

Darmgesunde Rezepte

Auf den folgenden Seiten haben unsere Spezialisten für Ernährungstherapie eine schmackhafte und abwechslungsreiche Auswahl an darmgesunden Rezepten für Sie zusammengestellt – alle Rezepte sind auch für Ungeübte leicht nach zu kochen.

Guten Appetit!

- **Blumenkohl-Cashew-Suppe**
- **Champignon-Röstline**
- **Erdnuss-Lauch-Tore**
- **Fenchelfrischkost mit Orange**
- **Flammkuchen low Carb**
- **Gebackene Süßkartolle**
- **Gnocchi mit Gemüse-Feta-Sauce**
- **Grünkernauflauf**
- **Halloumi-Kichererbsen-Salat**
- **Herbstliches Chili mit Kürbis und Süßkartoffel**
- **Herzhafte Waffeln**
- **Kartoffel-Curry-Suppe mit Kichererbsen**
- **Kerniger Raukesalat**
- **Kürbis-Mango-Suppe mit Crunch**
- **Kürbispie**
- **Linsenlasagne**
- **Ofenzucchini mit Dip**
- **Ratatouille mit Haferflockenkruste**
- **Rote-Bete-Carpaccio**
- **Sesambällchen auf Blattspinat**
- **Süßkartoffel-Quinoa-Bowl**
- **Wirsingkuchen vom Blech**

Blumenkohl-Cashew-Suppe mit Curry-Butter

Zutaten:

90 g Cashews ungesalzen
1 Zwiebel
6 EL Albaöl
1 kleine Stange Porree
1 Blumenkohl
100 g Kartoffeln
800 ml Gemüsebrühe
100 ml pflanzliche Sahne
2 TL Currypulver
½ Limette
Salz
Pfeffer
Muskat

Zubereitung:

Cashews in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Porree der Länge nach halbieren, gründlich waschen und in Scheiben schneiden. Blumenkohl waschen und in kleine Röschen schneiden. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. 3 EL Albaöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin ca. 5 Minuten anschwitzen. Porree dazugeben und weitere 3 Minuten anbraten. Blumenkohl, Kartoffeln, etwa 70 g Cashews und Gemüsebrühe in den Topf geben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen Limette gründlich mit heißem Wasser waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Restliche Cashews grob hacken. Currypulver in einer kleinen Pfanne leicht rösten. Restliches Albaöl hinzufügen, erhitzen und mit dem Currypulver verrühren. Cashews, Limettensaft und Limettenabrieb in die Pfanne geben und verrühren. Pflanzliche Sahne in den Topf geben, Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blumenkohl-Cashew-Suppe auf Suppenschalen verteilen, mit Curry-Butter und Kräutern nach Wahl garnieren und genießen.

Champignon-Röstlinge

Zutaten für 2 Portionen:

250 g frische Champignons
½ Bund Petersilie
½ Kästchen Kresse und andere Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum)
1 mittelgroße Zwiebel
evtl. Knoblauch
50 g Schmelzflocken
20 g Vollkornmehl
50 g Magerquark
1 Ei
1 TL Zitronensaft (5 g)
50 ml Gemüsebrühe (aus instanten oder pastöser Gemüsebrühe und 50 ml Wasser)
Meersalz oder Salz
weißer Pfeffer
weitere Gewürze nach Belieben
100 g Haferflocken, blütenart
30 g Sonnenblumenkerne
Rapsöl
eventuell Haferflocken, blütenart, um die Röstlinge darin zu wenden

Zubereitung:

Champignons putzen, waschen und sehr klein schneiden (evtl. Moulinette verwenden). Die Kräuter waschen, abtropfen lassen und hacken. Schmelzflocken, Mehl, Quark und Ei in eine Schüssel geben. Zitronensaft und Gemüsebrühe zugeben, verrühren, mit Salz und Pfeffer und nach Belieben weiteren Gewürzen abschmecken. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und in etwas Öl andünsten. Haferflocken, Kräuter, Zwiebel, Champignons und Sonnenblumenkerne zugeben und alles miteinander vermischen. Vorsichtig mit einem Rührlöffel vermengen und nochmals abschmecken. Bei Bedarf evtl. noch etwas Schmelzflocken oder Haferflocken zugeben, dann sollte aber noch einmal nachgewürzt werden. Mit einem Löffel die Masse vorsichtig in das heiße Fett gleiten lassen und unter ständiger Aufsicht von beiden Seiten goldbraun braten, dabei die Bratlinge regelmäßig wenden.

Die Röstlinge können auch fettsparend im Backofen zubereitet werden. Dazu die Masse auf leicht gefettetes Backpapier legen und im Backofen bei 200 °C goldbraun garen.

Vor dem Braten in Pfanne oder Backofen können die Röstlinge auch in Haferflocken gewälzt werden.

Mit Joghurtdressing und Kräutern servieren.

Folgende Allergene können enthalten sein: Gluten, Laktose, Sellerie, Ei.

Erdnuss-Lauch-Torte

Zutaten für 4–6 Personen:

Teig:

200 g Weizenvollkornmehl/ Dinkelvollkornmehl
150 g Magerquark
5 EL saure Sahne
3 EL Öl (Raps)
1 TL (gehäuft) Salz

Belag:

500 g Lauch (Porree)
3 EL Rapsöl
½ Bund Petersilie
2 Stängel Liebstöckel oder junges Selleriekraut (oder doppelte Menge Petersilie)
200 g saure Sahne
2 Eier
150 g geriebener Käse (z. B. Grana Padano, 30 %)
Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss
1 Prise Kurkuma
50 g frische Erdnüsse (oder aus der Dose) oder Sonnenblumenkerne/Pinienkerne

Zubereitung:

Aus Mehl, Magerquark, saurer Sahne, dem Öl und Salz in einer Rührschüssel einen glatten zubereiten. Eventuell noch etwas Mehl dazugeben, falls der Teig zu flüssig sein sollte. Für ca. 20 Minuten kaltstellen.

Den geputzten, gewaschenen und in dünne Ringe geschnittenen Lauch in Rapsöl bei milder Hitze glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie und Liebstöckel abspülen, trocken tupfen und hacken. Die saure Sahne mit den Eiern und dem geriebenen Käse verquirlen, Lauch und Kräuter zufügen, alles nochmals vorsichtig mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kurkuma abschmecken.

Eine Springform mit Backpapier auslegen. Den Teig mit einem nassen Esslöffel auf dem Backpapier verstreichen, dabei einen kleinen Rand modellieren. Zum Schluss die Lauch-Kräuter-Käse-Masse einfüllen, mit den Erdnüssen oder Kernen nach Wahl bestreuen.

Bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) 30–35 Minuten backen. Man kann die Torte am nächsten Tag gut im Ofen aufbacken, dann ist der Boden noch knuspriger.

Folgende Allergene können enthalten sein: Gluten, Erdnuss, Laktose, Ei, Sellerie.

Fenchelfrischkost mit Orangen

Zutaten für 4 Personen:

200 g saure Sahne
2 EL Öl (Walnuss oder Raps)
1–2 reife Bananen
2 Zitronen
3–4 TL frisch geriebener Meerrettich
Estragon
weißer Pfeffer
Salz
Honig oder Ahornsirup, nach Geschmack
2 kleine Fenchelknollen (ca. 300 g)
2 kleine Äpfel
2 große Orangen
2 EL gehackte Haselnüsse oder Walnüsse

Zubereitung:

Die saure Sahne mit dem Öl glatt rühren. Die Banane schälen, grob zerkleinern und in die saure Sahne geben. Den Zitronensaft dazugeben und alles pürieren. Den Estragon fein hacken und mit Salz, Pfeffer, Meerrettich und Honig oder Ahornsirup unter die Soße mischen und abschmecken. Die Fenchelknolle putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Das Fenchelgrün fein hacken und beiseitestellen. Die Äpfel waschen, fein würfeln oder in feine Scheiben schneiden und sofort mit der Salatsoße vermengen.

Die Orangen mit dem Messer schälen, dabei auch die weiße Innenhaut mit abschneiden. Das Orangenfleisch mit einem scharfen Messer herausschneiden (filetieren), vorsichtig in den Salat geben und unterheben. Einige Filets zur Garnitur beiseitestellen. Salat nochmals abschmecken. Den Salat mit Orangenfilets, den Nüssen und dem Fenchelgrün garnieren. Im Sommer kann anstelle der Orangen, Nektarine oder Pfirsich genommen werden.

Folgende Allergene können enthalten sein: Laktose, Schwefeldioxid/Sulfide, Nüsse, Zitrusfrüchte.

Flammkuchen (low carb)

Zutaten für 4 Personen:

500 g Magerquark
4 Eier
100 g Dinkelvollkornmehl
250 g Parmesan
200 g Crème fraîche
4 Lauchzwiebeln
250 g Champignons

Zubereitung:

Den Backofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Für den Boden Quark, Eier, Mehl und 150 g Parmesan vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech geben und glatt streichen. 30 Minuten im Ofen backen.

In der Zwischenzeit die Lauchzwiebeln in feine Ringe und die Champignons in Scheiben schneiden. Den gebackenen Boden aus dem Ofen nehmen, mit Crème fraîche bestreichen und mit Champignons, Lauchzwiebeln und dem restlichen Parmesan belegen. Zurück in den Ofen schieben und 15–20 Minuten backen.

Tipp: Andere Zutaten für zu Hause verwenden (Räucherlachs, Schinken, Feigen, Feta ...).



Gebackene Süßkartoffeln

Zutaten:

6 Süßkartoffeln
150 g Kichererbsen aus der Dose
2 rote Paprika,
150 g geriebener Käse (Gouda)
Salz
Pfeffer, schwarz, gemahlen
150 g Rucola
300 g Cherrytomaten-Mix
1 Zitrone
4 EL Olivenöl
2 TL Honig

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Süßkartoffeln gründlich waschen und halbieren. Anschließend auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen ca. 30 Minuten backen.

Für die Füllmasse Kichererbsen in ein Sieb abgießen und unter kaltem Wasser abspülen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel 100 g Käse, Kichererbsen und Paprika vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rucola waschen, trocken schleudern. Cherrytomaten waschen und halbieren. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer weiteren Schüssel Olivenöl und 2 EL Zitronensaft mit Honig verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola und Cherrytomaten mit dem Dressing vermengen.

Süßkartoffeln vorsichtig aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel innerhalb der Schale etwas auflockern. Füllmasse in die Kartoffel geben und erneut ca. 10 Minuten backen. Anschließend vorsichtig aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Rucolasalat auf den Süßkartoffeln anrichten und mit übrigem Käse bestreut servieren.

Gnocchi mit Gemüse-Feta-Soße

Zutaten für 4 Personen:

500 g Gnocchi (aus der Kühlung)
3 Knoblauchzehen
1–2 rote Zwiebeln
2 rote Paprika
250 g Cherrytomaten
1 Packung Feta auf Kuhmilchbasis
250 ml Gemüsebrühe (nach Bedarf, falls Soße zu fest ist)
Olivenöl
Basilikum
Oregano
Thymian
Chili
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden. Gemüse und Feta in eine Auflaufform legen und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl vermengen. Ca. 20–30 Minuten im Ofen garen, bis das Gemüse Farbe annimmt. Anschließend das Gemüse und den Feta in einen Topf umfüllen und pürieren.

In der Zwischenzeit die Gnocchi nach Anleitung garen. Die Soße mit den Gewürzen abschmecken und servieren.

Tipp: Die Gnocchi mit Parmesan garnieren.

Grünkernauflauf (Vollwertkost)

Zutaten für 4 Personen:

300 g Grünkern (ganz)
400–500 ml Gemüsebrühe
3 mittelgroße Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL kalt gepresstes Olivenöl oder Rapsöl
3 EL Sesam
500 g Tomaten (im Winter alternativ Tomaten aus der Dose oder passierte Tomate)
250 g Möhren
1–2 Zucchini
250 g beliebigen Hartkäse oder Grana Padano, 30 %
1 Bund gemischte italienische Kräuter
Kräutersalz/Salz
150 g Mozzarella
50 g Sonnenblumenkerne
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Grünkern mit der kalten Brühe aufsetzen und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 35 Minuten köcheln lassen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, Enden abschneiden und mit der Schale raspeln. Die Möhren schälen, waschen und ebenfalls raspeln. Alles in heißem Öl glasig braten, zuerst die Zwiebeln, dann die Möhren, zum Schluss Sesam zufügen und mitrösten. Alles mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Tomaten von den grünen Stängelansätzen befreien und in Scheiben schneiden. (Alternativ: Tomate aus der Dose abtropfen lassen und in Stücke schneiden.) Den Käse entrinden und grob reiben oder bereits fertig geriebenen Parmesan verwenden. Die Kräuter abspülen, trocken tupfen und fein hacken.

Mit dem Grünkern beginnend alle Zutaten abwechselnd in eine feuerfeste Form füllen, dabei die Tomaten mit reichlich Kräutersalz würzen. Den Abschluss sollte eine dünne Schicht Grünkern bilden.

Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und den Auflauf damit bedecken. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen, zum Schluss pfeffern.

Backofen auf 200 °C vorheizen. Auflauf 30 Minuten backen. In der Form servieren.

Folgende Allergene können enthalten sein: Gluten, Sellerie, Laktose, Sesam.

Halloumi-Kichererbsen-Salat

Zutaten:

400 g Kichererbsen
Paprikapulver
250 g Halloumi
Rapsöl
1 EL Agavendicksaft
Chiliflocken
1 Packung Feldsalat
1 Gurke
1 gelbe Paprika
1 rote Zwiebel
1 Granatapfel

Dressing:

2 EL Olivenöl
1 Zitrone
1 TL Tahinpaste
1 TL Agavendicksaft
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Feldsalat und Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden. Kichererbsen abgießen und die Abgießflüssigkeit (Aquafaba) auffangen. Kichererbsen mit Paprikapulver, Salz und einem Teelöffel Olivenöl würzen. Danach in der Heißluftfritteuse für 30–40 Minuten bei 180 °C backen. Die Zutaten für das Dressing vermengen und vorerst beiseitestellen. Halloumi würfeln (daumendick) und in etwas Öl leicht anbraten. Agavendicksaft und Chiliflocken hinzugeben und gemeinsam braten, bis der Halloumi goldbraun und knusprig ist. Zum Schluss alle Zutaten miteinander vermengen und servieren.

Herbstliches Chili mit Kürbis und Süßkartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

1 kleiner Kürbis (Hokkaido)
2 kleine Süßkartoffeln
2 rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
Tomatenmark
2 Dosen gehackte Tomaten
1 Dose Kidneybohnen (400 g)
1 Dose Mais (200 g)
500 ml Gemüsebrühe
Olivenöl
Chiliflocken, Paprikapulver, Oregano, Kreuzkümmel
saure Sahne zum Servieren

Zubereitung:

Kürbis und Süßkartoffeln schälen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Nicht zu grob schneiden, weil die Garzeit sich sonst verändert. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Etwas Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch schälen, fein hacken und mit Paprikapulver, Chili, Kreuzkümmel und Oregano zu den Zwiebeln geben und kurz mit anbraten, bis die Gewürze duften. Kürbis- und Süßkartoffelwürfel dazugeben und kurz braten, dann Tomatenmark mit anschwitzen. Gehackte Tomaten und Gemüsebrühe angießen, alles unter Rühren zum Kochen bringen und abgedeckt etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen.

Mais und Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Mais und Bohnen mit ins Chili geben und ohne Deckel weitere 15 Minuten köcheln lassen, bis das Chili stückig eingekocht ist und Kürbis und Süßkartoffeln gar sind. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Falls nötig, noch etwas mehr Chili, Paprikapulver und Kreuzkümmel unterrühren.

Tipp: Mit einem Klecks saure Sahne und frischen Kräutern zu Reis, Quinoa oder einfach pur zu etwas Brot servieren.

Herzhafte Waffeln mit Quark und Champignons

Zutaten:

4 Eier
400 g Skyr oder Magerquark
300 g Dinkelmehl
150 g Parmesan, gerieben
1 Brokkoli
italienische Kräuter
2 TL Backpulver
250 ml Mineralwasser mit Sprudel
250 g Champignons
3 EL Albaöl
Gewürze

Quark:

500 g Magerquark
250 g Quark (20 % Fett)
Schnittlauch
Salz, Pfeffer
Mineralwasser mit Sprudel

Zubereitung:

Für den Waffelteig den Brokkoli in sehr kleine Stücke hacken. Die Eier trennen und das Eiweiß mit einem Schneebesen oder Rührgerät steif schlagen. Achtung: Der Rührbecher muss trocken und fettfrei sein! Brokkoli, Eigelbe, Skyr, Mehl, Backpulver, Kräuter, Parmesan und Mineralwasser verrühren, bis alle Zutaten gut vermisch sind. Anschließend den Eischnee unterheben. Der Teig sollte eine einheitliche cremig-flüssige Konsistenz haben.

Für den Kräuterquark beide Quarksorten, den Schnittlauch und einen Schuss Sprudelwasser miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Champignons putzen und vierteln. Mit Albaöl in einer Pfanne anbraten und dabei würzen.

Das Waffeleisen vorheizen, leicht einfetten und einen großen Löffel Waffelteig in das Waffeleisen geben und ausbraten, bis die Waffeln goldgelb sind. Anschließend mit dem Quark und den Champignons anrichten. Alternativ mit gebratenem grünem Spargel statt Champignons servieren.

Kartoffel-Curry-Cremesuppe mit Kichererbsenschaum

Zutaten:

500 g Kartoffeln, mehligkochend
2 Möhren
1 Zwiebel
1 EL Albaöl
1 EL Currypulver
700 ml Gemüsebrühe
200 ml fettarme Kochsahne oder Haferdrink oder Reisdink
1 Dose Kichererbsen
Salz
Pfeffer
Petersilie

Zubereitung:

Die Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und würfeln. Die Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Das Öl in einem Topf leicht erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Mit Curry bestäuben, anschwitzen und dann mit der Brühe ablöschen. Kartoffeln und Möhren einrühren, alles aufkochen und fest zugedeckt bei schwacher Hitze gut 10 Minuten köcheln lassen.

Die Kartoffelsuppe mit pürieren. Kochsahne oder Hafer- oder Reisdink einrühren. Die Kichererbsen über einer Schüssel in ein Sieb abgießen, die Flüssigkeit auffangen. Die Kichererbsen zur Suppe geben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch einmal aufkochen lassen. Die Flüssigkeit aus der Kichererbsendose mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Zum Servieren auf die Suppe geben und mit etwas Curry bestäuben.

Kerniger Rucola-Salat

Zutaten für 4 Personen:

300 g Rucola, auch Rauke genannt
3–4 große Orangen (im Sommer Pfirsiche, Nektarinen oder Aprikosen)
3 EL dunklen Balsamessig
etwas Wasser
4 EL Orangensaft
2 TL Öl (Walnuss)
1 Prise Zucker oder Honig/Ahornsirup
Salz, Pfeffer
10 EL kernige Haferflocken
2 EL Sonnenblumenkerne
100 g Parmesankäse, geraspelt

Zubereitung:

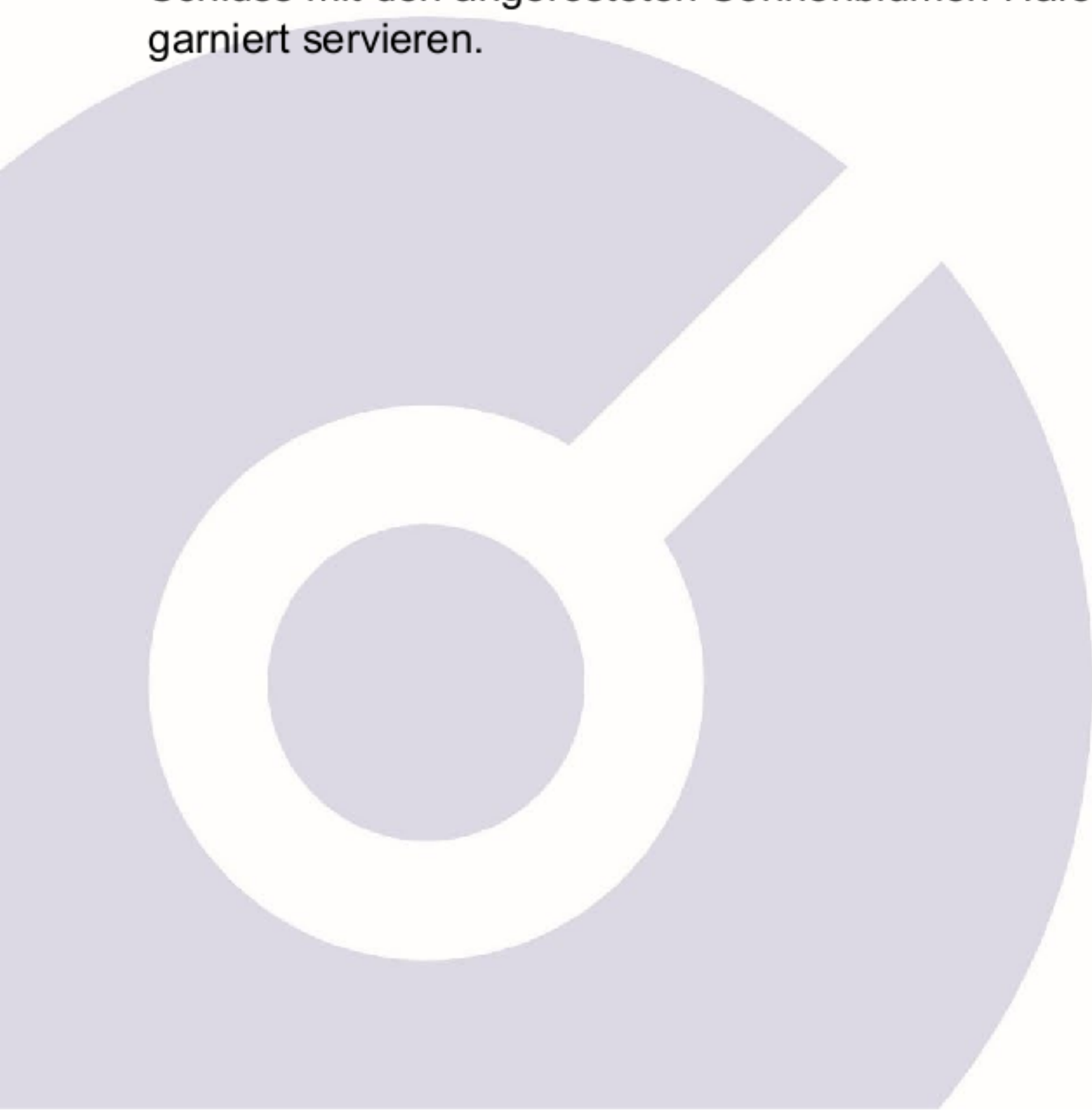
Für das Dressing Balsamessig, Wasser, Öl mit Orangensaft, Zucker, Salz und Pfeffer glatt rühren.

Rucola waschen, in der Salatschleuder trocknen, klein zupfen.

Orangen filetieren und beiseitelegen.

Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in eine Pfanne geben, goldgelb rösten. Die Haferflocken zugeben und kurz mit anrösten. Abkühlen lassen.

Den Rucola mit den Orangenfilets auf Tellern anrichten, das Dressing dazugeben und zum Schluss mit den angerösteten Sonnenblumen-Haferflocken-Mischung und Parmesankäse garniert servieren.



Kürbis-Mango-Suppe mit Crunch

Zutaten:

1 mittelgroßer Kürbis (Hokkaido)
1 Zwiebel
2 Karotten
2 Knoblauchzehen
1–2 cm frischer Ingwer
2 EL Albaöl
400 ml Kokosmilch
600 ml Gemüsebrühe
1 reife Mango (alternativ 200–300 g TK-Mango)
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
Limettensaft nach Bedarf
Chili

Crunch:

Kichererbsen
Salz
Curry

Zubereitung:

Für den Crunch Kichererbsen abgießen und mit Salz und Curry würzen. Anschließend für 30–40 Minuten bei 180 °C in den Airfryer geben.

Zwiebeln, Möhren, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Kürbis entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in Stücke schneiden.

Albaöl in einem Topf erhitzen und Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Möhren und Kürbis hinzufügen und 5 Minuten mit anbraten. Kokosmilch, Gemüsebrühe und Mangostücke hinzugeben und aufkochen lassen. Für 20 Minuten köcheln lassen, anschließend pürieren und nach Belieben mit den Gewürzen und Limettensaft abschmecken.

Auf Tellern anrichten und mit den Kichererbsen als Topping servieren.

Kürbis/ Zucchini pie

Zutaten für 5 Personen:

200 g Dinkelmehl (150 g Vollkorn, 50 g Typ 650)

100 g Butter

1 EL Essig

3 EL Joghurt

1 TL Salz

3 Zwiebeln

600 g Gemüse gesamt:

300 g Kürbis (netto)

300 g Zucchini (netto)

2-3 EL Rapsöl

1 TL Salz

¼ TL Pfeffer

1 TL Curry oder Curcuma, und andere Gewürze

3 Eier

4 EL saure Sahne (ersatzweise Joghurt)

150 Gramm geriebenen Käse (Grana Padano 30%)

Salz

Gehackte Petersilie

Zubereitung:

Die Teigzutaten schnell zu einem Teig zusammenkneten und eine halbe Stunde kühl stellen. Springform (28 cm) mit Papier auslegen oder ausfetten. Nach dem Kühlen den Teig mit Rand in die Springform verteilen.

Die Zwiebeln, Kürbis und die Zucchini putzen und schälen, Zwiebeln kleinschneiden das Gemüse in größere Würfel schneiden und mit dem Öl kurz andünsten. Mit den Gewürzen abschmecken. Abkühlen lassen.

Die Eier mit der sauren Sahne (ersatzweise Joghurt), dem geriebenen Käse und der Petersilie verquirlen, würzen und mit dem abgekühltem Gemüse vermengen. Auf den Teig verteilen.

Alles bei ca. 180 -200 Grad, Ober/Unterhitze ca.40 Minuten hellbraun backen.

Folgende Allergene können enthalten sein:

Gluten, Milch, Eier

Linsen-Lasagne

Zutaten für 4 Personen:

Olivenöl
3 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel
200 g rote Linsen
400 ml Wasser
800 ml passierte Tomaten
Lasagneplatten
100 g geriebener Parmesan
200 g körniger Frischkäse
200 g geriebener Mozzarella
Salz
Pfeffer
Basilikum
Gewürze nach Wahl (z. B. italienische Kräuter)

Zubereitung:

Zwiebeln in kleine Stücke schneiden und den Knoblauch fein hacken oder pressen. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Linsen waschen und in den Topf geben, kurz mitbraten. Wasser und passierte Tomaten hinzugeben und für 12 Minuten köcheln lassen. Gewürze hinzufügen und vom Herd nehmen. Nun den Parmesan mit dem körnigen Frischkäse im Mixer mixen und unterrühren. Abwechselnd mit den Lasagneplatten in einer Auflaufform schichten. Zum Schluss mit dem geriebenen Mozzarella überstreuen.

Ofenzucchini mit Minze-Feta-Dip

Zutaten:

2 große Zucchini
Olivenöl
200 g körniger Frischkäse
150 g Feta
200 g griechischer Joghurt
Minze
Dill
1 unbehandelte (Bio-)Zitrone
2 Knoblauchzehen
5 getrocknete Tomaten in Öl
50–70 g Nüsse nach Wahl

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren, auf die Innenseite ein Rautenmuster einritzen und etwas salzen. Nun mit der eingeritzten Seite auf ein Küchenpapier legen, um Flüssigkeit zu entziehen (ca. 10 Minuten).

In eine Schüssel etwas Olivenöl geben und die Zucchini damit einstreichen. Die Zucchini in den Ofen schieben und für 30 Minuten garen lassen.

In der Zwischenzeit den Feta, körnigen Frischkäse, griechischen Joghurt und Knoblauch in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse mixen. Das geht auch mit einem Pürierstab. Mit Zitronensaft und -abrieb abschmecken und gehackte Minze sowie Dill hinzufügen. Zum Schluss die getrockneten Tomaten und Nüsse hacken.

Zum Servieren den Minze-Feta-Dip auf einem Teller verstreichen, die Zucchini darauf platzieren und mit dem Tomaten-Nuss-Mix toppen.

Ratatouille mit Haferflockenkruste

Zutaten für 4 Personen:

1 Aubergine 400 g
rote Paprika (ca. 250 g)
500 g reife Tomaten
2 Zucchini (ca. 500 g)
1 Gemüsezwiebel (ca. 200 g)
3 EL Olivenöl
150 g Haferflocken
40 g geriebener Parmesankäse
2 Knoblauchzehen
1 EL Zitronensaft
150 ml Gemüsewasser
1 Bund Basilikum
je ½ Bund Majoran und Thymian
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
Meersalz
50 g Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Gemüse und Kräuter waschen und putzen. Aubergine, Zucchini, Paprika, Tomate und Gemüsezwiebeln in Scheiben schneiden, Knoblauch und Kräuter hacken. Aubergine, Zucchini, Paprika und Zwiebeln in 2 EL Olivenöl anbraten, mit 1 Tasse Wasser ablöschen, leicht salzen und pfeffern und ca. 5 Minuten dünsten. Das Gemüse in einen Durchschlag geben, das Gemüsewasser auffangen und beiseitestellen.

Haferflocken, ein Drittel der Kräuter und den Parmesankäse in eine Schüssel geben, mit 1 EL Olivenöl, Zitronensaft, den gehackten Knoblauch und 150 ml des aufgefangenen Gemüsewassers zu einer bröseligen Masse vermischen.

Das gedünstete Gemüse mit den Kräutern und den Tomatenscheiben in eine Auflaufform schichten. Zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Haferflockenmasse zum Schluss darüber verteilen und das Ganze mit Pinien- oder Sonnenblumenkernen bestreuen. Bei 250 °C im Backofen ca. 30 Minuten backen.

Dazu passen Reis, Ebli oder Couscous, die nach Packungsanleitung in Salzwasser gegart werden, und eine Tomatensoße.

Folgende Allergene können enthalten sein: Gluten, Sellerie, Laktose.

Rote-Bete-Carpaccio

Zutaten für 4 Personen:

4 kleine Rote Beten
100 g Rucola
Petersilie (TK oder frisch)
80 g Nüsse nach Wahl
3 EL Olivenöl
Saft einer halben Zitrone
2 TL Agavendicksaft
2 TL Senf
2 EL Balsamico
100 g Feta oder Hirtenkäse
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Rote Bete schälen (am besten mit Handschuhen) und in feine Scheiben hobeln. Rucola waschen und trockenschütteln. Nüsse in einer Pfanne anrösten, dann grob hacken.

Für das Dressing Olivenöl und Zitronensaft verquirlen und mit Agavendicksaft und Senf verrühren. Balsamicoessig hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote-Bete-Scheiben fächerartig auf dem Teller platzieren und einen Teil des Dressings drauf verteilen. Petersilie darüberstreuen.

Den Rucola durch das restliche Dressing schwenken und auf der Roten Bete verteilen. Das restliche Dressing auf den Teller geben. Feta oder Hirtenkäse zerbröseln und mit den Nüssen auf dem Rote-Bete-Bett verteilen.

Tipp: Granatapfelkerne oder Champignonscheiben passen gut zu diesem Gericht.

Sesambällchen auf Blattspinat

Zutaten für 4 Personen:

375 ml Gemüsebrühe (aus Paste oder Granulat)
150 g Grünkerngrieß oder Grünkernschrot
150 g Schmelzflocken
2 Zwiebeln oder Schalotten
Knoblauch nach Bedarf
50 g Parmesankäse
2 Eier
gehackte Petersilie
40 g Sesamsamen, zusätzlich Sesam zum Wälzen
Öl zum Braten

Spinat:
2 Knoblauchzehen
2 kg Blattspinat
1–2 Zwiebel
Rapsöl
75 g saure Sahne
Meersalz
Muskat
weißer Pfeffer

Zubereitung:

Gemüsebrühe mit 375 ml Wasser aufkochen. Grünkerngrieß und Schmelzflocken unter Rühren hinzufügen, aufkochen, von der Kochstelle nehmen und abkühlen lassen. Die Zwiebeln klein schneiden und in etwas Öl andünsten. Nach Belieben Knoblauch hinzufügen. Zwiebelmasse, Parmesankäse, Sesam und Ei zur Grünkernmasse geben und vermengen. Mit Meersalz, Muskat und Pfeffer und Petersilie abschmecken. Aus der Masse Bällchen oder flache Taler formen und jedes der Bällchen in Sesam wälzen, dabei den Sesam festdrücken.

Das Öl für die Spinatzubereitung erhitzen, die klein geschnittenen Zwiebeln darin glasig andünsten, Knoblauch zugeben, weiter dünsten und zum Schluss den Spinat hinzufügen. Unter ständigem Rühren garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und saurer Sahne verfeinern.

Sesambällchen in Rapsöl braten. Eventuell warm stellen.

Blattspinat mit den Sesambällchen anrichten und servieren.

Quinoa-Süßkartoffel-Bowl

Zutaten für 4 Personen:

240 g Quinoa (ungekocht)
600 g Süßkartoffeln
2 rote Paprika
200 g Edamame
150 g Babyspinat
Kürbiskerne

Dressing:

200 g griechischer Joghurt
Saft einer Limette
10 g Honig
10 g Senf
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa gründlich waschen und nach Packungsanweisung garen.
Süßkartoffeln schälen, würfeln und mit etwas Öl, Curry und Salz bei 200 °C ca. 25–30 Minuten im Ofen rösten. Paprika würfeln. Edamame nach Packungsanweisung garen (bei TK).
Babyspinat waschen.
Für das Dressing Joghurt, Limettensaft, Honig und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Alle Zutaten in einer Bowl anrichten und mit Kürbiskernen bestreuen.

Wirsingkuchen vom Blech

Zutaten für 8 Personen:

1 kleiner Wirsingkohl (oder Spitzkohl/Weißkohl)
250 g Möhren
3 EL Rapsöl
250 ml Wasser
Kümmel, Salz und Pfeffer

Teig:

150 g Magerquark
3 EL Milch
4 EL Öl
100 g Dinkelmehl, Typ 650
200 g Dinkelvollkornmehl
1 Päckchen Backpulver
1 Teelöffel Salz

Käsesoße:

500 g saure Sahne
4 Eier
Pfeffer und Salz
½ TL gemahlener Kümmel
gehackte Petersilie
200 g geriebener Käse (Grana Padano, 30 %)

Zubereitung:

Die Teigzutaten zu einem glatten Teig verkneten und kalt stellen.

Kohl in feine Streifen schneiden, Möhren schälen und in feine Scheiben/Streifen schneiden und alles zusammen in einem Topf in heißem Öl andünsten. Mit Wasser ablöschen. Salz, Pfeffer und etwas Kümmel dazugeben. 10 Minuten garen lassen. Den Kohl vor der Weiterverarbeitung in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Alle Zutaten für die Käsesoße miteinander verquirlen.

Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen und mehrfach mit einer Gabel einstechen. Die Gemüsemasse auf dem Teig verteilen, die Käsesoße darüber geben.

Bei 180 °C (Umluft) 30 Minuten backen.

Folgende Allergene können enthalten sein: Gluten, Laktose, Ei.