erhitzen, Gemüse darin ca. 5 Min. anbraten und würzen
- Rotkohl und Gurken in sehr feine Streifen schneiden
- Dönertaschen mit Tzatziki, Gemüse und Rohkost füllen. Vor dem servieren 2-3 Tortillas hinzugeben

deftige Reibekuchen-Waffeln

4 Portionen

siehe:chefkoch.de



Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln, mehlig kochende
- 2 Zwiebeln
- 2 Eier
- 1 Eigelb
- 40 g Leinsamen, geschrotet
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln und Zwiebeln reiben. Die Masse in ein Geschirrtuch geben und die Flüssigkeit auspressen. Zur Kartoffel-Zwiebelmasse die Eier, Eigelb und geschroteten Leinsamen zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zugedeckt 30 Minuten quellen lassen. Dann den Teig im Waffeleisen zu knusprigen Waffeln ausbacken.

Dazu schmecken Kräuterquark und Salat oder auch Apfelmus, je nach Geschmack. Kann auch eine Beilage zu Fleischgerichten sein

Zu den Waffeln passt wunderbar Kräuterquark und ein bunter Salat



GESUNDE KEKSE

ca 20 Stck
180°C
30 Minuten



Saftige Dinkel Haferkekse

Zutaten:

- 100ml kalt gepresstes Rapskernöl
- 70g Vollrohrzucker
- 1Ei
- 120g Möhren
- 50g Walnusskern
- 50g Soft-Cranberrys
- abgeriebene Schale einer halben Bio Zitrone
- 100g Dinkelvollkornmehl
- 80g blütenzarte Haferflocken
- 1/2 Tel. Backpulver
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Möhren raspeln
2. Nüsse hacken
3. Öl mit Zucker schaumig rühren
4. Ei, Zitronenschale, Prise Salz unterrühren
5. Mehl mit Backpulver mischen und unterrühren
6. Nüsse, Cranberrys, Haferflocken und Möhren unterheben
7. Mit einem Eßl Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech formen.
8. Die Kekse bei 180°C 25-30 Minuten goldbraun backen.
9. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und genießen!

VEGETARISCH KOCHEN



Bunter Salat mit Honig-Nüssen

Zutaten:

- 50g Nussmischung
- 1 EBl. Leinsamen
- 1 EBl. Sonnenblumenkerne
- 1 EBl Softcranberrys oder Rosinen
- 1 Teel. Honig
- 1 Prise Salz

Salatmischung nach Belieben:

z.B. Blattsalat, Möhrenraspel, Gurken, Tomaten, Äpfel

bunte Vielfalt nach Geschmack:

Rukola, Staudensellerie, Mais, Zwiebeln, Äpfel, Erdbeeren.....

- Olivenöl
- frischer Zitronensaft
- Balsamicoessig Creme
- Salz
- Kräuter

Zubereitung:

Die Nüsse, Samen und Cranberrys in der Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie duften. Anschließend den Honig darüber verteilen und kurz karamellisieren.

Die Salatmischung nach Belieben zusammenstellen und mit einem Dressing aus Olivenöl, Zitrone, Salz und Kräutern vermischen.

Etwas von der Balsamicoessig Creme oben drüber geben und die Nussmischen als Topping darauf verteilen.

VEGETARISCH KOCHEN



Möhren Tomaten Aufstrich

Zutaten:

- 1 Scharlotte (Zwiebel)
- etwas Öl
- 250g Möhren (ca. 2Stck)
- 125g Tomatenmark
- 50g Butter
- je 1/2 TL Oregano, Basilikum, Thymian
- 1Tl Salz

Zubereitung:

1. Zwiebel klein hacken
2. in Öl anschwitzen
3. Tomatenmark hin zu fügen
4. den Topf vom Herd nehmen
5. Möhren reiben
6. unterheben
7. Butter in der noch warmen Masse schmelzen lassen
8. Mit Salz und Kräutern abschmecken

Der Aufstrich kann sehr gut als Grundlage für Pasta Soßen oder zum Füllen von Gemüse verwendet werden.
Nach Geschmack mit Sahne, Frischkäse, passierten Tomaten auffüllen

VEGETARISCH KOCHEN



schnelles Tzatziki

Zutaten:

- 1-2 Knoblauchzehen
- 1/4 Gurke
- 150g Joghurt 3,5%
- 100g Quark 10%
- 1 TL Olivenöl
- 1/4 TL Salz
- Prise Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauch klein hacken oder pressen
Gurke fein reiben
Joghurt ,Quark, Olivenöl mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Knoblauch und Gurke unterheben durchziehen lassen
nach Geschmack etwas Zitrone und frische Minze hinzugeben

Sei kreativ und ergänze nach belieben! Frische Kräuter, Gewürze etc.

VEGETARISCH KOCHEN



180Grad 50-60 Minuten

Schnelles-Eiweißbrot

Zutaten:

500g Magerquark
100g-150g Naturjoghurt
500g Haferflocken
2 Päckchen Backpulver
1 geriebener Apfel, od.
Möhre
1TL Salz
3 Eier
2 Handvoll Samen und
Nüsse nach Belieben:
z.B. Sonnenblumenkerne,
1 EBl. Leinsamen oder
Chiasamen, Walnüsse
etc.

Zubereitung:

Eine Kastenform mit Butter
ausstreichen und mit Haferflocken
oder Sonnenblumenkernen ausstreuen.
Alle Zutaten in einer großen Schüssel
verrühren. Der Teig ist sehr "schwer".

Bei 180 Grad Umluft 50 - 60 Min garen

LECKERREIEN



Süße Waffeln nach Omas Rezept

Zutaten:

250g Butter
100g Zucker
1Pck Vanillezucker
2 Eier (M oder L)
500g Mehl (Weizen/ Dinkel
oder die Hälfte Vollkorn
oder Mandelmehl
1Prise Salz
1/2 Pck Backpulver
450ml Wasser oder Milch
oder Buttermilch

Zubereitung:

1. Butter, Zucker, Vanillezucker und Eier schaumig rühren
2. Mehl, Backpulver, Salz vermischen
3. Mehlmischung und Flüssigkeit mit und mit unter die anderen Zutaten rühren.
4. Waffeln knusprig ausbacken und sofort servieren

Omas Tipp: Rühre so lange, bis größere Blasen entstehen

LECKERREIEN



4 Portionen

schnelles zuckerarmes Frucht- Dessert

Zutaten:

500g Cremig gerührter Joghurt (oder Griechischer 10% Fett)
1 Pck. Vanillezucker
300g TK Heidelbeeren
50g leckere Schokolade nach Belieben etwas Zimt oder Vanilleschote

Zubereitung:

1. Joghurt Cremig rühren
2. die Heidelbeeren unterheben
3. mit Vanillezucker, Zimt, Vanilleschote abschmecken
4. Schokolade reiben und über das Dessert streuen

Tipp: Frische Früchte nach Saison wie Erdbeeren, Himbeeren Mandarinen, Bananen etc.