



**Bundeszentrum
für Ernährung**

Brownies aus Kidneybohnen

Foto: © Julia Icking



Mehr Pflanzen
auf den Teller!
www.bzfe.de

Einfach
& lecker
von unseren
Bloggerinnen
getestet

Brownies aus Kidneybohnen

4 Personen

Zutaten

- 1 Dose Kidneybohnen
(Abtropfgewicht 500 g)
- 100 ml neutrales Öl
- 100 g Zartbitterschokolade
- 200 g Zucker
- 2 Eier
- 1 Prise Salz



Zubereitung

Die Kidneybohnen abwaschen und mit dem Öl zusammen pürieren. Die Zartbitterschokolade schmelzen. Zucker, Eier, Salz und geschmolzene Schokolade mit der Kidneybohnenmasse verrühren. In eine mit Backpapier ausgelegte Form (ca. 20 x 20 cm) geben und bei **180 °C für 30 Minuten** backen.

Tipp:

Wer einen flachen Brownie möchte, nimmt die Hälfte der Zutaten.

Bunte Tomatenquiche



Foto: ©Eddie – Adobe Stock



Mehr Pflanzen
auf den Teller!
www.bzfe.de

Einfach
& lecker
von unseren
Bloggerinnen
getestet

Bunte Tomatenquiche

2 - 4 Personen

Zutaten für den Teig:

250 g	Mehl
125 g	Butter (kalt)
1	Ei

für den Belag:

je 100 g	Cocktailtomaten, kleine orangefarbene Tomaten und große Tomaten
2	Eier
1	kleine Zwiebel
100 g	Sahne
50 ml	Milch
	Salz, Pfeffer
	eventuell frische Basilikumblätter



Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel geben, das Ei sowie kalte Butter in kleinen Stücken dazugeben. Den Teig zügig mit dem Mixer oder den Händen verkneten. Den fertigen Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt **mindestens 30 Minuten** in den Kühlschrank legen.

Die Tomaten waschen, kleine halbieren, große in Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln, Eier, Sahne und Milch vermischen, würzen und mit den Zwiebeln verrühren.

Backofen **auf 180° C** vorheizen. Den Mürbeteig ausrollen und in die gefettete Tarteform legen. Ein paar Mal mit einer Gabel in den Teig stechen und den Boden **10 Minuten** im Ofen backen. Wenn der Teig bereits leicht gegart ist, die Form aus dem Ofen holen und auf eine feuerfeste Unterlage stellen. Den Eierguss auf den Teig gießen und die Tomaten gleichmäßig darauf verteilen. Die Quiche **weitere 20 Minuten** backen bis das Ei gestockt und leicht gebräunt ist. Wer mag, kann die fertige Quiche mit Basilikumblättern bestreuen.

Tipp: Das **doppelte Rezept auf einem Backblech** reicht für vier Erwachsene und zwei (kleinere) Kinder zusammen mit einer großen Schüssel Salat.



**Bundeszentrum
für Ernährung**

Chili con Tofu

Foto: ©Calandra – Adobe Stock



Mehr Pflanzen
auf den Teller!
www.bzfe.de

Einfach
& lecker
von unseren
Bloggerinnen
getestet

Chili con Tofu

4 Personen

Zutaten

200 g	Tofu natur	600 - 800 g	Tomaten (frisch oder aus der Konserve)
2 - 3 EL	Öl zum Braten	200 - 250 g	Mais
½ TL	Chilipulver nach Geschmack	200 - 250 g	Kidneybohnen
3 - 4 TL	Paprikapulver, edelsüß		
	Salz		
1 - 2	Zwiebeln		
1 - 2	Knoblauchzehen		
1	Paprikaschote		



Zubereitung

Tofu in grobe Würfel schneiden und mit der Gabel zu kleinen Bröseln zerdrücken. Zwiebeln und Knoblauch würfeln, Paprika waschen, putzen und in Stücke schneiden. Mais und Kidneybohnen gründlich in einem Sieb abspülen. In einer Pfanne Öl erhitzen und den Tofu kräftig anbraten. Salzen und einen Teil der Gewürze zugeben.

Den angebratenen Tofu in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze Zwiebeln, Knoblauch und Paprika hinzufügen. Einige Minuten bruzzeln lassen. Anschließend die Tomaten dazugeben, kräftig würzen und alles auf kleiner Flamme **20 Minuten** köcheln lassen. Mais und Kidneybohnen zugeben und **weitere 5 - 10 Minuten** mit garen.

Nach Bedarf mit Tomatenmark, Zucker und Gemüsebrühe abschmecken. Je länger das Chili auf dem Herd steht, umso sämiger wird es.

Tipp

Dazu schmeckt Saure Sahne, Reis, Baguette oder Fladenbrot.



Bundeszentrum
für Ernährung

Steckrübeneintopf

Foto: © Dar1930 – Adobe Stock



Mehr Pflanzen
auf den Teller!
www.bzfe.de

Einfach
& lecker
von unseren
Bloggerinnen
getestet

Steckrübeneintopf

4 Personen

Zutaten

500 g	festkochende Kartoffeln	1	Zweig Thymian
500 g	Steckrüben		Salz, Pfeffer
1 EL	Butter		
1 EL	Mehl		
400 ml	Wasser		
100 ml	Sahne		
	Gemüsebrühe		
1	Lorbeerblatt		



Zubereitung

Kartoffeln schälen und mundgerecht würfeln, Steckrübe großzügig schälen, da die Schale holzig und bitter schmecken kann, und ebenfalls würfeln.

Butter in einem großen Topf schmelzen lassen, das Mehl hinzufügen und bei kleiner Hitze einige Zeit braten. Mit kaltem Wasser und Sahne auffüllen und kräftig rühren. Das Lorbeerblatt hinzufügen und mit Gemüsebrühe würzen. Die Gemüsewürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze **etwa 10 Minuten** garen.

Die Thymianblättchen fein hacken. Alternativ bis zu einen Teelöffel getrockneten Thymian oder Kräuter der Provence verwenden. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Thymian bestreut servieren.

Tipp: Steckrüben sind lange lagerfähig, im kühlen Keller sollen sie mehrere Monate überdauern. Sie liefern wenig Kalorien, aber wertvolle Nährstoffe und vor allem sind sie vielseitig einsetzbar und lecker.



**Bundeszentrum
für Ernährung**

Falafeln aus Kichererbsen

Foto: ©anna_shepulova – Adobe Stock

**Einfach
& lecker
von unseren
Bloggerinnen
getestet**



Mehr Pflanzen
auf den Teller!
www.bzfe.de

Falafeln aus Kichererbsen

4 Personen

Zutaten

250 g	Kichererbsen (einen Tag vor Zubereitung in zwei Liter Wasser einweichen!)	1 1 TL	Zwiebel Knoblauchzehe Salz
1 Tasse	Bulgur (15 Minuten vor Zubereitung der Falafeln in kochendem Wasser einweichen!)	1 TL 1 EL	Kreuzkümmel etwas Pfeffer Zitronensaft
½ - 1	Bund Koriander		Öl zum Frittieren
½ - 1	Bund Petersilie		



Zubereitung

Die Kichererbsen **einen Tag vorher** einweichen.

Alle Zutaten mit einem Mixer zu einem feinen Brei pürieren.

Mit zwei Teelöffeln die Falafeln formen und in einem kleinen Topf frittieren. Wenn der Topf nicht so groß ist, braucht man nicht ganz so viel Öl, ein bis zwei Zentimeter hoch einfüllen, damit die Falafeln mit einmal Wenden rundum braun werden.

Joghurt-Minz-Dressing

Zutaten

250 g	Naturjoghurt	1	unbehandelte Zitrone (etwas abgeriebene Schale sowie etwas Zitronensaft)
70 ml	Milch		
1 Handvoll	Minz-Blätter		Salz



Zubereitung

Alles mit dem Mixer pürieren und zu den Falafeln als Dip servieren.



**Bundeszentrum
für Ernährung**

Hummus mit Rote Bete



Foto: © denio109 -- Adobe Stock



Mehr Pflanzen
auf den Teller!
www.bzfe.de

Einfach
& lecker
von unseren
Bloggerinnen
getestet

Hummus mit Rote Bete

1-2 Personen

Zutaten

1	Rote Bete
1	Dose Kichererbsen
1	Knoblauchzehe
100 ml	Olivenöl
50 ml	Wasser
1	Zitrone

6 - 8 EL	Tahin (je nachdem, wie nussig du es magst)
½ TL	Kreuzkümmel
	Salz, Pfeffer
	Dill



Zubereitung

Die Rote Bete in einen Topf mit kochend heißem Wasser geben und bei mittlerer Hitze je nach Größe **ca. 25 - 45 Minuten** kochen lassen.

Währenddessen das Hummus zubereiten: Die Kichererbsen abtropfen lassen und die Zitrone auspressen. Gemeinsam mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab zu einer sämigen Creme verarbeiten. Die gekochte Rote Bete schälen, in kleine Stücke schneiden, dem Hummus hinzufügen und erneut pürieren, bis keine Stücke mehr zu sehen sind.

Tipp: Hält sich im Kühlschrank ca. 5 Tage und schmeckt auch auf Brot oder zu Rohkost lecker.



**Bundeszentrum
für Ernährung**

Nudelrisotto mit Champignons

Foto: © angel – Adobe Stock



Mehr Pflanzen
auf den Teller!
www.bzfe.de

Einfach
& lecker
von unseren
Bloggerinnen
getestet

Nudelrisotto mit Champignons

4 Personen

Zutaten

500 g	Champignons	800 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer	50 g	Parmesan
1	Zwiebel	1 EL	Butter
2 EL	Öl zum Braten	1 Hand-	gehackte Petersilie
300 g	rohe Nudelreste	voll	



Zubereitung

Nudelreste in ein Küchentuch einwickeln und mit einem Nudelholz zerkleinern. Je nach Nudelform geht es damit schneller. Spaghetti am besten einfach mit den Händen zerbrechen.

Champignons in mundgerechte Stücke schneiden und in einer heißen, beschichteten Pfanne kräftig anbraten. Erst gegen Ende salzen, da sie sonst zu viel Wasser ziehen. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Zwiebel fein würfeln, in der Pfanne oder einem weiten Topf das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Anschließend die Nudeln hinzufügen und fast die komplette Flüssigkeit angießen. So lange köcheln und rühren, bis die Nudeln gar und das Risotto sämig geworden sind. Bei Bedarf mehr Gemüsebrühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Parmesan reiben und Petersilie grob hacken. Champignons, Butter und Parmesan unter das Risotto rühren, Petersilie darüber streuen. Fertig!

Tipp: Nudelrisotto ist eine gelungene Abwechslung zu Risotto. So lassen sich Nudelreste gut verwerten. Im Winter z. B. mit Kohlsprossen, im Frühling mit Erbsen und Dill, im Herbst mit Kürbis aus dem Ofen.



**Bundeszentrum
für Ernährung**

Linsencurry mit Möhren und Blumenkohl

Foto: ©Viktor Kochetkov – Adobe Stock



Mehr Pflanzen
auf den Teller!
www.bzfe.de

Einfach
& lecker
von unseren
Bloggerinnen
getestet

Linsencurry mit Möhren und Blumenkohl

4 Personen

Zutaten

200 g	gelbe Linsen	3 TL	mildes Currypulver
300 g	Möhren	800 ml	Gemüsebrühe
300 g	Blumenkohlröschen		Salz, Chili
1	mittelgroße Zwiebel		
1	walnussgroßes Stück Ingwer		
1	Knoblauchzehe		
3 EL	Öl		



Zubereitung

Die Linsen in ein Sieb geben, gründlich abwaschen und abtropfen lassen. Möhren schälen und in Scheiben schneiden, Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Zwiebel würfeln, Ingwer und Knoblauch fein hacken.

In einem großen Topf das Öl leicht erhitzen. Zwiebelwürfel und Ingwer darin anbraten und **nach ein paar Minuten** Knoblauch, Möhren und Curry zugeben. Kurz mitbraten. Dann die gewaschenen Linsen dazugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen.

10 Minuten köcheln lassen. Den Blumenkohl hinzufügen und weitere **10 Minuten** mitköcheln. Mit Salz und Chili abschmecken.

Tipp: Dazu schmecken Naanbrote, die man selber backen kann, oder Reis.



**Bundeszentrum
für Ernährung**

Knackige Wraps für das Familienpicknick

Foto: ©Stephanie Frey – Adobe Stock



Mehr Pflanzen
auf den Teller!
www.bzfe.de

Einfach
& lecker
von unseren
Bloggerinnen
getestet

Knackige Wraps für das Familienpicknick

Zutaten

je 1 Wrap (fertige Wraps gibt es im Supermarkt)



Gemüse-Wrap

20 - 30 g	Friskkäse oder Naturjoghurt
½	Tomate
¼	Gurke
	neutrales Öl
½	Paprika
2 - 3	Salatblätter
	Salz, Pfeffer

Tomate-Mozzarella-Basilikum-Wrap

20 - 30 g	Friskkäse oder Naturjoghurt
1	Tomate
½	Mozzarella
2 - 3	Salatblätter
	Salz, Pfeffer
	Basilikumblättchen
	nach Geschmack

Zubereitung

Für alle Beläge die Wraps zuerst mit Friskkäse bestreichen.

Gemüse-Wrap: Tomate und Gurke in dünne Scheiben und Paprika in feine Streifen schneiden. Den vorbereiteten Wrap mit Salatblättern belegen, dabei rundum mindestens einen Zentimeter Platz lassen. Gemüsescheiben und -streifen gleichmäßig, nicht zu dick auf dem Salat verteilen und würzen.

Tomaten-Mozzarella-Wrap: Tomate und Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, den Wrap gleichmäßig damit belegen und würzen. Rundum ein bis zwei Zentimeter Platz lassen.

Den Wrap von rechts und von links ein paar Zentimeter über die Füllung schlagen. Das ist später das untere und obere Ende der Wraps und verhindert, dass etwas herausrutscht. Dann von einer offenen Seite her aufrollen und aufpassen, dass sich die Füllung nicht zu weit verschiebt. Den aufgerollten Wrap einmal in der Mitte schräg durchschneiden und am unteren Ende mit Butterbrotpapier oder Servietten umwickeln.



**Bundeszentrum
für Ernährung**

One-Pot-Pasta

Foto: © exclusive-design – Adobe Stock



Mehr Pflanzen
auf den Teller!
www.bzfe.de

Einfach
& lecker
von unseren
Bloggerinnen
getestet

One-Pot-Pasta: Nudeln mit Kirschtomaten

4 Personen

Zutaten

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
500 g	kleine Tomaten
1 Handvoll	frische Kräuter (Basilikum, Thymian oder Rosmarin)
500 g	Spaghetti (einmal durchbrechen)
2 TL	Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl

1 Liter kochendes Wasser
Salz, Pfeffer
geriebener Parmesan



Zubereitung

Zwiebel würfeln, Knoblauch und Kräuter fein hacken, Kirschtomaten halbieren und alles gemeinsam mit den Nudeln in einen großen Topf geben. Olivenöl hinzufügen und mit der Gemüsebrühe würzen. Einen Liter kochendes Wasser dazugeben und umrühren.

10 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn noch zu viel Flüssigkeit im Topf ist, die Platte hoch und den Deckel abnehmen, damit die Flüssigkeit einkochen kann. Das überflüssige Wasser ist schnell verdunstet, im Topf bleiben Nudeln in einer hellen, sämigen Tomatensauce. Mit Parmesan bestreuen.

Tipp: Wenn gerade keine Saison für Tomaten ist, mit passierten Tomaten aus der Dose funktioniert dieses Gericht auch, schmeckt aber tatsächlich völlig anders. Wichtig ist, dass man trotz der eher flüssigen Tomaten noch die volle Wassermenge braucht, damit die Nudeln garen können.



**Bundeszentrum
für Ernährung**

Teigschiffchen oder leckere Reste-Pide

Foto: © buraktumler – Adobe Stock



Mehr Pflanzen
auf den Teller!
www.bzfe.de

Einfach
& lecker
von unseren
Bloggerinnen
getestet

Teigschiffchen oder leckere Reste-Pide

4 Personen

Basis-Rezept Teig

500 g	Weizenmehl (gerne auch die Hälfte davon Vollkornmehl)	150 ml	Milch
		150 ml	Wasser
		1 TL	Zucker
1 TL	Salz	1	Würfel Hefe
		5 EL	Olivenöl

Zubereitung

Ofen auf **250 Grad** (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Mehl und Salz in eine große Schüssel geben und mischen. Milch mit Wasser und Zucker in einen kleinen Topf geben, erwärmen und die Hefe einrühren. Wenn sich Zucker und Hefe aufgelöst haben, beiseite stellen und etwas abkühlen lassen.

Olivenöl zum Mehl in die Schüssel gießen und die Milch-Hefe-Mischung dazugeben. Mit den Händen zu einem homogenen Teig verkneten, mit einem Küchentuch bedecken, **ca. 45 Minuten** an einem warmen Ort ruhen lassen

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten. Aus einem Viertel des Teiges einen Fladen von ca. 1 cm Dicke formen (ca. 30 x 15 cm). Mit vorhandenen Lebensmittelresten belegen, dabei 2 cm Rand lassen, links und rechts zusammendrücken oder einrollen, so dass die Form eines Schiffchen entsteht und die Füllung später teilweise bedeckt wird.

Die fertig gefüllten Pide kommen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech für **15 - 17 Minuten** in den heißen Ofen.

Füllung: Feta, Kartoffeln, Spinat oder einfach alles aus dem Gemüsefach, was nicht mehr so ganz schön aussieht: z. B. runzelige Paprika, schlappe Möhren oder welke Petersilie. Das alles wird – meist mit einer Zwiebel – klein geschnitten und mit einem gerne auch älterem Käse bestreut.





Bundeszentrum
für Ernährung

Rote Bete aus dem Ofen

Foto: © Svetlana Kolpakova – Adobe Stock



Mehr Pflanzen
auf den Teller!
www.bzfe.de

Einfach
& lecker
von unseren
Bloggerinnen
getestet

Rote Bete aus dem Ofen

2 - 4 Personen

Zutaten Gemüse

1,2 - 1,5 kg	Kartoffeln
1	Hokkaidokürbis
4	mittelgroße Rote Bete
	Öl
	Salz

Zutaten Dip

150 g	Naturjoghurt
2 EL	Frischkäse
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
	gemischte Kräuter nach Geschmack



Zubereitung

Die Rote Bete-Knollen schrubben, Enden abschneiden und vierteln. Mit etwas Öl, grobem Salz und einer aufgeschnittenen Knoblauchzehe auf ein Blech und **bei 180 °C** direkt in den Ofen geben.

Die Kartoffeln mit wenig Öl mischen und salzen. Den Kürbis in Spalten schneiden, salzen und zusammen mit ein paar Stücke Knoblauch und Ingwer mischen. Nach **30 Minuten** die Kartoffeln in den Ofen, nach **weiteren 15 Minuten** den Kürbis dazugeben. Nach **weiteren 30 Minuten** ist das ganze Gemüse weich, Kartoffeln und Rote Bete sogar schon knusprig.

Für den **Dip** Naturjoghurt, Frischkäse, Salz, Pfeffer und Kräutern zusammengeben und verrühren.



Bundeszentrum
für Ernährung

Nudeln mit gebratenem Gemüse

Foto: ©ExQuisine – Adobe Stock



Mehr Pflanzen
auf den Teller!
www.bzfe.de

Einfach
& lecker
von unseren
Bloggerinnen
getestet

Nudeln mit gebratenem Gemüse

Pro Person ca. 100 - 125 g Nudeln
1 gewürfelte Zwiebel
etwas Olivenöl

Zutaten im Sommer

Auberginen
Zucchini
Paprika
Tomaten
Blumenkohl
Brokkoli

Zutaten im Winter

Möhren
Lauch
Kürbis
Weißkohl
Wirsing



Zubereitung

Pro Person ca. 100 - 125 g Nudeln kochen. Gleichzeitig eine gute Portion Gemüse (ca. 150 g p.P.), was der Kühlschrank hergibt, in Stücke bzw. Scheiben schneiden. Die Zwiebeln würfeln und in einer Pfanne zusammen mit dem Gemüse anbraten.

Nach Geschmack würzen, ab und zu rühren und falls nötig, einen Schluck Wasser dazugeben. Nudeln und Gemüse vermischen und am Ende noch etwas gutes Olivenöl drüber – fertig.



Bundeszentrum
für Ernährung

Zupfbrot mit Kräuterbutter

Foto: © A_Lein – Adobe Stock



Mehr Pflanzen
auf den Teller!
www.bzfe.de

Einfach
& lecker
von unseren
Bloggerinnen
getestet

Zupfbrot mit Kräuterbutter

4 Personen

Zutaten Brot

½ - 1	Würfel frische Hefe
250 ml	lauwarmes Wasser
500 g	Mehl
1 TL	Salz
80 g	Butter

Zutaten Kräuterbutter

150 g	weiche Butter
	fein gehackte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Thymian, Salbei, Rosmarin)
	Evtl. eine gehackte Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die Hefe in eine Schüssel bröckeln. Wasser dazugeben und so lange rühren, bis sich die Hefe gelöst hat. In einer großen Rührschüssel Mehl und Salz vermengen und die Butter in Stückchen dazugeben. Die aufgelöste Hefe und das restliche Wasser hinzufügen, alles verkneten. So lange kneten, bis der Teig ganz glatt geworden ist. Abdecken und **mindestens eine Stunde** gehen lassen. Dem Hefeteig tut es gut, lange zu gehen. Er ist dann auch für empfindliche Personen besser verträglich. Für die Kräuterbutter alle Zutaten miteinander vermengen bis eine homogene Masse entstanden ist.

Backofen auf **180 Grad** vorheizen. Den Teig möglichst rechteckig etwa in Backblechgröße ausrollen. Die weiche Kräuterbutter darauf verteilen. Dann den Teig in gleichmäßige Quadrate schneiden, die ungefähr so groß sind, dass sie quer/hochkant (also wie Scheiben) in die Kastenform passen. Um die Form zu füllen, legt man am besten immer vier oder fünf Quadrate aufeinander und stellt sie in die Form. Die Form sollte am Ende locker gefüllt sein, denn das Brot geht kräftig auf. Im vorgeheizten Ofen etwa **40 Minuten** backen.

Achtung: Das Brot erst aus der Form nehmen, wenn es abgekühlt ist, sonst ist die Butter noch flüssig und fließt heraus.



**Bundeszentrum
für Ernährung**

Mandel-Himbeer-Kuchen ohne Eier

Foto: © Isabel Lezmi



Mehr Pflanzen
auf den Teller!
www.bzfe.de

Einfach
& lecker
von unseren
Bloggerinnen
getestet

Mandel-Himbeer-Kuchen ohne Eier

4 Personen

Zutaten

170 g	gemahlene Mandeln	350 ml	Milch
350 g	Weizenmehl	300 g	gefrorene Himbeeren
80 g	Zucker	200 ml	Sahne
2,5 TL	Backpulver		
80 ml	neutrales Pflanzenöl		



Zubereitung

Backofen **auf 180°C Umluft** vorheizen. Springform fetten und mit Mehl ausstäuben. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen. Sämtliche flüssige Zutaten (außer der Sahne) in eine zweite Schüssel geben und ebenfalls vermengen. Dann das Ganze in die Schüssel mit den trockenen Zutaten geben. Vorsichtig vermischen.

Alles in die vorbereitete Form geben und **ca. 20 Minuten** backen. Während der eierlose Kuchen im Ofen ist, die Beeren mit etwas Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, abkühlen lassen und durch ein Sieb passieren. Die Himbeercreme zur Seite stellen. Nun die Sahne steif schlagen.

Ist der fertige Kuchen gut abgekühlt, erst die Sahne und danach die Himbeercreme drauf verteilen.



Bundeszentrum
für Ernährung

Feldsalat mit Ziegenkäse, Birne und Nüssen

Foto: © Behind Image – Adobe Stock



Mehr Pflanzen
auf den Teller!
www.bzfe.de

Einfach
& lecker
von unseren
Bloggerinnen
getestet

Feldsalat mit Ziegenkäse, Birne und Nüssen

4 Personen

Zutaten

150 g	Feldsalat
200 g	Ziegenkäse
1	weiche Birne
1 Handvoll	Walnusskerne

für das Dressing

4 EL	Olivenöl
3 EL	Zitronensaft
1 TL	Honig
	Salz
	Pfeffer



Zubereitung

Den Feldsalat putzen, gründlich waschen und trocken schleudern. Den Ziegenkäse in Scheiben oder Stücke schneiden. Die Birne in schmale Spalten schneiden und den Salat damit dekorieren. Den Honig im Zitronensaft auflösen, mit dem Öl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat, Ziegenkäse und Birnenstücke mit dem Dressing mischen. Die Nüsse grob hacken und über den Salat streuen.

Tipp: Frischer Feldsalat schmeckt einfach besser als abgepackter. Großzügig putzen heißt: Unten fast den ganzen Strunk abschneiden, denn dabei geht der meiste Dreck schon ab. Dann hat man zwar viele einzelne Blätter, aber die lassen sich leicht waschen. Den Salat in einer großen Schüssel waschen und in einer Salatschleuder trocken schleudern, am besten zweimal waschen, damit es beim Essen nicht zwischen den Zähnen knirscht.

Weitere leckere Kombinationen: Feldsalat mit Rote Bete und Walnüssen oder mit Gorgonzola oder Blauschimmel und Birne.



Bundeszentrum
für Ernährung

Frischer Spinat mit Fisch in Curry-Kokosmilch

Foto: ©Klaus Eppeler - Adobe Stock



Mehr Pflanzen
auf den Teller!
www.bzfe.de

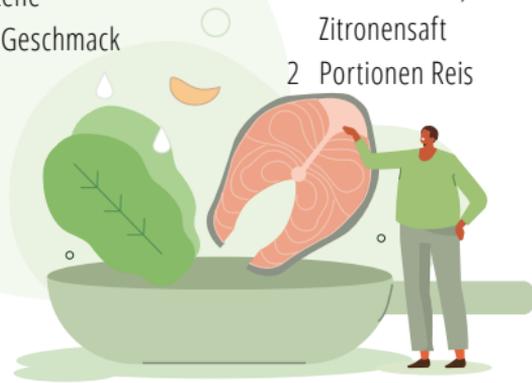
Einfach
& lecker
von unseren
Bloggerinnen
getestet

Frischer Spinat mit Fisch in Curry-Kokosmilch

2 Personen

Zutaten

500 g	Spinat (ungeputzt)		Salz, Pfeffer
200 ml	Kokosmilch (den Rest aus der Dose einfach einfrieren)	250 g	weißen Fisch (z. B. Kabeljaufilet aus der Tiefkühltruhe – rechtzeitig auftauen lassen!)
1	Knoblauchzehe		Zitronensaft
	Curry nach Geschmack		2 Portionen Reis



Zubereitung

Den Reis als erstes kochen. Grobe Stiele am Spinat entfernen. Gleichzeitig die Kokosmilch in einem großen Topf erhitzen und gehackten Knoblauch, Currypulver und Salz dazugeben. Die Spinatblätter waschen und in der Salatschleuder trocknen. Große Blätter eventuell kleiner schneiden. Anschließend die Blätter zur heißen Kokosmilch in den Topf geben und im zugedeckten Topf **einige Minuten** köcheln lassen.

Den aufgetauten Fisch in Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und auf den Spinat legen. Deckel drauf und schon **nach wenigen Minuten** ist der Fisch gar.

Tipp: Den Oxalsäuregehalt von Spinat kann man übrigens durch Blanchieren verringern. Ein Teil der Säure geht dabei ins Kochwasser über und kann damit entsorgt werden.



**Bundeszentrum
für Ernährung**

Kichererbsencouscous mit Gemüse

Foto: © svariophoto – Adobe Stock



Mehr Pflanzen
auf den Teller!
www.bzfe.de

Einfach
& lecker
von unseren
Bloggerinnen
getestet

Kichererbsencouscous mit Gemüse

2 Personen

Zutaten

1	Zwiebel	1 EL	gehackter Koriander (oder Petersilie)
1	rote Paprika		
3	Möhren		
150 g	Couscous aus Kichererbsen		
3 - 4 EL	Olivenöl		
	optional 30 g Rosinen		
1 - 2 TL	Ras El Hanout		
	Salz, Pfeffer, Zitronensaft		



Zubereitung

Zwiebel, Paprika und Möhren schälen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne 1 - 2 EL Öl erhitzen. Zuerst Möhren und Zwiebeln anbraten und kurz bei geschlossenem Deckel garen. Nach **ein paar Minuten** die Paprikastücke hinzufügen. Kurz braten und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Rosinen hinzufügen.

Den Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Den fertigen Couscous mit einer Gabel auflockern, mit Ras El Hanout und 2 EL Olivenöl würzen.

Tipp

Statt das ganze Wasser auf einmal in den Couscous zu gießen, dieses erst nach und nach hinzugeben. Zwischendurch vorsichtig umrühren. Insgesamt weniger Flüssigkeit, als auf der Packung angegeben ist, hinzugeben, dann schmeckt der Couscous gut, denn die Kügelchen bleiben so weich, aber nicht matschig.



Bundeszentrum
für Ernährung

Topinambur-Gratin



Foto: ©efstudioart - Adobe Stock



Mehr Pflanzen
auf den Teller!
www.bzfe.de

Einfach
& lecker
von unseren
Bloggerinnen
getestet

Topinambur-Gratin

2 Personen

Zutaten

500 g	Topinambur
	Salz, Pfeffer
200 ml	Milch
	Wasser, damit die Scheiben nahezu bedeckt sind
100 g	geriebenem Käse



Zubereitung

Topinambur schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden und in eine Auflaufform legen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und ange-wärmte Milch darübergeben. Die Flüssigkeit mit Wasser auffüllen bis die Scheiben fast bedeckt sind. Im vorgeheizten Ofen die Topi-nambur-Scheiben **ca. 40 Minuten** backen, bis sie beginnen weich zu werden. Dann den geriebenen Käse darüberstreuen und für **weitere 15 Minuten** backen.

Topinambur ist leicht zu verarbeiten und schmeckt gegart ähnlich wie Kohlrabi.

Tipp: Topinambur werden oft wie Kartoffeln verwendet oder mit diesen kombiniert. Im Gegensatz zur Kartoffel kann man Topinambur aber auch roh essen. Topinambur enthält Inulin statt Stärke und das ist gut für Diabetiker.



**Bundeszentrum
für Ernährung**

Apfelküchlein in der Pfanne



Foto: ©A_Lein - Adobe Stock



Mehr Pflanzen
auf den Teller!
www.bzfe.de

Einfach
& lecker
von unseren
Bloggerinnen
getestet

Apfelküchlein in der Pfanne

2 Personen

Zutaten

1	Ei	Puderzucker, Vanillezucker oder Zimtzucker zum Bestreuen
50 ml	Milch	
80 g	Mehl	
2	kleine, säuerliche Äpfel (z. B. Elstar)	
1 TL	Zucker	
	Butter zum Ausbacken	



Zubereitung

Das Ei mit Milch und Mehl verquirlen. Die Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Zucker untermischen. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Vorsicht, nicht zu heiß werden lassen, sonst verbrennt die Butter. Mit einem Esslöffel kleine Kuchen in die Pfanne setzen und so lange braten, bis der Teig komplett gestockt ist. Wenden und auch die zweite Seite bräunen lassen. Die fertigen Küchlein mit etwas Zucker bestreuen und sofort essen.

Tipp

Wer wissen möchte, wie der Apfel vom Baum bis in die Küche gelangt, kann das in der in der Rubrik „Vom Acker bis zum Teller“ nachlesen auf www.bzfe.de.