



**MIT DER
LUNCHBOX
DURCHS
JAHR**

**EIN KOCHBUCH MIT SAISONALEN
IDEEN FÜR DEINE BROTTZEITBOX.**

EIN PROJEKT DER 8BM

WAS ERWARTET DICH?

Dich erwartet in unserem Kochbuch
leckere Rezepte, die du auch ohne
Vorkenntnisse einfach zuhause
vorbereiten und am nächsten Tag
mitnehmen kannst.

Alle Rezepte wurden von uns getestet
und natürlich auch gekostet.

Mir wünschen dir jetzt viel Spaß beim
Nachkochen und ausprobieren.

Die Ernährung und Soziales Gruppe
slm.

ALLES BIO?

BIO-LEBENSMITTEL UND ÖKOLANDBAU: ZAHLEN, DATEN, FAKTEN

WAS BEDEUTET BIO UND ÖKO?

Die Begriffe "Bio" und "Öko" sind seit 1993 gesetzlich geschützt.

Jeder, der mit diesen Begriffen für sich wirbt, muss ganz bestimmte Anforderungen erfüllen:
Europaweit klar geregelt sind diese Anforderungen in der EU-Öko-Verordnung.

Wie Bio-Lebensmittel erzeugt, kontrolliert, importiert und gekennzeichnet werden, ist in der EU-Öko-Verordnung festgelegt. Bio ist der höchste gesetzliche Standard in der Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion.

GIBT ES EINEN UNTERSCHIED?

Ob biologisch oder ökologisch, ob kontrolliert biologisch oder kontrolliert ökologisch, ob biologischer oder ökologischer Landbau – im Bereich der Lebensmittel ist das im Prinzip egal.

Sowohl „Bio“- als auch „Öko“-Produkte sind gesetzlich geregelte Bezeichnungen für Produkte aus ökologischem Landbau.

Es gibt also keinen Unterschied zwischen „Bio“ und „Öko“. Beide Begriffe kennzeichnen Produkte, die nach den Richtlinien des ökologischen Landbaus erzeugt und verarbeitet wurden und damit eindeutig Bio-Produkte sind.

WAS MÜSSEN LANDWIRTE ERFÜLLEN, DAMIT DAS LEBENSMITTEL BIO IST?

Öko-Landwirte wirtschaften anders als konventionelle.

Im Öko-Anbau wird so gearbeitet, dass Boden, Pflanzen und Tiere in einem dauerhaft gesunden Gleichgewicht sind.

Deshalb verzichten Bio-Betriebe unter anderem auf chemisch-synthetische Dünger, Pflanzenschutzmittel und Gentechnik und halten ihre Nutztiere artgerecht.



SO ERKENNST DU BIO-PRODUKTE AUF EINEN BLICK

Damit Verbraucher erkennen, ob ein Lebensmittel unter Bio Bedingungen oder Konventionell produziert wurde befinden sich verschiedene Siegel auf Lebensmittelverpackungen.



DAS EU-BIO-SIEGEL

Vorverpackte Bio-Lebensmittel, aus der EU, welche die strengen Normen der EU-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau erfüllen, werden mit dem EU-Bio-Logo gekennzeichnet.



DAS DEUTSCHE BIO-SIEGEL

Im Jahr 2010 wurde das deutsche Bio-Siegel durch das EU-Bio-Siegel ersetzt. Aufgrund seines hohen Bekanntheitsgrades wird es von den Herstellern jedoch weiterhin parallel verwendet.



demeter

DIE SIEGEL DER ANBAUVERBÄNDE

Die Anbauverbände haben sich selbst verpflichtet, die Richtlinien der EG-Öko-Verordnung einzuhalten und werden auch regelmäßig kontrolliert. Als Bio-Anbauverbände haben sie sich zum Teil sogar deutlich strengere Auflagen als das EU-Recht gesetzt - zum Beispiel bei der Tierhaltung.



WAS BRINGTS FÜR DEN VERBRAUCHER?

Der ökologische Landbau ist eine besonders ressourcenschonende und umweltverträgliche Wirtschaftsform, die sich am Prinzip der Nachhaltigkeit orientiert.

Wer also Bio-Produkte kauft, unterstützt nicht nur die Bio-Betriebe, sondern handelt nachhaltig, weil er/sie zum Umwelt- und Tierschutz beiträgt.



ALLES GUT VERPACKT

DU HAST VERSCHIEDENE MÖGLICHKEITEN DEINE PAUSENSNAKS ZU VERPACKEN.

DIE GLAS-DOSE



Die Glas-Dose bietet einige Vorteile. Du kannst sie direkt als Auflaufform verwenden und sie dann mit dem Deckel verschließen ohne deinen Speisen noch einmal umzufüllen. Außerdem schließt der Deckel meist dicht ab, so bleibt alles in der Dose und die Schultasche sauber.

Ein Nachteil ist, dass die Dosen aus Glas schwerer sind als die aus Kunststoff, außerdem ist sie natürlich zerbrechlich.

DIE EDELSTAHL-DOSE

Die Edelstahl-Dose erfreut sich zur Zeit großer Beliebtheit, sie ist leicht und lässt sich sehr leicht reinigen.

Ein Nachteil ist allerdings, dass die meisten Dosen nicht Wasserdicht abschließen, so kannst du nur trockene Lebensmittel in ihr transportieren.



DIE KUNSTSTOFF-DOSE



Die Kunststoffdose ist wohl der All-Time-Favorit, jeder kennt sie, jeder hat sie. Diese Dose ist leicht, schließt meist dicht ab und ist in vielen Größen und Formen erhältlich. Allerdings ist sie für die Umwelt nicht gerade ein Favorit, da aus Kunststoff.

WEITERE DOSEN IDEEN

Es muss nicht immer eine gekaufte Dose/Behälter sein. Halte in deinem Alltag die Augen offen.

Gläser von Marmelade oder sauren Gurken eignen sich ebenfalls wunderbar um dein Essen zu transportieren. Kleiner Tipp: Verwende Gurkengläser für herzhafte Gerichte wie Nudelsalat da dein Joghurt sonst nach Essiggurken schmecken kann.



ABKÜRZUNGEN

DAMIT DIE REZEPTE KURZ BLEIBEN UND DU SIE AUF EINEN BLICK ERFASSEN KANNST WERDEN IM KOCHBUCH VERSCHIEDENE ABKÜRZUNGEN VERWENDET. WAS SIE BEDEUTEN ERFÄHRST DU HIER.

G = GRAMM

Grammangaben wiegst du am einfachsten mit der Küchenwaage ab. Du solltest dich genau an die Angaben halten, denn so gelingen die Rezepte.



ML = MILILITER

Mit dem Messbecher kannst du Flüssigkeiten abmessen. Achte darauf, dass du Flüssigkeiten an der richtigen Skala abliest. Auf einigen Messbechern befindet sich die Einheit „ccm“ dies steht für Kubikzentimeter. Du musst aber nicht viel rumrechnen, denn 1ccm entspricht 1 ml.



LÖFFELMASS

Unter dem Löffelmaß versteht man die Menge einer Zutat, die auf einen Esslöffel oder auf einen Teelöffel passt.

TL = TEELÖFFEL

EL = ESSELÖFFEL



PR = PRISE

Unter einer Prise versteht man die Menge einer pulverförmigen oder körnigen Zutat, die zwischen den Daumen und den Zeigefinger passt.



PCK = PACKUNG ODER PÄCKCHEN

Diese Abkürzung wird häufig beim Backen verwendet, oft benötigt man hier ein ganzes Päckchen Vanillezucker oder Backpulver.



SAISONAL UND REGIONAL

WAS IST SAISONALES OBST UND GEMÜSE?

Saisonales Obst und Gemüse sind Produkte, die von Natur aus zu bestimmten Zeiten im Jahr reif sind und geerntet werden können.

Das bringt dem Verbräucher einige Vorteile:

Zum einen sind saisonale Lebensmittel oft günstiger, da es gerade viel davon gibt. Lebensmittel, die geerntet werden, wenn sie voll ausgereift sind, schmecken unglaublich gut. Sie haben ihr optimales Aroma erreicht, wenn sie frisch von der Ernte kommen und gleich gegessen werden. Um zu erkennen welches Obst und Gemüse gerade Saison hat, kannst du einen Saisonkalender verwenden. Auf den Folgenden Seiten findest du zu jeder Jahreszeit eine Übersicht was gerade Saison hat. Die weiß hinterlegten Lebensmittel kann man als Lagerware kaufen.

WAS VERTSEHT MAN UNTER REGIONALEN PRODUKTEN?

Bei lokalen oder regionalen Lebensmitteln handelt es sich um Lebensmittel, die in der gleichen Region erzeugt und konsumiert werden.

Dabei ist der Begriff „Region“ als solcher allerdings nicht geschützt und es gibt auch keine allgemein verbindliche Definition oder Norm.

Saisonales Gemüse und Obst aus der Region hat den Vorteil, dass es keine langen Transportwege zurücklegen muss, bis es beim Verbraucher ankommt, das ist nicht nur gut für unseren Geldbeutel sondern auch für die Umwelt.

WORAN ERKENNST DU IM SUPERMARKT REGIONALE LEBENSMITTEL?

Das Deklarationsfeld „Regionalfenster“ tragen bundesweit rund 5.500 Lebensmittel, Blumen und Zierpflanzen.

Mit Hilfe dieser freiwilligen Kennzeichnung können Verbraucherinnen und Verbraucher auf einen Blick erkennen, woher die wichtigsten Zutaten eines Produktes stammen und wo sie verarbeitet worden sind. Damit hilft das Regionalfenster, regionale Produkte zu erkennen und bewusst einzukaufen.



Frühling

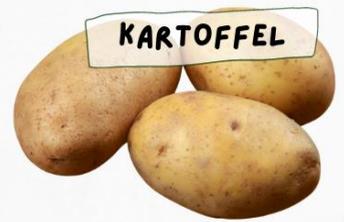
März - April - Mai



SPINAT



KAROTTEN



KARTOFFEL



CHAMPIGNONS



KNOBLAUCH



PASTINAKE



ZWIEBEL



EICHBLATTSALAT



LAUCH



APFEL



RADISCHEN



ROTEBEETE



FRÜHLINGSZWIEBELN



FELDSALAT



RETTICH



RHABARBER



KOHLRABI



SPARGEL



BÄRLAUCH



Frühlingszwiebel-
Schinken-Muffins

Teig	<p>250 g Mehl 2 ½ TL Backpulver</p> <p>80 g Butter</p> <p>250 ml Milch 1 Ei</p>	<p>Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 12 Papierförmchen in eine Muffin-Backform legen.</p> <p>in eine Schüssel sieben</p> <p>in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und mit</p> <p>in das Mehl geben und alles miteinander vermengen</p>
Füllung	<p>3 Frühlingszwiebeln</p> <p>100 g Schinken</p> <p>125 g Käse</p> <p>Salz, Pfeffer, Paprika</p>	<p>waschen, Strunk entfernen und in feine Ringe schneiden</p> <p>fein würfeln</p> <p>in kleine Würfel schneiden oder reiben, alles vermischen, mit</p> <p>würzen, und alles mit dem Teig vermischen</p> <p>Den Teig mit zwei Esslöffeln auf die Muffinförmchen verteilen und mit Kürbiskernen bestreuen.</p> <p>Die Muffins 25 Min. backen.</p>

INFO

Du kannst den Käse verwenden der dir am besten schmeckt. Egal ob Emmentaler, Cheddar oder Parmesan.

TIPP

Du kannst dir die Muffins auf Vorrat zubereiten und sie einfrieren. Wenn du dann Lust auf Die leckeren Muffins bekommst oder es im stressigen Schulalltag schnell gehen muss kannst du sie dir einfach im Backofen aufbacken.



Bircher Müsli

	Menge	Zutat	Zubereitung
Bircher Müsli		Müsli Magerquark Orangensaft	in ein Glas geben und mit 100 ml Wasser vermischen Die Mischung kannst du zugedeckt über Nacht kühl stellen und quellen lassen.
		Apfel	waschen ggf. schälen, Kernhaus entfernen und in Würfel schneiden zusammen mit
		Chiasamen	in die Joghurtmasse mischen
		Honig	Nach Geschmack mit süßen und mit
		Zitronensaft	abschmecken
		Beeren	waschen ggf. Kerne entfernen je nach Größe halbieren oder vierteln
		Mandelblättchen	in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten Mandeln und Beeren auf das Müsli geben.

TIPP

Du kannst frische Früchte verwenden die gerade Saison haben oder du verwendest gefrorene Früchte, die du vor dem zerkleinern kurz antauen lassen solltest.

Du kannst die Beeren und die Mandeln auch in extra Behälter füllen, dann sinken die Beeren nicht ins Müsli ein und die Mandeln bleiben knackig.



Spinat-Feta-Strudel

1	Zwiebel	schälen und fein Würfeln
1 TL	Öl	in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig braten
200 g	Blattspinat	zugeben und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 8 Min. andünsten
50 g	Feta	mit den Fingern zerbröseln
1	Eiweiß Salz, Pfeffer	zum Feta geben
	Muskat Salz, Pfeffer	Spinat mit würzen und ca. 5 Min. abkühlen lassen
		Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Feta unter die Spinatmasse rühren.
2 EL	Butter	in einem Topf zerlassen
250 g	Yufkateig	Aus dem Yufka/Strudelteig Dreiecke schneiden, die Füllung dünn an der langen Kante verteilen, die Ecken wie ein Briefumschlag einfallen und zur Spitze hin aufrollen. Die Röllchen mit Butter bestreichen und 15 – 20 Min. backen.

TIPP

Du kannst statt fertigem Yufkateig auch einen Strudelteig verwenden.



Wurstsalat

	Menge	Zutat	Zubereitung
Wurstsalat	1	Frühlingszwiebel	waschen und in feine Ringe schneiden
	100 g	Schinkenwurst	Haut abziehen und in Streifen schneiden
	50 g	Käse	in Streifen schneiden
	3	Cornichons	abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden
			Alles in eine Schüssel geben.
	2 EL 2 TL	Gurkenwasser Öl	} zugeben und mit
	Salz, Pfeffer	abschmecken	

TIPP

Du kannst für den Wurstsalat Emmentaler, Gouda oder Bergkäse verwenden.

Bereite den Wurstsalat am besten einen Tag vorher zu, so kann er gut durchziehen und er schmeckt noch intensiver.

Zum Wurstsalat passt am besten Roggen- oder Vollkornbrot.



Energy Balls

	Menge	Zutat	Zubereitung
Energieballs	125 g	Datteln	evtl. entsteinen und im Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern
	75 g	Mandeln	} fein hacken und zu den Datteln geben
	75 g	Erdnüsse	
	100 g	Erdnussmus	} zu den Datteln geben und vermischen
	2 EL	Öl	
	1 EL	Kakaopulver	
½ TL	Zimt		
½ TL	Vanilleextrakt		
			Jeweils 2 TL von der Masse abstechen und zu Kugelformen.
			Die Kugeln in etwas Kakao wälzen und mit Pistazien bestreuen.

INFO

Du kannst auch gesalzene Erdnüsse verwenden, so werden die Energieballs nicht zu süß.

TIPP

Du kannst die Energieballs auch auf Vorrat zubereiten, sie lassen sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank ca. 2 Wochen aufbewahren.

Sommer

Juni - Juli - August



BOHNEN



BLUMENKOHL



FENCHEL



KOPFSALAT



PAPRIKA



ZUCCHINI



RUCOLA



STAUDESELLERIE



BROKKOLI



ERBSEN



TOMATEN



GURKE



JOHANNISBEEREN



BIRNE



ERDBEEREN



HIMBEEREN



KIRSCHEN



BROMBEEREN



HEIDELBEEREN



ZWETSCHGEN



*Nugatmilchreis mit
Nussknusper*

	Menge	Zutat	Zubereitung
Milchreis	350 g	Milch	in einen kleinen Topf füllen
	½	Vanilleschote	längs halbieren, mit dem Messerrücken das Vanillemark auskratzen und zur Milch geben
			Die Milch aufkochen lassen, sobald die Milch kocht,
	75 g	Milchreis	einstreuen und ca. 15 Min bei geringer Hitze garen, dabei gelegentlich umrühren
	50 g	Erdbeeren	} waschen und je nach Größe in mundgerechte Stücke zerkleinern
	50 g	Himbeeren	
50 g	Kirschen	waschen, Kern entfernen und ebenfalls in mundgerechte Stücke zerkleinern	
1 EL	Kakaopulver	} hacken und sobald der Milchreis bissfest gegart ist zugeben und unterrühren	
30 g	Schokolade		
			Den Milchreis in Glas füllen und das Obst darüber verteilen.
Nussknusper	4 EL	Nüsse	in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, sobald die Nüsse duften, aus der Pfanne nehmen
	30 g	Zucker	in die Pfanne geben und schmelzen lassen, sobald der Zucker karamellisiert die Nüsse wieder in die Pfanne geben und vermischen
			Den Nussknusper auf ein Stück Backpapier geben und mit einem Pfannenwender verteilen. Den Nussknusper zerbrechen und vor dem Essen über den Milchreis geben.

ACHTUNG!

Zucker schmilzt bei knapp 140 °C und beginnt dann zwischen 150–160 °C zu karamellisieren, er ist also wesentlich heißer als kochendes Wasser. Achte beim Karamellisieren immer auf deine Sicherheit. Gieße keine kalten Flüssigkeiten in die heiße Zuckermasse.

Auch wenn es verführerisch aussieht fasse das heiße Karamell auf keinen Fall an, da der Zucker auf deiner Haut kleben bleibt, verursacht er heftige Verbrennungen!!



Schokodreiecke

Erdnussmus }
Mandelmus }

in einen Topf geben

grob hacken und in den Topf geben, bei mittlerer Hitze, unter ständigem rühren die Masse erhitzen bis eine homogene Masse entstanden ist, den Topf vom Herd nehmen

Datteln
Zimt
Kürbiskerne
Sonnenblumenkerne
getrocknete Kirschen
gepuffter Quinoa

unterrühren

Eine eckige Auflaufform mit Backpapier auslegen und die warme Masse in die Form geben. Die Masse mit einem Teigschaber verteilen. Falls die Masse zu sehr klebt, etwas Öl auf den Teigschaber geben.

Zartbitterschokolade }
Butter }

über dem Wasserband schmelzen und über die Masse träufeln

Die Masse nach dem Abkühlen aus der Form nehmen und in Dreiecke schneiden.

TIPP

Du kannst die Dreiecke problemlos vorbereiten und in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu einer Woche lagern.



Mais-Fritters

	Menge	Zutat	Zubereitung
Mais-Fritters	1	Lauch	längs halbieren, waschen und in Halbringe schneiden
	1	Paprika	waschen, Strunk und Kerne entfernen und klein Würfeln
	140 g	Mais	in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen
	1	Ei	trennen, das Eiweiß mit 1 TL Zitronensaft steif schlagen
	3 EL	Wasser	mit Eigelb verquirlen
	50 g 1 Msp.	Mehl Backpulver	in eine Rührschüssel geben und vermischen
			Eigelbmischung zugeben, Gemüse untermischen
			Den Teig mit
		Salz, Pfeffer	würzen und den Eischnee unterheben
1 EL	Öl	in einer Pfanne erhitzen	
		Mit zwei Esslöffeln kleine Teighäufchen in die Pfanne geben und etwas flach drücken. Die Küchlein von beiden Seiten goldbraun ausbacken.	

TIPP

Die Mais-Fritters schmecken warm und kalt. Du kannst zu den Küchlein Frischkäse oder einen andern Dipp zubereiten.



Smoothie-Cheesecake

	Menge	Zutat	Zubereitung
Smoothie-Cheesecake	3 EL	Granola	unten in ein Behälter füllen
	100 g	Früchte	pürieren und evtl. durch ein Sieb streichen um Kerne zu entfernen
	70 g	Frischkäse	} vermischen und über das Granola geben
	100 g	Joghurt	
	1 EL	Zucker	
	2 EL	Marmelade	
			Smoothie in einen kleinen Topf geben und mit
	Agar-Agar		nach Anleitung zubereiten
			Den Smoothie etwas abkühlen lassen und auf der Joghurtmischung verteilen.
			Mit Kokosraspeln bestreuen, das Glas verschließen und bis zum Transport kalt stellen.

INFO

Agar-Agar ist ein aus Algen gewonnenes Geliermittel, im Gegensatz zu Gelatine muss es einige Minuten kochen, damit die Masse geliert und fest wird.

TIPP

Du kannst frische Früchte verwenden die gerade Saison haben oder du verwendest gefrorene Früchte, die du vor dem pürieren kurz antauen lassen solltest.



Texmex Wrap

	Menge	Zutat	Zubereitung
Texmex Wrap	1	Zwiebel	schälen und fein Würfeln
	100 g	Hähnchenbrust	ggf. abtupfen und in kleine Würfel schneiden
	1 EL	Öl	in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten, das Fleisch zugeben, goldbraun braten, mit
		Salz, Pfeffer	würzen und die Pfanne vom Herd nehmen
	2 ¼	Tomaten Salat	waschen putzen und zerkleinern
	140 g	Mais	in ein Sieb gießen und abtropfen lassen
	150 g	Crème fraîche	mit
		Salz, Pfeffer	würzen
4	Tortillas	in der Pfanne kurz erwärmen	



Honig-Halloumi-Pita

	Menge	Zutat	Zubereitung
Honig-Halloumi-Pita	100g	Halloumi	in dünne Scheiben schneiden
	1 EL	Öl	in einer Pfanne erhitzen, den Halloumi von allen Seiten goldbraun anbraten mit
	1 TL	Honig	karamellisieren lassen und mit
	1 EL	Kräuter	
	1 EL	Zitronensaft	ablöschen und die Pfanne vom Herd nehmen
	3 Blätter	Radicchio	waschen, die Stielansätze entfernen und zerkleinern
	1	Tomate	waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden
	1	Karotte	waschen, ggf. schälen und in feine Stifte schneiden, mit
	1 TL	Zitronensaft	marinieren
		Salz, Pfeffer	
1 TL	Öl		
			Fladenbrot ggf. noch einmal aufbacken.
			Das Fladenbrot bis zum Rand aufschneiden, die Schnittfläche mit etwas Ajvar bestreichen. Salat, Tomaten, Karotten und Halloumi auf die untere Hälfte schichten, dann das Fladenbrot leicht zusammendrücken.



Veggie-Snack-Wrap

	Menge	Zutat	Zubereitung
Veggie-Snack-Wrap	1 TL	Kräuter	vermengen und mit
	1 EL	Senf	
	100 g	Schmand	
	etwas	Salz, Pfeffer	würzen
	2	Tortillas	mit der Schmandcreme bestreichen
	100 g	Käse	in Streifen schneiden
	2	Tomaten	zerkleinern
	4 Blätter	Salat	in Stücke zupfen
	4	Peperoni	in Ringe schneiden
2 EL	Mais	Tortilla mit dem Käse und dem Gemüse belegen	
Dressing	2 EL	Honig	vermengen und über die Füllung geben
	1 EL	Wasser	
	1 EL	Olivenöl	
	1 EL	Balsamicoessig	
			Tortillas einrollen und evtl. mit einem Zahnstocher fixieren



*Pita mit
Paprika-Feta-Salat*

	Menge	Zutat	Zubereitung
Pita mit Paprika-Feta-Salat	1	Paprika	waschen, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden
	1	Zwiebel	schälen und in dünne Scheiben schneiden
	100 g	Feta	zerkrümeln
	6	schwarze Oliven	in Ringe schneiden
			Alle Zutaten in eine Schüssel geben,
	1 EL	Öl	zugeben und vermischen
		Petersilie Kräuter Salz, Pfeffer	Den Salat mit abschmecken
	2	Pita	einschneiden und mit dem Salat füllen

TIPP

Du kannst fertige Pita-Brote verwenden oder diese selber herstellen und einfrieren.



Lila Smoothie

	Menge	Zutat	Zubereitung
Lila-Smoothie		Brombeeren	waschen
		Birne	waschen ggf. schälen und würfeln
		Milch oder Haferdrink Mandelmus Zitronensaft Agavendicksaft	} zusammen mit dem Obst in den Mixer geben und fein pürieren

TIPP

Du kannst den Smoothie auch durch ein Sieb streichen, so kannst du ihn ganz ohne Kerne genießen.



Früchte-Crumble

	Menge	Zutat	Zubereitung
Früchte und Creme	1	Apfel	waschen ggf. schälen und in Scheiben schneiden
	125 g	Erdbeeren	waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden
	100 g	Joghurt	} zu einer glatten Creme verrühren
	125 g	Mascarpone	
	1 Pck.	Vanillezucker	
1 EL	Erdnussmus		
Crumble			Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.
	100 g	Mehl	in eine Rührschüssel abwiegen
	30 g	Haferflocken	} abwiegen, zum Mehl geben und gleichmäßig vermischen
	30 g	Zucker	
	1 Pck.	Vanillezucker	
	1 Pr.	Salz	
80 g	kalte Butter	klein schneiden und zum Mehl geben, zügig mit den Fingern zu Bröseln verarbeiten	
			Die Brösel auf dem Backblech verteilen und ca. 15 – 20 Min. backen. Die Crumble unten in ein Gefäß füllen, die Creme darüber geben und darauf eine Schicht Früchte verteilen.

TIPP

Verarbeite den Teig zügig mit den Fingern, denn sonst tritt die Butter aus und der Teig wird brandig.

Herbst

September - Oktober -
November

KAROTTEN



ROSENKOHL



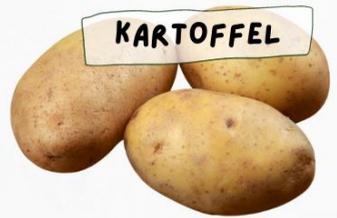
SÜSSKARTOFFEL



BIRNE



KARTOFFEL



ZWIEBEL



FRÜHLINGSZWIEBELN



APFEL



WEISSKOHL



MANGOLD



GRÜNKOHL



PASTINAKE



EISBERGSALAT



KÜRBIS



MAIS



WIRSING



HOLUNDERBEEREN



ROTKOHL



WEINTRAUBEN



WALNÜSSE



ESSKASTANIEN



HASELNÜSSE





Süßkartoffel-Feta-
Muffins

	Menge	Zutat	Zubereitung
Teig			Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 12 Papierförmchen in eine Muffin-Backform legen.
	250 g 2 ½ TL	Mehl Backpulver	} in eine Schüssel sieben
	80 g	Butter	
	250 ml 1	Milch Ei	in das Mehl geben und alles miteinander vermengen
Füllung	175 g	Süßkartoffel	waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden, im Topf kochen oder im Dampfdrucktopf dämpfen und abkühlen lassen
	125 g	Feta	in eine Schüssel bröseln und mit dem
	1 EL	Thymian	würzen, die Süßkartoffel zugeben und alles mit dem Teig vermischen
			Den Teig mit zwei Esslöffeln auf die Muffinförmchen verteilen und mit Kürbiskernen bestreuen.
			Die Muffins 25 Min. backen.

TIPP

Du kannst dir die Muffins auf Vorrat zubereiten und sie einfrieren. Wenn du dann Lust auf die leckeren Muffins bekommst oder es im stressigen Schulalltag schnell gehen muss kannst du sie dir einfach im Backofen aufbacken.



Mais-Zucchini-Muffins

	Menge	Zutat	Zubereitung
Teig			Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 12 Papierförmchen in eine Muffin-Backform legen.
	250 g 2 ½ TL	Mehl Backpulver	} in eine Schüssel sieben
	80 g	Butter	
	250 ml 1	Milch Ei	in das Mehl geben und alles miteinander vermengen
Füllung	300 g	Mais	in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen
	1	Zucchini	waschen und grob raspeln
	1	Paprika	waschen, Strunk und Kerne entfernen und fein würfeln
	125 g	Käse	in kleine Würfel schneiden alles vermischen, mit
		Salz, Pfeffer	würzen, und alles mit dem Teig vermischen
			Den Teig mit zwei Esslöffeln auf die Muffinförmchen verteilen und mit Kürbiskernen bestreuen.
			Die Muffins 25 Min. backen.

INFO

Du kannst den Käse verwenden der dir am besten schmeckt. Egal ob Emmentaler, Cheddar oder Parmesan.

TIPP

Du kannst dir die Muffins auf Vorrat zubereiten und sie einfrieren. Wenn du dann Lust auf die leckeren Muffins bekommst oder es im stressigen Schulalltag schnell gehen muss kannst du sie dir einfach im Backofen aufbacken.



Obst-Salat

Obstsalat	50 g Weintrauben	waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln
	50 g Erdbeeren	waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden
	1 Banane	schälen und wie die Erdbeeren in Scheiben schneiden
	Das Obst in einer Schüssel vermischen.	
	1 EL Honig 2 EL Orangensaft 1 EL Zitronensaft	in einer kleinen Schüssel verrühren und über das Obst gießen

TIPP

Zum Obstsalat passt auch wunderbar das selbstgemachte Granola. Gib das Granola vor dem Essen über den Obstsalat, so bleibt es knusprig, statt Granola kannst du auch übrig gebliebene Kekse über deinen Obstsalat bröseln.

Du kannst natürlich auch die Früchte verwenden die gerade Saison haben und das Rezept nach deinem Geschmack verändern.



Granola

	Menge	Zutat	Zubereitung
Granola		Haferflocken Nüsse	Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. vermischen vermischen und unter die Haferflocken mischen
		Agavendicksaft oder Honig Rapsöl Zimt Salz	
			Die Müsli-Mischung gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und 20 Min. backen, zwischendurch einmal wenden. Das Müsli auf dem Backblech abkühlen lassen.

INFO

Verwende insgesamt 70 g Nüsse wie zum Beispiel Haselnüsse, Walnüsse oder Mandeln.

TIPP

Du kannst das Granola auch auf Vorrat zubereiten, fülle das abgekühlte Granola nach dem abkühlen in einen Vorratsbehälter.



Müsli-Ecken

		Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.
50 g	Haferflocken oder	} vermischen
50 g	5-Korn-Müsli	
100 g	Mandelstifte	
50 g	gemahlene Nüsse	
100 g	Butter	} in einen Topf geben und unter ständigem Rühren erhitzen, bis der Zucker komplett geschmolzen ist
70 g	Zucker	
1 Pck.	Vanillezucker	
1 Pr.	Salz	
1 EL	Aprikosenkonfitüre	Müslimischung und ins Karamell geben und alles miteinander vermischen.
		Die Müslimischung auf das Blech geben und mit deiner Palette oder einem Teigschaber 1 cm dick verstreichen. Die Masse ca. 15 Min. backen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
		Die Masse in Streifen und aus diesen ca. 24 Dreiecke schneiden. Die Dreiecke in einer luftdichten Dose aufbewahren.

TIPP

Du kannst die Nuss-Ecken problemlos vorbereiten und in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu einer Woche lagern.



Apfel-Traum

	Menge	Zutat	Zubereitung
Apfelmus	3	Äpfel	schälen, vierteln, entkernen, in Scheiben schneiden
	100 ml 3 EL	Wasser Apfelsaft	aufkochen, Apfelscheiben zugeben und weich dünsten
			Sobald die Äpfel weich sind, mit einem Pürierstab zerkleinern bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
	2 EL 1 TL	Zucker Zimt	unterrühren und abschmecken
Creme	50 g	Sahne	in einem hohen Gefäß steif schlagen
	80 g 1 Pck.	Quark Vanillezucker	verrühren und unter die Sahne heben
			Das Apfelmus und die Creme abwechselnd in ein Schaubglas füllen. Vor dem Servieren mit Granola oder Müsli bestreuen.

Winter

Dezember - Januar -
Februar

PASTINAKE



WEISSKOHL



CHINKOHL



KARTOFFEL



KAROTTEN



BIRNE



APFEL



ZWIEBEL



ROTEBEETE



ROTKOHL



KNOLLESELLERI



RETTICH



GRÜNKOHL



LAUCH



STAUDESELLERIE



KÜRBIS



STECKRÜBEN



WIRSING



SPINAT



ROSENKOHL



WALNÜSSE



ESSKASTANIEN



HASELNÜSSE





Thunfisch Sandwich

	Menge	Zutat	Zubereitung
Thunfisch Sandwich	130 g	Thunfisch	abtropfen lassen
	125 g	Kidneybohnen	in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen
	4	getrocknete Tomaten	mit Küchenpapier entfetten und in kleine Würfel schneiden
	4	Cornichons	in Scheiben schneiden
			Thunfisch, Bohnen, Tomaten und Cornichons mit
	1 TL	Zitronensaft	} vermischen und die Masse mit
	1 EL	Mayonnaise	
		Paprikapulver	} abschmecken
		Salz, Pfeffer	
		Honig	
3 Blätter	Salat	waschen und trocken schleudern	
etwas	Schnittlauch	waschen und in feine Röllchen schneiden	
1	Brötchen	tief einschneiden, aufklappen und beide Seiten mit	
50 g	Frischkäse	bestreichen	
		Die Salatblätter auf der Unterseite verteilen, mit der Thunfischmasse bestreichen und den Schnittlauch darüber streuen. Das Brötchen zusammenklappen. Das Sandwich zum Transport verpacken und bis dahin kühlen.	



Mini-Toast-Quiches

	Menge	Zutat	Zubereitung
Mini-Toast-Quiches			Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
	3 Sch.	Toast	mit dem Nudelholz flach rollen und auf einer Seite dünn mit
	1 TL	Butter	bestreichen
			Mit der eingefetteten Seite in ein Muffinblech setzten und im heißen Ofen ca. 2 – 3 Min. vorbacken.
	1 Stange	Lauch	längs halbieren, waschen und in feine Halbringe schneiden
	3 Sch.	Schinken	in kleine Würfel schneiden
	1 TL	Öl	in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin anschwitzen, den Schinken dazu geben und mit
		Salz, Pfeffer	würzen
	1 Ei	} Frischkäse	verquirlen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen
	2 EL		
1 EL	Milch		
			Die Lauch-Schinkenmischung gleichmäßig auf die Brote verteilen mit der Eiemischung übergießen.
			Die Toast-Quiches ca. 10 Min backen. Die Törtchen herausnehmen, kurz abkühlen lassen und vorsichtig aus der Form lösen.

TIPP

Verpacke deine Mini-Quiches in einer luftdichten Dose, du kannst sie entweder kalt genießen oder in der Mikrowelle noch einmal aufwärmen.



Winter-Müsli

	Menge	Zutat	Zubereitung
Wintermüsli	1	Apfel	waschen, entkernen und raspeln
			zusammen mit der Hälfte der Apfelraspeln
	2 TL	Honig	} vermischen
	2 EL	zarte Haferflocken	
	150 g	griechischer Joghurt	
	2 TL	Zitronensaft	
3	Spekulatius	zerbröseln und zur Joghurtmischung geben	
1	Mandarine	schälen und in die einzelnen Segmente teilen, etwas zerkleinern und mit	
3 EL	Granola	vermischen	
			Die Granolamischung unten in ein Glas füllen, die Joghurtmischung darüber geben 1 EL Honig darüber laufen lassen und das restliche Obst auf den Joghurt geben.

TIPP

Du kannst den Honig auch gegen Agavendicksaft austauschen.



Yufka-Röllchen

	Menge	Zutat	Zubereitung
Yufka-Röllchen	1	Zwiebel	} schälen und fein würfeln
	1	Knoblauchzehe	
	1 EL	Öl	in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln glasig braten
	300 g	Hackfleisch	zugeben und bei starker Hitze scharf anbraten, bis es krümelig ist
	2 EL	Tomatenmark	dazugeben und bei geringer Hitze ca. 1 Min mitbraten, mit
		Salz, Pfeffer Oregano	} würzen und abkühlen lassen
	250 g	Yufkateig	Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Aus dem Yufka/Strudelteig Dreiecke schneiden, die Füllung dünn an der langen Kante verteilen, die Ecken wie ein Briefumschlag einfallen und zur Spitze hin aufrollen. Die Röllchen mit Öl bestreichen und 15 – 20 Min. backen.

TIPP

Du kannst statt fertigem Yufkateig auch einen Strudelteig verwenden.



Schoko-Erdnuss-Taler

8 Mulden einer Muffinform mit Papierförmchen auslegen

30 g Erdnussmus
1 Dattel
1 Pck. Vanillezucker

pürieren

50 g Zartbitterschokolade
1 TL Kokosfett

über dem Wasserbad schmelzen

Den Boden der Papierförmchen mit Schokolade bedecken, 1 TL Erdnussmasse darauf geben und etwas flach drücken.

Die Erdnussmasse mit der übrigen Schokolade bedecken.

Min. 30 Min. kühl stellen (nicht im Kühlschrank).

Die Taler aus der Papierform lösen und luftdicht verpackt kühl lagern.

TIPP

Du kannst auch gesalzene Erdnüsse in das Erdnussmus geben, so werden die Taler nicht zu süß.

