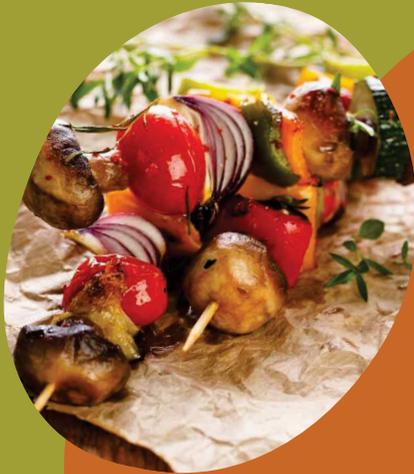


# Gemüsespieß



## Für 1 Portion:

### Zutaten:

60g Champignon  
30g Paprika  
30g Brokkoli  
30g Möhren  
30g Zwiebeln  
30g Zucchini  
30g Kirschtomaten  
30g Gurke  
Rapsöl  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Gemüse waschen und in ca. 3x3cm kleine Stücke schneiden.
2. Zuerst den Champignon aufspießen, danach das Gemüse und als Abschluss ein weiterer Champignon.
3. Die Spieße mit Öl, Salz und Pfeffer bepinseln.
4. Die Spieße auf das heiße Grillrost legen und zwischendurch wenden.
5. Nach ca. 6min sind die Spieße fertig.

### Tipps:

Fisch, Tofu, Falafel oder Geflügel können noch dazu verwendet werden. Verschiedene Kräuter und Gewürze zur Verfeinerung.



Scan mich für die Rezepte!

# Folienkartoffeln



## Für 1 Portion:

### Zutaten:

100g Kartoffeln  
1 EL Olivenöl  
1g Knoblauch  
Thymian  
Pfeffer  
Salz

### Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, trocknen und auf ein Stück Alufolie legen.
2. Die Kartoffel mit Öl beträufeln und Thymian, Salz sowie Pfeffer drüber streuen.

### Tipps:

Die Kartoffeln mit selbstgemachten Kräuterquark servieren.



Scan mich für die Rezepte!

# Tomaten-Feta-Aufstrich



## Für 12 Portionen:

### Zutaten:

20g Olivenöl  
10g Zwiebeln  
2g Knoblauch  
5g (1EL) Tomatenmark  
300g Tomaten aus der Dose  
30g Haferdrink  
100g Feta  
100g Frischkäse  
50g schwarze Oliven  
weißer Pfeffer, Meersalz, Thymian,  
Oregano, Dill, Aceto Balsamico

### Zubereitung:

1. Zwiebeln in Würfel schneiden, den Knoblauch zerdrücken und mit Tomatenmark leicht in Olivenöl anschwitzen.
2. Tomaten mit dem Haferdrink mischen und mit den Zwiebeln und Knoblauch pürieren.
3. Feta reiben und mit den Frischkäse unter die Masse heben.
4. Mit Oliven, Salz, Kräutern und dem Balsamico abschmecken.

### Tipps:

Mit Basilikum und Kirschtomaten garnieren.



Scan mich  
für die  
Rezepte!

# Thunfisch-Paste

## Für 12 Portion:

### Zutaten:

100g Frischkäse  
10g Olivenöl  
50g Zwiebeln  
3g Knoblauch  
20g Tomatenmark  
50g Avocado  
10g Kapern  
40g schwarze Oliven  
10g Sardellenfilet  
200g Thunfisch  
50g Olivenöl/Fischöl  
ggf. 20ml Sahne  
25g getrocknete Tomaten  
40g Essiggurken  
40g Tomaten aus der Dose

Jodsalz, weißer Pfeffer, Paprikapulver,  
Muskat, Oregano, Petersilie, Dill,  
Zitronensaft, Prise Zucker

### Zubereitung:

1. Zwiebeln in Würfel schneiden, Knoblauch hacken und beides kurz anschwitzen.
2. Avocado durch ein Sieb drücken.
3. Kapern, Oliven und Sardellen fein hacken.
4. Thunfisch, Oliven-/Fischöl und ggf. Sahne in einem Mixbecher pürieren.
5. Getrocknete Tomaten in und Essiggurken in feine Würfel hacken.
6. Dosentomaten durch ein Sieb drücken.
7. Alles vermischen und mit Jodsalz, Zucker, Gewürzen und Kräutern abschmecken.

### Tipps:

Mit Baguette, Olivenöl, Aceto Balsamico und Basilikum servieren.



Scan mich  
für die  
Rezepte!

# Kräuter- Margarine



**Für 4 Portionen:**

## Zutaten:

10g frische Petersilie  
10g frischen Schnittlauch  
10g frischen Dill  
1 Knoblauchzehe  
225g Margarine  
Prise Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

1. Petersilie, Schnittlauch und Dill waschen, Stiele entfernen und fein hacken.
2. Margarine mit einem Mixer aufschlagen, Kräuter und gepressten Knoblauch untermischen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Tipp:

Die Kräuter-Margarine in die Mitte eines Backpapiers streichen, zusammenrollen und beide Enden zu einem Bonbon drehen.



Scan mich  
für die  
Rezepte!

# Kräuterquark



**Für 4 Portionen:**

## Zutaten:

200g Quark  
10g Petersilie  
10g Dill  
10g Schnittlauch  
1-2 TL Zitronensaft  
Prise Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

1. Kräuter fein hacken und unter den Quark mischen.
2. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Tipp:

Der Quark passt gut zu Pellkartoffeln.



Scan mich  
für die  
Rezepte!

## Vollkornbaguette



### Für ein Baguette:

#### Zutaten:

1 Packung Trockenhefe  
5g Honig  
250g Wasser  
400g Weizenvollkornmehl  
10g Sonnenblumemkerne  
10g Kürbiskerne  
10g Sesam  
5g Salz  
10g Olivenöl

#### Zubereitung:

Alle Zutaten vermengen und den Teig an einem warmen Ort zugedeckt 30min gehen lassen. Danach bei 160 Grad Ober-/Unterhitze 20-25min backen.

#### Tipps:

Du kannst das Baguette beliebig verändern. Füge andere Nüsse, Samen, Kräuter und Gewürze hinzu. Dazu schmecken selbstgemachte Dips.



Scan mich  
für die  
Rezepte!

## Vollkornbaguette mit Oliven und getrockneten Tomaten



### Für ein Baguette:

#### Zutaten:

1 Packung Trockenhefe  
5g Honig  
250g Wasser  
400g Weizenvollkornmehl  
5g Salz  
10g Olivenöl  
10g gehackte Oliven  
10g getrocknete Tomaten

#### Zubereitung:

Alle Zutaten vermengen und den Teig an einem warmen Ort zugedeckt 30min gehen lassen. Danach bei 170 Grad Ober-/Unterhitze 20-25min backen.

#### Tipps:

Du kannst das Baguette beliebig verändern. Füge andere Nüsse, Samen, Kräuter und Gewürze hinzu. Dazu schmecken selbstgemachte Dips.



Scan mich  
für die  
Rezepte!

## Vollkornbaguette mit Haferflocken



### Für ein Baguette:

#### Zutaten:

1 Packung Trockenhefe  
5g Honig  
250g Haferdrink  
300g Weizenvollkornmehl  
100g Haferflocken  
5g Salz  
10g Olivenöl

#### Zubereitung:

Alle Zutaten vermengen und den Teig an einem warmen Ort zugedeckt 30min gehen lassen. Danach bei 170 Grad Ober-/Unterhitze 20-25min backen.

#### Tipps:

Du kannst das Baguette beliebig verändern. Füge andere Nüsse, Samen, Kräuter und Gewürze hinzu. Dazu schmecken selbstgemachte Dips.



Scan mich  
für die  
Rezepte!

## Vollkornbaguette mit Haferdrink



### Für ein Baguette:

#### Zutaten:

1 Packung Trockenhefe  
5g Honig  
250g Haferdrink  
300g Weizenvollkornmehl  
5g Salz  
10g Olivenöl

#### Zubereitung:

Alle Zutaten vermengen und den Teig an einem warmen Ort zugedeckt 30min gehen lassen. Danach bei 170 Grad Ober-/Unterhitze 20-25min backen.

#### Tipps:

Du kannst das Baguette beliebig verändern. Füge andere Nüsse, Samen, Kräuter und Gewürze hinzu. Dazu schmecken selbstgemachte Dips.



Scan mich  
für die  
Rezepte!

## Quark-Öl-Teig Baguette



### Für ein Baguette:

#### Zutaten:

300g Quark  
120g Milch  
120g Öl  
75g Zucker  
600g Vollkornmehl  
2 Pck. Backpulver  
15g gehackte Oliven

#### Zubereitung:

Alle Zutaten vermengen und bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 20 min backen.

#### Tipps:

Du kannst das Baguette beliebig verändern. Füge andere Nüsse, Samen, Kräuter und Gewürze hinzu. Dazu schmecken selbstgemachte Dips.



Scan mich  
für die  
Rezepte!

## Quark-Öl-Teig Baguette



### Für ein Baguette:

#### Zutaten:

300g Quark  
120g Milch  
120g Olivenöl  
75g Zucker  
600g Vollkornmehl  
2 Pck. Backpulver  
15g gehackte Kürbiskerne

#### Zubereitung:

Alle Zutaten vermengen und bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 20 min backen.

#### Tipps:

Du kannst das Baguette beliebig verändern. Füge andere Nüsse, Samen, Kräuter und Gewürze hinzu. Dazu schmecken selbstgemachte Dips.



Scan mich  
für die  
Rezepte!

# Falafel



## Für 4 Portionen:

### Zutaten:

300g pürierte Kichererbsen (aus der Dose)  
3 Knoblauchzehen, geröstet  
1 kleine Zwiebel, grob gewürfelt  
1 Bund Petersilie, gehackt  
1/2 Bund Koriander, gehackt  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Salz  
Peffer  
Kardamon

### Zubereitung:

1. Kicherebsen abtropfen und pürieren.
2. Knoblauch, Petersilie und Koriander klein hacken.
3. Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Öl anrösten.
4. Alles miteinander verkneten.
5. Eine kleine Menge der Masse in der Hand zu kleinen Bällchen formen.
6. Die Bällchen in einer Pfanne mit Öl unter mehrmaligem Wenden goldbraun braten.

### Tipp:

Für ein besseres Bräunungsergebnis empfiehlt es sich, die Falafel talerförmig anzudrücken.



Scan mich für die Rezepte!