



# PROJEKT

## DIGITALES RITTERPLAN - KOCHBUCH





Februar 2021

## Digitales Ritterplan-Kochbuch



eingereicht bei Regina Jacobs

vorgelegt von Jenna Plothe, Marlene Yazdan und Linda Freckmann

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	1
<b>Was ist gesunde Ernährung und wie ernähre ich mich richtig?</b> .....	2
<b>Einkaufstipps - für ein angenehmeres Einkaufen</b> .....	5
<b>Hinweise zur nachhaltigen Verpackung</b> .....	8
<b>Rezeptauswahl Januar-April</b> .....	11
<b>Rezeptauswahl Mai-August</b> .....	19
<b>Rezeptauswahl September-Dezember</b> .....	27
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	35
<b>Selbstständigkeitserklärung</b> .....	38
<b>Anlagenverzeichnis</b> .....	38

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Lebensmittelpyramide Ampelfarben .....	3
Abbildung 2: Aid-Lebensmittelpyramide.....	3
Abbildung 3: EU-Biosiegel.....	9
Abbildung 4: Demeter-Siegel.....	9
Abbildung 5: Bio Austria-Siegel .....	10
Abbildung 6: Bioland-Siegel .....	10
Abbildung 7: Naturland-Siegel.....	10
Abbildung 8: Fenchel- Chicorée- Salat .....	11
Abbildung 9: Apfel-Smoothie .....	11
Abbildung 10: Rosenkohlsuppe.....	12
Abbildung 11: Birnen- Zimt Porridge .....	13
Abbildung 12: Rote Bete Energiekugeln .....	13
Abbildung 13: Pasta mit Lauch-Sahne-Sauce .....	14
Abbildung 14: Rote-Bete-Salat .....	15
Abbildung 15: Apfelsandwich mit Erdnussbutter .....	15
Abbildung 16: Bärlauchknödel.....	16
Abbildung 17: Lollo Rosso Salat .....	17
Abbildung 18: Radieschen-Smoothie .....	17
Abbildung 19: Rhabarber Kompott.....	18
Abbildung 20: Grüner Smoothie .....	19
Abbildung 21: Radieschen-Frischkäse-Aufstrich.....	19
Abbildung 22: Pasta mit grünem Spargel .....	20
Abbildung 23: Erdbeer-Limetten-Joghurt.....	21
Abbildung 24: Wassermelonensalat .....	21
Abbildung 25: Kohlrabi-Pommes.....	22
Abbildung 26: Porridge mit Beeren .....	23

Abbildung 27: Tomate-Mozzarella-Wrap .....	23
Abbildung 28: Brokkoli-Cremesuppe .....	24
Abbildung 29: Grießpudding mit Pflaumen .....	25
Abbildung 30: Griechischer Schichtsalat .....	25
Abbildung 31: Zucchini-Spaghetti .....	26
Abbildung 32: Hüttenkäse-Frühstück mit Pflaumen .....	27
Abbildung 33: Zimt-Joghurt mit Birnenwürfel .....	27
Abbildung 34: Grüne Bohnen in Schmandsoße .....	28
Abbildung 35: Quitten-Trauben-Smoothie .....	29
Abbildung 36: Feldsalat mit Ei .....	29
Abbildung 37: Käse-Lauch-Suppe .....	30
Abbildung 38: Grünkohl-Smoothie .....	31
Abbildung 39: Rosenkohlsalat .....	31
Abbildung 40: Zwiebel-Käse-Schinken-Brot .....	32
Abbildung 41: Sellerie-Möhren-Apfel- Salat .....	33
Abbildung 42: Energiekugeln-Apfel-Zimt .....	33
Abbildung 43: Rotkohl.....	34

## **Vorwort**

Für das Projekt 2020/21 haben wir uns als Schülerinnen der G19A aus dem Fachbereich Ökotrophologie das Thema Digitales „Ritterplan-Kochbuch“ ausgesucht.

Das Ziel unseres Kochbuches ist es, den Schüler\*innen gesunde und ausgeglichene Ernährung näher zu bringen und sie zu inspirieren, unsere Rezepte auszuprobieren.

Unser Kochbuch klärt über gesunde und vielfältige Ernährung auf und steht dir als Hilfe für deine gesunde Ernährung zur Verfügung.

Zu Beginn setzten wir uns mit der gesunden Ernährung auseinander. Dies bedeutet, vorerst einen Überblick zu schaffen. Hierbei werden auf die verschiedenen Lebensmittelgruppen und die Aid-Lebensmittelpyramide eingegangen und auch, wie du deinen individuellen Speiseplan gestalten kannst.

Des Weiteren werden wir hilfreiche Einkaufstipps geben, worauf du am besten achten solltest, damit deine Lebensmittel nicht nur preisgünstig, sondern auch saisonal und regional sind. Dieser Ratgeber und Kochbuch soll zusätzlich zu einer nachhaltigeren Lebens- und Einkaufsweise anregen. Außerdem gehen wir auf nachhaltige Verpackungen ein und zeigen dir, woran du sie erkennst.

Gesunde, nachhaltige und regionale Ernährung: Ganz einfach zu befolgen mit Hilfe unseres Kochbuchs!

Unser Kochbuch enthält 36 leckere und einfache Rezepte zum Nachkochen.

Für jeden Monat gibt es drei saisonal bezogene und schnelle Rezepte.

Diese sind auf die Merkmale:

1. gesundes Frühstück zum Mitnehmen,
2. geeignete Snacks für die Schule und
3. preiswerte, schnell zubereitende Gerichte ausgerichtet.

Wir wünschen dir viel Spaß mit diesem Kochbuch und beim Ausprobieren der leckeren Rezepte!

## Was ist gesunde Ernährung und wie ernähre ich mich richtig?

Eine gesunde und ausgeglichene Ernährung ist ganz simpel und einfach nachzumachen.

Wenn man sich mit dem Thema gesunde Ernährung auseinandersetzt, fällt es einem leicht, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Wir wollen euch dabei helfen.

### Beginnen wir mit den Grundlagen:

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit des Menschen. Sie liefert uns Energie, wichtige Nährstoffe und schützt unseren Körper vor Krankheiten.

Die Lebensmittel kann man einmal in Nahrungsmittel und in Genussmittel aufteilen.

Die Genussmittel besitzen keine Nährwerte und dienen nur für eine anregende Wirkung. Ein Beispiel dafür wäre Kaffee oder auch alkoholische Getränke.

Die Nahrungsmittel dienen im Gegensatz zu den Genussmitteln für die Ernährung des Menschen und lassen sich in tierische oder pflanzliche Nahrungsmittel unterscheiden sowie in energieliefernde und nicht energieliefernde Nährstoffe und Zusatzstoffe.

Die Nahrungsmittel enthalten Kohlenhydrate, Proteine/Eiweiße und Fette.

Außerdem enthalten die Lebensmittel wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

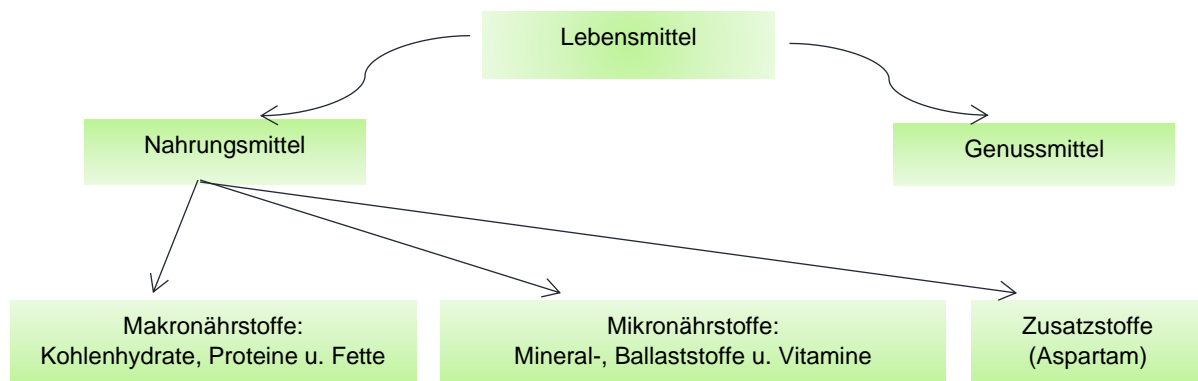
Die Makrostoffe sind die energieliefernden Nährstoffe.

Darunter zählen die Kohlenhydrate, die Proteine (Eiweiße) und die Fette, welche den Energiestoffwechsel regeln und uns Energie liefern.

Die Mikronährstoffe werden als die nicht energieliefernde Nährstoffe bezeichnet.

Zu ihnen werden die Vitamine (A, B, E...), die Mineralstoffe (Natrium, Magnesium...) und die Ballaststoffe gezählt.

Zusatzstoffe in Lebensmitteln sind z.B. Aspartam in Kaugummi oder Natrium-Cyclamat in Limonade.



Mit Hilfe der Lebensmittelpyramide (Abbildung 1) kannst du erkennen, welche Lebensmittel du eher in großen Mengen und welche eher in geringen Mengen verzehren solltest.

Die Pyramide verdeutlicht, welchen Anteil die verschiedenen Lebensmittelgruppen an unserer Ernährung haben sollten und stellt somit komplizierte Sachverhalte vereinfacht dar.

Kohlenhydrate sollten ca. 55%, Fette ca. 30% und Eiweiße ca. 15% in unserer Nahrung vertreten sein, um so auf einen Gesamtwert von 100% zu kommen.

Die Pyramide wird mit verschiedenen Farben und einfachen Symbolen sowie Bildern veranschaulicht, sodass bereits Kinder sie verstehen können.

Die Ampelfarben (rot, gelb & grün) helfen somit bei der Bewertung der Lebensmittel.

Die Lebensmittel, die sich im grünen Bereich auf den untersten Ebenen befinden, sollen häufig und reichlich verzehrt werden und sind zum Sattessen und Durstlöschchen vorgesehen.

Die mittleren Ebenen, die eine gelbe Kennzeichnung tragen, sollten maßvoll und nicht in zu großen Mengen genossen werden.

Lebensmittel, die sich im roten Bereich befinden, sollten sparsam und eher selten konsumiert und nur zum Genuss oder verfeinern verwendet werden.



Abbildung 1: Lebensmittelpyramide Ampelfarben

Der Aufbau der Aid-Lebensmittelpyramide ist sehr einfach und kann klar definiert werden.

Es gibt acht verschiedene Gruppen, in die man die Lebensmittel unterteilen kann:

8. Extras (Süßes/Kuchen)
7. Fette & Öle
6. Fleisch, Wurst, Fisch und Ei
5. Milch und Milchprodukte
4. Brot, Getreide und Beilagen
3. Obst
2. Gemüse/Salat
1. Getränke



Abbildung 2: Aid-Lebensmittelpyramide

Diese Lebensmittelgruppen werden auf sechs Ebenen der Aid-Lebensmittelpyramide verteilt.

Die erste und unterste Ebene bildet die Getränke. Sie beinhaltet vor allem die Inhaltsstoffe Wasser, Mineralstoffe und Vitamine und ist mit sechs Bausteinen vertreten.

Die zweite Ebene wird vom Obst und Gemüse belegt und hier sind vor allem Ballaststoffe, Vitamine, Fette und Kohlenhydrate vertreten. Aufgelistet in dieser Ebene sind fünf Bausteine. Somit liegen die ersten beiden Ebenen im grünen Bereich und sollten daher häufig und reichlich verzehrt werden.

Das Brot, Getreide und ihre Beilagen füllen die dritte Ebene mit vier Bausteinen und den Inhaltsstoffen wie Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Wasser und können ebenfalls häufig in der Nahrung vertreten sein.

Die vierte Ebene mit Milch, Milchprodukten, Fisch und Fleisch liegt im gelben Bereich und sollte nur maßvoll genossen werden. Merkmale hier sind Eiweiße (Proteine), Fette, Kohlenhydrate, Mineralstoffe sowie Wasser und Cholesterin. Vorgesehen hierfür sind drei Bausteine und einen zusätzlichen für den Fleischkonsum.

Ab der fünften Ebene beginnt der rote Bereich und diese wird gefüllt von Fetten und Ölen, welche nur zwei Bausteine besitzen. Wesentliche Inhaltsstoffe hier sind Fette, Eiweiße und Vitamine.

Die letzte Ebene, die Spitze der Pyramide, welche den kleinsten Anteil an der Nahrung haben, wird von Süßen und Snacks belegt und besitzt daher auch nur einen Baustein.

Wichtige vorzufindende Inhaltsstoffe sind Kohlenhydrate, Mineralstoffe und auch gegebenenfalls Fette.

Die beiden letzten Ebenen sollten daher nur sparsam Verwendung in der täglichen Ernährung finden.

Schlussendlich kann man sagen, dass du reichlich Getränke und pflanzliche Lebensmittel, maßvoll tierische Produkte und sparsam Fette und fettreiche Lebensmittel zu dir nehmen solltest, um dich ausgewogen zu ernähren.

Diese Bausteine sollen die Portionenanzahl aus einer Lebensmittelgruppe angeben und verdeutlichen von, welchen Produkten am meisten oder eher weniger verzehrt werden soll.



## **Einkaufstipps - für ein angenehmeres Einkaufen**

Einkaufen gehen stellt für viele eine große Herausforderung dar, denn der Einkaufsladen ist wie eine große Spielwiese mit gut bestückten Regalen und jeder Menge Auswahl. Doch diese große Auswahl an Produkten führt dazu, dass wir schnell mal abgelenkt sind, wodurch das ein oder andere Lebensmittel im Einkaufswagen landet und das, obwohl wir es wahrscheinlich sogar nicht mal benötigen. Um zu verhindern, dass man unnötig Lebensmittel einkauft, welche im Endeffekt sowieso verderben, möchten wir euch die wichtigsten Einkaufstipps nahebringen, um das Einkaufen in Zukunft zu erleichtern.

### **1. Nicht mit leerem Magen einkaufen gehen**

Wenn man Hunger hat, kauft man mehr, denn Hunger ist ein schlechter Helfer, wenn es rund ums Thema Einkaufen geht. Unser Hunger bestimmt den gesamten Einkauf, denn sehen wir eine Sache, die uns in diesem Moment gefällt, landet diese direkt im Einkaufskorb. Am Ende ist es sogar wahrscheinlich, dass wir frisch gekaufte Lebensmittel verderben lassen. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass man immer mit vollem Bauch einkaufen geht, aber gleichzeitig darauf achtet, dass man nicht zu gesättigt ist, denn am Ende kann es vielleicht vorkommen, dass man nichts einkauft, was wie Nahrung aussieht.

### **2. Einkaufszettel schreiben**

Wer sich vor dem Einkaufen einen Einkaufszettel schreibt, vermeidet unnötige Spontaneinkäufe. Man spart durch eine Einkaufsliste nicht nur Geld, sondern auch den überflüssigen Lebensmittelabfall. Das Führen einer Einkaufsliste ermöglicht einem einen strukturierten Einkauf, weil man vorher schon weiß, was man haben möchte. Zudem vergisst man seltener Dinge und trödelt nicht so viel im Einkaufsladen herum.

### **3. Keine Großpackungen kaufen**

Viele denken, dass man spart, wenn man Vorteils- oder Großpackungen kauft. Das tut man auch, nur spart man leider am falschen Ende, denn der Großteil der Lebensmittel landet häufig im Müll. Weniger ist mehr!

### **4. Frische Produkte kaufen**

Beim Einkauf sollte immer darauf geachtet werden, auf frische Lebensmittel zurückzugreifen. Gerade Obst und Gemüse sollte man darauf schauen, dass keine Druckstellen und kein Schimmel vorhanden sind.

Wer nicht so viel Wert auf die Frische von Produkten legt, kann bis Ladenschluss warten und erst dann einkaufen gehen, da schnell verderbliche Lebensmittel, die über den Tag nicht verkauft wurden, abends günstiger angeboten werden. Parallel dazu gibt es Sammelplätze, die die Möglichkeit bieten, stark reduzierte Lebensmittel zu kaufen, die auf die Hälfte reduziert werden, weil diese am selben Tag noch ablaufen.

## **5. Preise vergleichen**

Es gibt immer wieder Menschen, die behaupten, dass alles, was teuer sei auch gut sein muss, doch das stimmt nicht. Wenn man einkaufen geht sollte man immer die Preise abwägen, denn ein Produkt für z.B. 1,50 € kann genauso gut das Gleiche wie ein Produkt für z.B. 2,00 € bieten. Man sollte vor allem darauf achten, Produkte auf Augenhöhe zu vermeiden, da diese oftmals am teuersten sind. Die Produkte ganz oben ins Regal zu stellen ist Strategie des Supermarkts, denn die Kunden greifen einfach zu, ohne groß nachzudenken und legen es in den Einkaufswagen und führen den Einkauf fort. Das weiß der Supermarkt ganz genau von dir. Man sollte daher am besten nach preiswerten Alternativen schauen, indem man einfach weiter unten im Regal nach dem gewünschten Produkt sucht.

## **6. Saisonal einkaufen**

Beim Kauf von saisonalen und regionalen Lebensmitteln spart man nicht nur Geld, sondern schont zudem die Umwelt, weil das Produkt keine langen Transportwege zurücklegen musste. Außerdem verfügen saisonale Produkte über einen höheren Vitamingehalt als importierte Lebensmittel. Je frischer und ausgereifter ein Produkt ist, desto höher ist der Nährstoffgehalt. Durch die langen Transportwege verfügen importierte Lebensmittel über diesen eher in geringerer Menge, was daran liegt, dass diese nachreifend um die halbe Welt fliegen. Des Weiteren schmecken Lebensmittel aus der Saison um Längen besser als Lebensmittel, die im Winter geerntet und importiert wurden.

## **7. Auf das Mindesthaltbarkeitsdatum achten**

Beim Kauf von Lebensmitteln sollte man darauf achten, Produkte mit dem spätesten Datum zu kaufen, denn es gibt oftmals gleiche Lebensmittel mit unterschiedlichem Datum. Achte außerdem in Zukunft darauf, weiter hinten ins Regal zu greifen, denn dort verstecken sich die frischeren Produkte.

## **8. Eigene Einkaufstasche mitnehmen**

Plastiktüten kosten nicht nur Geld, sie schaden auch der Umwelt. Wer seine eigene Einkaufstasche mitbringt spart dadurch nicht nur Geld, sondern schont auch die Umwelt. Aus diesem Grund gibt es inzwischen wiederverwendbare Einkaufsbeutel, die sich ganz einfach zusammenfalten lassen und bequem in die Handtasche oder den Rucksack passen.

## **9. Bar bezahlen**

Wenn man sich erstmal einen Einkaufszettel geschrieben hat, kann man grob einschätzen, wie viel der Einkauf kosten wird. Empfehlenswert ist hierbei das Einkalkulieren von kleinen Puffern, denn der Einkauf könnte trotzdem mehr kosten, als eingeplant. Man sollte vor allem nur so viel Geld mitnehmen, wie man wirklich benötigt, denn wenn man mehr mitnimmt, als gebraucht wird, könnte man der Gefahr auslaufen, mehr zu kaufen als gewollt ist.

## Hinweise zur nachhaltigen Verpackung

Riesige Müllinseln in den Ozeanen, verendete Meerestiere mit massenhaft Plastik im Bauch und Fotos von Schildkröten, die sich in Kunststoffverpackungen verheddert haben – diese Bilder haben sich mittlerweile in die Köpfe der Menschen eingebrannt, weshalb Nachhaltigkeit und Ökologie in unserer Gesellschaft eine immer größere Rolle spielen. Besonders im Bereich Lebensmittelverpackung kann man durch die Wahl der richtigen Verpackung des Produktes einen großen Teil zum Umweltschutz beitragen. Um dir einen guten Überblick über nachhaltige Lebensmittelverpackungen zu verschaffen und dir die Entscheidung zu erleichtern, was in deinem Einkaufswagen landet, werden wir dir folgend Hinweise zur umweltfreundlichen Verpackung vorstellen.

Bei umweltfreundlichen Verpackungen für Lebensmittel ist es wichtig, dass das Material abbau- bzw. recycelbar ist. Die deutschen Bio-Verbände fordern von umweltfreundlich deklarierten Verpackungen, dass...

- die Verpackung umweltschonend hergestellt, verwendet und entsorgt werden kann.
- so wenig Verpackungsmaterial wie möglich verwendet wird, um Abfälle zu reduzieren.
- das Recyceln des Verpackungsmaterials möglich ist.
- bei der Herstellung keine chlor-, metall- oder aluminiumhaltigen Packmittel verwendet werden.

Um diese Forderungen für eine nachhaltige Verpackung zu erfüllen, musst du besonders auf das Verpackungsmaterial achten, denn dieses bestimmt die Umweltfreundlichkeit des Produktes. Besonders gut geeignete Materialien für eine umweltschonende Verpackung sind:

- **Holz**, da dieser ein nachwachsender Rohstoff ist und sich leicht recyceln lässt.  
Bspw.: Holzspankörbe, Holzschliffschalen, Holzdosen
- **Papier, Pappe und Karton**, da es sich um einen nachwachsenden und recycelbaren Rohstoff handelt.  
Bsp.: Pappwickeldosen, Pappbecher, To-Go-Boxen
- **Graspapier**, denn hierbei handelt es sich um ein zellstoffbasiertes Verpackungsmaterial, welches neben Frischfasern aus Holz oder Altpapier zu mindestens 30% aus Grasfasern besteht. Der Vorteil von Graspapier ist, dass keinerlei chemische Stoffe in der Herstellung verwendet werden und bei der Rohstoffherstellung bis zu 75% weniger CO<sub>2</sub>-Emissionen anfallen. Außerdem ist Graspapier recyclingfähig und im Biomüll kompostierbar. Theoretisch kann fast jede Pappverpackung auch aus Graspapier hergestellt werden.

- **Glas**, denn Glas ist zu 100% recyclebar und ohne Qualitätsverlust unendlich oft wiederverwendbar.  
Bspw.: Milchflaschen, Marmeladengläser, Glaskonservengläser
- **(C)PLA-Kunststoff**, denn dieser wird umweltschonend aus nachwachsenden Rohstoffen (insbesondere Mais) hergestellt oder besteht aus wiederverwertetem Recyclingmaterial. Bei der Herstellung (C)PLA Verpackungen entsteht viel weniger CO<sub>2</sub> als bei der Produktion von herkömmlichem Kunststoff. Außerdem werden etliche Ressourcen geschont, da die verwendeten Rohstoffe nachwachsen. Auch die Entsorgung von (C)PLA-Produkten ist umweltschonend. Das Material zerfällt lediglich in die Menge Wasser und CO<sub>2</sub>, die in der ursprünglichen zur Produktion verwendeten Pflanze gespeichert war.  
Bspw.: Getränkeflaschen, Feinkostbecher, Einweggeschirr

Um mehr über die umweltschonende Herstellung und Produktion des Lebensmittels zu erfahren, zeigen wir dir folgend die wichtigsten, nachhaltigen Verpackungs-Siegel und ihre Bedeutung:

### **EU-Biosiegel...**

befasst sich mit dem Verzicht von chemischen Pflanzenschutzmitteln sowie Düngemitteln. Eine weitere wichtige Rolle spielt die Vermeidung der Überdüngung durch Obergrenzen von Tieranzahlen pro Hektar. Die Futtermittel für Tiere sind biologisch angebaut und der Einsatz von Antibiotika ist verboten, ebenso der Einsatz von genetisch veränderten Organismen.



Abbildung 3: EU-Biosiegel

### **Demeter...**

befasst sich als Grundlage für gesunde Nahrungsmittel mit der Bodengesundheit. Durch den hofeigenen Dung und Pflanzenmaterial wird der Boden mit Humus angereichert und so schonend bearbeitet. Um die jeweiligen Einseitigkeiten der Pflanzen in einen Ausgleich zu bringen und die



Abbildung 4: Demeter-Siegel

Lebendigkeit des Bodens aufrecht zu erhalten und zu verbessern werden standortgerechte Sorten in Fruchtfolge angebaut. Der Zugang zu Auslauf muss Tieren gewährt sein, die Hälfte des Futters aus eigenen oder von umliegenden Betrieben stammen, zwei Drittel des Futters müssen Demeter-Qualität aufweisen und der Rest darf nicht aus konventioneller Landwirtschaft stammen, sondern aus biologischer.

### **Bio Austria...**

basiert auf der EU-Bioverordnung, geht aber in mehreren Aspekten darüber hinaus. Es gibt strengere Kriterien bezüglich der Pflanzenschutz- und Düngemittel. Die Kriterien der Tierhaltung sind ebenfalls anspruchsvoller: Bruderhähne von Legehennen dürfen nicht getötet werden, das Platzangebot ist größer und das zu verabreichende Futter muss zum Großteil aus Österreich stammen, wohingegen nur geringere Mengen an Kraftfutter erlaubt sind.



Abbildung 5: Bio Austria-Siegel

### **Bioland's...**

Richtlinien basieren auch auf der EU-Bioverordnung. 100 % der Inhaltstoffe eines Produkts müssen aus biologischer Landwirtschaft stammen, wobei fast mehr als die Hälfte weniger Zusatzstoffe, als bei der EU-Bioverordnung, in verarbeiteten Lebensmitteln erlaubt sind. Limitiert sind zudem der Zukauf von Düngern und der Auslauf und die Stallfläche für die Tiere, auf die Mindeststandards bezogen, sind erhöht. Die Futtermittel müssen zur Hälfte vom eigenen Hof stammen.



Abbildung 6: Bioland-Siegel

### **Naturland...**

basiert auf den Richtlinien der EU-Bioverordnung und ist ein Ernteverband. Die höheren Maßstäbe beginnen mit der nachhaltigen Wassernutzung und zur Anreicherung des Bodens mit Nährstoffen gibt es einen Mindestanteil von stickstofffixierenden Pflanzen, die in der Fruchtfolge angebaut werden müssen. Des Weiteren gibt es eine Begrenzung für die Gesamtdüngermenge, die Auslaufregelungen für Tiere sind strenger geregelt als in der EU-Bioverordnung und die Voraussetzung ist es, dass mindestens die Hälfte des Futters vom eigenen Betrieb stammt.



Abbildung 7: Naturland-Siegel

Wer diese Hinweise der nachhaltigen Verpackung beachtet und weiß, was sie bedeuten, kann zum Thema Umweltschutz definitiv beitragen. Einer der besten Wege wäre es natürlich stets unverpackte Lebensmittel (sofern dies möglich ist) zu kaufen beispielsweise auf dem Wochenmarkt. Aber auch kleine Aufmerksamkeit, wie die eigene Tasche mitzubringen, um Plastiktüten an der Kasse zu vermeiden sind ein erster, aber sehr wirksamer Schritt zur Nachhaltigkeit.

## Rezeptauswahl Januar-April

### Rezeptauswahl für den Monat Januar

#### Fenchel- Chicorée- Salat- gesundes Frühstück zum Mitnehmen

##### Was du brauchst (2 Portionen):

- 1-2 Chicorée
- 1 großer Fenchel
- Weißer Balsamico
- Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft



Abbildung 8: Fenchel- Chicorée- Salat

##### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: ca. 15 - 20 Min.**

1. Chicorée (der Strunk sollte entfernt werden, da er viele Bitterstoffe enthält) und Fenchel waschen und in Scheiben schneiden.
2. Für das Dressing das Öl, den Essig, Salz, Pfeffer und Zitronensaft vermischen und über den Salat geben.

#### Apfel Smoothie- Snack für die Schule

##### Was du brauchst (2 Portionen):

- 3 Äpfel
- 150g Petersilie
- 150ml Wasser
- ein kleines Stück Ingwer
- ein Schuss Zitronensaft



Abbildung 9: Apfel-Smoothie

##### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: ca. 5 Min.**

1. Alle Zutaten in grobe Stücke schneiden und in den Mixer geben.
2. Mixen, bis alle Zutaten klein und durchgemischt sind.
3. Zum Schluss kann man bei Bedarf noch einen Spritzer Zitronensaft hinzugeben. Dies harmonisiert gut, wenn man süße Äpfel verwendet.

## Rosenkohlsuppe- Gericht

### Was du brauchst (2 Portionen):

- 200g Rosenkohl
- 100g mehliges Kartoffeln
- 400ml Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer
- 100ml Sahne
- ½ Zwiebel
- 1 EL Butter, Margarine oder Ghee



Abbildung 10: Rosenkohlsuppe

### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: ca. 30 - 45 Min.**

1. Alte Blätter vom Rosenkohl entfernen, Rosenkohl waschen und die Strünke einritzen und die Enden kreuzweise einschneiden.
2. Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden.
3. Zwiebel würfeln und in heißem Fett glasig dünsten.
4. Rosenkohl, Kartoffelwürfel und Gemüsebrühe hinzufügen und zugedeckt etwa eine halbe Stunde köcheln (bei mittlerer Temperatur garen) lassen.
5. Suppe pürieren, mit Sahne verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
6. Bei Bedarf mit Kürbiskernen garnieren und mit Brot servieren.



## Rezeptauswahl für den Monat Februar

### Birnen- Zimt Porridge- gesundes Frühstück zum Mitnehmen

#### Was du brauchst (1Portion):

- 2 Birnen
- ½ TL Zimt
- 30g feine Haferflocken
- 150g Milch (1,5% Fett)
- 75g Kokoswasser (oder stilles Wasser)
- 1 TL Agavendicksaft



Abbildung 11: Birnen- Zimt Porridge

#### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: ca. 15 Min.**

1. Birnen schälen und in Stücke schneiden
2. Anschließend zusammen mit Zimt in einen Mixer geben und 5 Sekunden auf der dritten Stufe zerkleinern.
3. Alle restlichen Zutaten hinzugeben und nochmal 8 Minuten auf der schwächsten Stufe verrühren.
4. Am besten lauwarm genießen

### Rote Bete Energiekugeln- Snack für die Schule

#### Was du brauchst (12 Portionen):

- 500g rohe rote Beete
- 10 Datteln
- 5 EL Hafermehl
- 1 TL Zimt
- 1 TL gemahlene Vanille
- 2 EL Kakaopulver



Abbildung 12: Rote Bete Energiekugeln

**Zubereitung:**

**Zubereitungszeit: ca. 15 Min.**

1. Rote Bete schälen, mit einer Küchenreibe grob raspeln danach Flüssigkeit rauspressen. (Gummihandschuhe verwenden, da Rote Beete stark färben.)
2. Datteln mit einem Messer fein hacken und mit den roten Beten in eine Schüssel geben.
3. Kokosraspeln, Gewürze und Hafermehl hinzugeben und zu einer Masse verkneten.
4. Aus dem Teig wallnussgroße Kugeln formen und in Kokosraspeln, Kakaopulver oder anderer Deko nach Wahl rollen- anschließend fertige Kugeln im Kühlschrank lagern.

**Pasta mit Lauch- Sahne- Sauce- Gericht**

**Was du brauchst (2 Portionen):**

- 300g Nudel (Spaghetti)
- ½ Lauchstange
- 200ml Sahne (fettarm)
- 30g Petersilie
- 40g Parmesan
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- bei Bedarf eine Zehe Knoblauch



*Abbildung 13: Pasta mit Lauch-Sahne-Sauce*

**Zubereitung:**

**Zubereitungszeit: ca. 25 - 30 Min.**

1. Pasta nach Packungsangabe bissfest kochen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Lauch in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch in etwas Pflanzenöl anbraten.
4. Würzen, Sahne dazugeben und für ein bis zwei Minuten köcheln lassen.
5. Mit Petersilie und Parmesan vermengen und zusammen mit den Nudeln genießen.

## Rezeptauswahl für den Monat März

### Rote-Bete-Salat mit Zwiebeln- gesundes Frühstück zum Mitnehmen

#### Was du brauchst (1 Portion):

- 250g gekochte Rote Bete
- ½ Zwiebel
- Leinöl, nativ
- Etwas Zitronensaft (15ml)
- Pfeffer und Salz



Abbildung 14: Rote-Bete-Salat

#### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: ca. 5 Min.**

1. Rote Bete mit einer Reibe in Scheiben schneiden und die Zwiebel in Würfel schneiden. (Gummihandschuhe verwenden!)
2. Zitronensaft mit einem Löffel Leinöl (ca.10ml) vermengen und über die Rote Bete geben.
3. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, umrühren und genießen

### Gesundes Apfelsandwich mit Erdnussbutter- Snack für die Schule

#### Was du brauchst (1 Portion):

- 2 EL Erdnuss- oder Mandelbutter
- Rosinen/ Nüsse (nach Geschmack)
- Zimt
- 1 Apfel



Abbildung 15: Apfelsandwich mit Erdnussbutter

#### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: ca. 5 Min.**

1. Apfel entkernen und in Scheiben schneiden.
2. Jede Apfelscheibe mit ein wenig Erdnussbutter bestreichen, mit gehackten Nüssen oder Rosinen betreuen und mit einer weiteren Apfelscheibe zudecken.
3. Zum Schluss das Apfelsandwich mit Zimt bestreuen.

## Bärlauchknödel- Gericht

### Was du brauchst (2 Portionen):

- 200 g Brötchen oder Baguette vom Vortag
- 100 g frischen Bärlauch
- 1 Zwiebel
- 120 ml Milch oder Gemüsebrühe
- 2 Eier
- Gewürze wie Salz, Pfeffer und Muskat



Abbildung 16: Bärlauchknödel

### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: ca. 35 Min.**

1. Brötchen in Würfel schneiden.
2. Zwiebel fein würfeln und in Butter glasig andünsten.
3. Mit Milch oder Brühe ablöschen, Gewürze hinzugeben und vom Herd nehmen.
4. Bärlauch in feine Streifen schneiden und zusammen mit Eiern, Brötchenwürfeln und dem Milch-Zwiebel-Gemisch zu einem Teig kneten, 15 Minuten ruhen lassen.
5. Teig zu Bällchen formen und in kochendes Salzwasser geben. Auf niedriger Temperatur weiter garen lassen.
6. Nach etwa 15 bis 20 Minuten aus dem Wasser nehmen und mit Butter, Baguette oder Salat genießen.

## Rezeptauswahl für den Monat April

### Lollo Rosso Salat mit Gurken und Tomaten- gesundes Frühstück zum Mitnehmen

#### Was du brauchst (2 Portionen):

- ½ Kopf Lollo Rosso
- ½ Gurke
- 3 Tomaten
- Balsamico
- Wasser
- Salz und Pfeffer
- ½ Zwiebel



Abbildung 17: Lollo Rosso Salat

#### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: ca. 15 Min.**

1. Lollo Rosso gründlich waschen, trocken schleudern und in schmale Streifen schneiden.
2. Gurken und Zwiebel nach Belieben schneiden.
3. Das Weiche aus den Tomaten entfernen und Tomate anschließend in Würfel schneiden.
4. Essig, Wasser und Gewürze vermengen und über den Salat geben.
5. Gurken, Zwiebeln und Tomaten hinzugeben und den Salat gut vermischen.

### Radieschen Smoothie- Snack für die Schule

#### Was du brauchst (2 Portionen):

- 250g Radieschen
- 250ml Buttermilch
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Edelsüßpaprikapulver
- 4 Eiswürfel
- Kresse



Abbildung 18: Radieschen-Smoothie

**Zubereitung:**

**Zubereitungszeit: ca. 15 Min.**

1. Radieschen waschen.
2. Buttermilch, Radieschen und Zitronensaft fein pürieren.
3. Mit Salz und Paprika abschmecken.
4. Eiswürfel hinzugeben und mit Kresse verzieren.

**Rhabarber Kompott- Gericht**

**Was du brauchst (2 Portionen):**

- 400g Rhabarber
- 25g Zucker, 1 TL Speisestärke und ½ Vanilleschote



*Abbildung 19: Rhabarber Kompott*

**Zubereitung:**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

1. Rhabarber putzen und in schräge, ca. 4cm lange Stücke schneiden.
2. 1 Vanilleschote längs einschneiden und das Innere herausholen.
3. Beides mit Rhabarber und 50g Zucker in einem Topf mischen und für 30 Minuten ruhen lassen.
4. Anschließend alles bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.
5. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 min. köcheln lassen.
6. 2 TL Speisestärke und 2 EL kaltes Wasser glattrühren und vorsichtig in den kochenden Rhabarber einrühren. Anschließend erneut aufkochen lassen (Inhalt nicht rühren, sondern langsam schwenken, damit der Rhabarber nicht so schnell zerfällt).
7. Das Ganze zum Schluss in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

## Rezeptauswahl Mai-August

### Rezeptauswahl für den Monat Mai

#### Grüner Smoothie mit Spinat, Apfel, Kiwi und Zitrone

##### Was du brauchst (1 Portion):

- 250ml Wasser
- 1 Apfel
- 30g Spinat
- 2 Kiwis
- Saft von ½ Zitrone



Abbildung 20: Grüner Smoothie

##### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: 5 Min.**

1. Spinat und Apfel waschen
2. Kiwi schälen
3. Apfel und Kiwi würfeln
4. ½ Zitrone auspressen
5. Alle Zutaten zusammen mit dem Wasser in einen Standmixer geben und gut mixen

#### Radieschen-Frischkäse-Aufstrich

##### Was du brauchst (1 Portion):

- 175g Frischkäse
- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund Schnittlauch
- ½TL Salz



Abbildung 21: Radieschen-Frischkäse-Aufstrich

##### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: 15 Min.**

1. Radieschen und Schnittlauch waschen und in feine Würfel schneiden
2. Den Frischkäse in eine Schüssel geben und mit den vorbereiteten Zutaten vermengen  
Zu frischem Baguette oder zu Crackern und Gemüsesticks genießen.

## Pasta mit grünem Spargel, getrockneten Tomaten und Zwiebeln

### Was du brauchst (2 Portionen):

- 250g Spargel, grün
- 300g Spaghetti
- 4 Tomaten, getrocknet
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Basilikum
- Olivenöl



Abbildung 22: Pasta mit grünem Spargel

### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: 30 Min.**

1. Vom Spargel das holzige Ende abschneiden, danach in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und getrocknete Tomaten fein würfeln
2. Spaghetti kochen
3. Inzwischen den Spargel mit der Zwiebel in einer Pfanne mit Olivenöl bissfest braten
4. Tomaten hinzugeben (die sollen nur gut erwärmt werden)
5. Mit Basilikum, Salz und Pfeffer würzen
6. Spaghetti hinzugeben und mit dem Gemüse gut vermengen



## Rezeptauswahl für den Monat Juni

### Erdbeer-Limetten-Joghurt

#### Was du brauchst (2 Portionen):

- 250g Naturjoghurt
- 150g Erdbeeren
- ½ Limette (Saft)
- 30g Zucker



Abbildung 23: Erdbeer-Limetten-Joghurt

#### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: 5 Min.**

- Erdbeeren putzen und waschen
- Limette pressen und den Saft mit den Erdbeeren in einen Mixer geben (gut mixen)
- Die pürierten Früchte mit dem Joghurt und dem Zucker vermengen.

Du kannst deinen Joghurt mit dem Topping deiner Wahl (z.B. Müsli, Nüsse, Früchte) gerne noch aufpeppen.

### Wassermelonensalat mit Feta, Gurke und Tomate

#### Was du brauchst (1 Portion):

- 250g Wassermelone
- 2 mittlere Tomaten
- 1 Minigurke
- 1 kleine Zwiebel
- 100g Feta
- 3 El Balsamico
- 1 El Zitronensaft
- 2 El Olivenöl
- Salz und Pfeffer



Abbildung 24: Wassermelonensalat

#### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: 15 Min.**

1. Die Melone, die Tomaten und den Feta-Käse in kleine Stücke schneiden
2. Die Zwiebel und die Gurke in feine Scheiben schneiden
3. Die Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen, Öl und Essig unterrühren

## Kohlrabi-Pommes

### Was du brauchst (1 Portion):

- 1 großer Kohlrabi
- 1TL Öl
- Salz, Paprikapulver und  
Pommesgewürz



Abbildung 25: Kohlrabi-Pommes

### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: 15 Min.**

1. Den Kohlrabi schälen und in Pommes-Form schneiden.
2. Die Kohlrabi-Pommes in eine Schüssel geben und mit dem Öl und den Gewürzen vermengen.
3. Pommes auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen

## Rezeptauswahl für den Monat Juli

### Porridge mit Beeren

#### Was du brauchst (2 Portion):

- 1 Tasse Haferflocken (fein)
- 1 Tasse Milch
- 1 Tasse Wasser
- Honig
- Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Kirschen (je nach Belieben)



Abbildung 26: Porridge mit Beeren

#### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: 20 Min.**

1. Die Haferflocken zusammen mit der Milch und dem Wasser in einen Topf geben.
2. Den Brei kurz aufkochen lassen und dann bei kleiner Hitze weiterkochen, bis er eine etwas festere Konsistenz hat.
3. Den Porridge mit Honig süßen und mit den Beeren verziert genießen.

### Tomate-Mozzarella-Wrap mit Salat und Rucola

#### Was du brauchst (2 Portionen):

- 2 Wraps
- 1 große Tomate
- 5 Blätter Salat (z.B. Kopfsalat)
- 1 Kugel Mozzarella
- 2EL Pesto, grün
- 10 Blätter Rucola
- 2TL Crème fraîche mit Kräutern
- Salz und Pfeffer



Abbildung 27: Tomate-Mozzarella-Wrap

#### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: 10 Min.**

1. Die Wraps in einer beschichteten Pfanne erwärmen.
2. Danach mit Kräuter-Crème fraîche und dem grünen Pesto bestreichen.
3. Tomate, Mozzarella und Salat klein schneiden, würzen, mit dem Rucola vermischen und alles in die Mitte der Wraps legen.
4. Nun die Enden etwas hochklappen und die Seiten über die Füllung schlagen.

## Brokkoli-Cremesuppe

### Was du brauchst (2 Portionen):

- 250g Brokkoli
- 1 große Kartoffel
- ½ Liter Gemüsebrühe
- 50ml Sahne
- Salz und Pfeffer



Abbildung 28: Brokkoli-Cremesuppe

### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: 25 Min.**

1. Die Kartoffeln und den Broccoli zerkleinern und in der Brühe etwa 20 Minuten köcheln lassen bis beides weich ist.
2. Mit dem Mixstab beides pürieren.
3. Wieder in den Topf zurückgeben, die Sahne dazugeben und nochmals erwärmen.
4. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Rezeptauswahl für den Monat August

### Grießpudding mit Pflaumen

#### Was du brauchst (2 Portionen):

- 250ml Milch
- 15g Zucker
- ¼ unbehandelte Zitrone (die abgeriebene Schale davon)
- 20g Grieß
- 50g Quark
- 250g Pflaumen
- 1 1/2 EL Zucker (braun)



Abbildung 29: Grießpudding mit Pflaumen

#### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: 25 Min.**

1. Für den Pudding die Milch in einem Kochtopf zusammen mit 15g Zucker und der geriebenen Zitronenschale aufkochen lassen.
2. Den Grieß einstreuen und bei sehr niedriger Temperatur 5 bis 6 Minuten ausquellen lassen, dabei öfter umrühren.
3. Abkühlen lassen, dann den Quark unterrühren.
4. Die Pflaumen waschen, halbieren, entkernen und mit den Schnittflächen nach oben in eine Auflaufform legen
5. Mit dem Zucker bestreuen und für 8-10 min bei 200°C-225°C karamellisieren lassen

### Griechischer Schichtsalat im Glas

#### Was du brauchst (2 Portionen):

- 100g Hackfleisch vom Rind
- Gyrosgewürz
- 1 kleine Zwiebel & 1 mittlere Tomate
- 1 Minigurke
- 5 Blätter Eisbergsalat
- 50g Mais
- 50g Krautsalat und 120g Tzatziki
- ¼ Packung Feta und ½ Schote Paprika



Abbildung 30: Griechischer Schichtsalat

**Zubereitung:**

**Zubereitungszeit: 25 Min.**

1. Das Hackfleisch mit Gyrosgewürz mischen, anbraten und abkühlen lassen.
2. Gemüse und Feta in kleine Würfel schneiden
3. In einem transportfähigen Glas oder verschließbarer Schüssel erst die Hälfte des Eissalates als unterste Schicht legen, darauf die Hälfte des abgekühlten Hackfleisches geben sowie die Hälfte des Tzatziki darauf verteilen.
4. Nun schichtweise eine Lage Zwiebelringe, Tomatenwürfel, Gurkenstücke, Mais, Paprikawürfel, Krautsalat und Feta darauf verteilen.
5. Zweite Schicht Eissalat, Hackfleisch und Tzatziki zum Abschluss.
6. Den Salat in der verschlossenen Schüssel/Glas im Kühlschrank mindestens für 6 Stunden durchziehen lassen.

Deshalb am Abend zuvor zubereiten, um den Salat am nächsten Tag nur noch in die Schultasche packen zu müssen.

**Zucchini-Spaghetti mit Tomaten und Frischkäse**

**Was du brauchst (1Portion):**

- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 2EL Mineralwasser
- 3EL Tomatenmark
- 1EL Frischkäse
- Salz und Pfeffer, Kräuter
- Olivenöl



Abbildung 31: Zucchini-Spaghetti

**Zubereitung:**

**Zubereitungszeit: 20 Min.**

1. Die Zucchini schälen und anschließend mit einem Schälmesser in Streifen schneiden.
2. Die Zucchini-Streifen in etwas Olivenöl anbraten.
3. Inzwischen die Tomaten klein schneiden und dazugeben.
4. Danach das Wasser hinzufügen
5. Tomatenmark und den Frischkäse dazugeben
6. Salzen, pfeffern und die Kräuter hinzufügen und noch ein wenig köcheln lassen

## Rezeptauswahl September-Dezember

### Rezeptauswahl für den Monat September

#### Hüttenkäse-Frühstück mit Pflaumen und Tafeltrauben- Frühstück zum Mitnehmen

##### Was du brauchst (2 Portionen):

- 15g Walnusskerne
- 5g Pistazienkerne/ Sonnenblumenkerne
- 50 Tafeltrauben
- 4-5 Pflaumen
- 200g Hüttenkäse
- ½ EL Honig
- Prise Vanillepulver



Abbildung 32: Hüttenkäse-Frühstück mit Pflaumen

Obstanteil kann nach Belieben erhöht werden.

##### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: 10 Min.**

1. Walnuss- und Pistazienkerne grob zerhacken.
2. Trauben und Pflaumen waschen.
3. Trauben halbieren und die Pflaumen entkernen und in Spalten schneiden.
4. Hüttenkäse mit Honig und Vanillepulver verrühren.
5. Alle Zutaten miteinander verrühren.

#### Zimt-Joghurt mit Birnenwürfel und Cornflakes- Snacks für die Schule

##### Was du brauchst (1 Portionen):

- 2-3 kleine Birnen
- 150-200g Magermilch-Joghurt
- 15 g Cornflakes
- 1 TL Pistazienkerne
- Zimt
- Zitronensaft (paar Spritzer für Aroma)



Abbildung 33: Zimt-Joghurt mit Birnenwürfel

**Zubereitung:**

**Zubereitungszeit: 10 Min.**

1. Birnen waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen und anschließend würfeln.
2. Joghurt und Birnen in eine Schüssel geben und mit Zimt und Pistazien bestreuen.
3. Anschließend mit Zitronensaft beträufeln und Cornflakes dazugeben oder extra servieren.

**Grüne Bohnen in Schmandsoße (Eigenrezept)- Gericht**

**Was du brauchst (2 Portionen):**

- 500g frische Bohnen gegart
- 100g geräucherten Speck (würfeln)
- 1 Zwiebel
- 1 gepresste Knoblauchzehe
- 1-2 EL Mehl
- 1 Becher Schmand (200-250g)
- Pfeffer
- etwas Bohnenwasser
- Öl
- Prise Zucker



*Abbildung 34: Grüne Bohnen in Schmandsoße*

**Zubereitung:**

1. Bohnen 8-10 Minuten in Salzwasser garen.
2. Parallel den Speck in etwas Öl anbraten und Zwiebeln kurz danach mithinzufügen, sowie den Knoblauch.
3. Zucker hinzufügen und etwas karamellisieren lassen.
4. Mit Mehl bestäuben und etwas Bohnenwasser (50-100ml) ablöschen. (so dass es nicht zu viel Flüssigkeit vorhanden ist)
5. Schmand hinzufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
6. Bohnen abgießen und in die Pfanne geben, mit den restlichen Zutaten vermengen, kurz warm Halten und servieren.



## Rezeptauswahl für den Monat Oktober

### Quitten-Trauben-Smoothie – Frühstück zum Mitnehmen

#### Was du brauchst (2 Portionen):

- 100g Quitten (gegart)
- 100g Weintrauben/Tafeltrauben
- 150g Milch
- Zucker zum Süßen (wenn notwendig)
- Salatöl (beliebiges)



Abbildung 35: Quitten-Trauben-Smoothie

#### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: 5 Min.**

1. Quitten und Trauben waschen und grob zerkleinern (durchschneiden).
2. Zutaten mixen, abschmecken und abfüllen.

### Feldsalat mit Ei und Speck (Eigenkreation)- Snack für die Schule

#### Was du brauchst (2 Portion):

- 300g Feldsalat
- 100g Speck (gewürfelt)
- 3 Scheiben Brot
- 2 Eier
- 2 gepresste Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- Balsamico
- Salatöl (Beliebiges)



Abbildung 36: Feldsalat mit Ei

#### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: 20 Min.**

1. Salat waschen und abtropfen lassen.
  2. Eier kochen ca. 8 Minuten.
  3. Speck würfeln und ohne Öl anbraten, danach Brotwürfel dazugeben und mitbraten lassen (am Besten in einer beschichteten Pfanne).
  4. Salat mit Öl, Balsamico, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen.
  5. Eier würfeln und mit Brot- und Speckwürfel zu dem Salat geben.
- (Für Vegetarier einfach den Speck weglassen.)

## Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch- Gericht

### Was du brauchst (4 Portionen):

- 500g Hackfleisch
- 3 Stangen Lauch
- 250g Schmelzkäse
- 1 Becher Crème fraîche (ca.150g)
- 2 Würfel Gemüsebrühe
- 700ml Wasser
- 3 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- Knoblauch- und Zwiebelpulver



Abbildung 37: Käse-Lauch-Suppe

### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: ca.35 Min.**

1. Öl in einem großen Topf geben und Hackfleisch anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Lauch in Ringe schneiden und dazugeben (kurz anbraten).
3. Wasser und Brühwürfel hineingeben und für 10 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen.
4. Schmelzkäse einrühren sowie danach die Crème fraîche einrühren und alles kurz aufkochen lassen.
5. Suppe abschmecken mit Knoblauch, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer.

Kann serviert werden mit Baguette.

## Rezeptauswahl für den Monat November

### Grünkohl-Smoothie – Frühstück zum Mitnehmen

#### Was du brauchst (2 Portionen):

- 2-3 Blätter Grünkohl
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Scheibe Ingwer
- Prise Zimt



Abbildung 38: Grünkohl-Smoothie

#### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: 10 Min.**

1. Grünkohl waschen und harte Stiele herausschneiden.
2. Blattgrün mit den anderen Zutaten mixen.

Kombination mit anderen Früchten wie Orangen oder Kiwis auch möglich.

### Rosenkohlsalat- Snack für die Schule

#### Was du brauchst (2 Portion):

- 250g Rosenkohl
- 2 EL Balsamessig
- 1 TL Honig
- 3 EL Walnussöl
- 2 EL Walnusskerne
- Salz und Pfeffer



Abbildung 39: Rosenkohlsalat

#### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: max. 1h**

1. Rosenkohl waschen, Blätter ablösen und in Salzwasser für 2 Minuten köcheln lassen (+abgießen und abtropfen lassen).
2. Balsamico mit Walnussöl und Honig verrühren sowie mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zutaten mit Rosenkohl vermengen und ca. 30 Min. ziehen lassen.
4. Walnusskerne rösten in einer Pfanne (ohne Öl) und zum Salat geben.

## Zwiebel-Käse-Schinken-Brot – Gericht

### Was du brauchst (1 Portion):

- 500g Mehl
- 20g Hefe
- 1 TL Salz
- 0,35 Liter Mineralwasser
- 100g Käse (geraspelt, pikant)
- 100g Schinkenwürfel
- 50g Röstzwiebeln



Abbildung 40: Zwiebel-Käse-Schinken-Brot

### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: 1h**

1. Backofen auf 100°C Ober-/ Unterhitze vorheizen
2. Mehl in eine Schüssel
3. Hefe in einer Tasse mit Salz verrühren bis sie flüssig wird.
4. Diese mit Mineralwasser, geraspelten Käse, Schinkenwürfel und Röstzwiebeln zum Mehl geben.
5. Zutaten zu Hefeteig verkneten bis sich dieser vom Rand der Schüssel löst (bei Bedarf noch Mehl oder Mineralwasser zugeben).
6. Schüssel mit einem Tuch zudecken und Teig im warmen Backofen ca. 10 Min. gehen lassen.
7. Brot rausholen und auf 200°C erhitzen.
8. Brot auf einem bemehlten Backblechpapier rund formen und dann 50 Min. backen.

## Rezeptauswahl für den Monat Dezember

### Sellerie-Möhren-Apfel- Salat – Frühstück zum Mitnehmen

#### Was du brauchst (2 Portionen):

- 1 kleine Sellerie
- 3 Möhren
- 2 kleine Äpfel
- 1 Handvoll Rosinen
- 1 Handvoll Mandeln/Nüsse
- 250ml Birnensaft



Abbildung 41: Sellerie-Möhren-Apfel- Salat

#### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: 15 Min.**

1. Sellerie, Möhren und Äpfel waschen und in sehr feine Stäbchen schneiden.
2. Diese in eine Schüssel geben und den Birnensaft hinzufügen sowie die Rosinen.
3. Alles gut vermengen und ein paar Stunden ziehen lassen und Mandeln/ Nüsse zugeben.

Statt Birnensaft auch Apfelsaft geeignet.

### Energiekugeln-Apfel-Zimt – Snack für die Schule

#### Was du brauchst (1 Portion):

- 250g Rosinen
- 100g Apfelchips  
(getrocknet/weich)
- 50g Walnüsse
- 1 TL Zimt



Abbildung 42: Energiekugeln-Apfel-Zimt

#### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: 10 Min.**

1. Alle Zutaten mixen bis aus der Masse kleine Kugeln geformt werden können.
2. Kugeln im Kühlschrank fest werden lassen.

Aufbewahrung im Gefrierschrank auch möglich!

## Rotkohl – Gericht

### Was du brauchst (4 Portionen):

- 1kg Rotkohl
- 50g Gänse- oder Schweineschmalz
- 1 Zwiebel
- 2 Äpfel
- 1 EL Zucker
- 2 EL Essig
- ¼ Liter Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 2 TL Mehl
- 4 EL Rotwein
- Salz



Abbildung 43: Rotkohl

### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: 25 Min.**

1. Rotkohl waschen, Kopf vierteln und Strunk entfernen.
2. Rotkohl klein schneiden oder hobeln.
3. Zwiebeln, Zucker und feingeschnittene Äpfel in heißem Fett andünsten.
4. Rotkohl dazugeben und sofort Essig darüber gießen (10 Min. gedeckt dünsten).
5. ¼ Liter Wasser, Salz und Gewürze hinzufügen (30-45 Min. zugedeckt weiter dünsten lassen).
6. Heißes Wasser bei Bedarf aufgießen, mit Mehl binden und mit Rotwein abschmecken.

Schmeckt sehr lecker zu Wild und Geflügel mit Klößen oder Kartoffeln.

## Literaturverzeichnis

- anna--banana. (10. Juni 2015). *Chefkoch*. Von Wassermelonensalat mit Feta, Gurke und Tomaten: <https://www.chefkoch.de/rezepte/2819071433929975/Wassermelonensalat-mit-Feta-Gurke-und-Tomaten.html> abgerufen
- backhexe68. (28. April 2010). *Chefkoch*. Von Blaukraut (Rotkraut, Rotkohl): <https://www.chefkoch.de/rezepte/1648441272467499/Blaukraut-Rotkraut-Rotkohl.html> abgerufen
- bakingjulia. (29. März 2018). *Chefkoch*. Von Apfel-Zimt-Kugeln: <https://www.chefkoch.de/rezepte/3500111521452609/Apfel-Zimt-Kugeln.html> abgerufen
- BAUER XCEL MEDIA Deutschland KG. (2008). *Lecker*. Von Zimt-Joghurt mit Birnenwürfeln und Pistazien zu Cornflakes: <https://www.lecker.de/zimt-joghurt-mit-birnenwuerfeln-und-pistazien-zu-cornflakes-38749.html> abgerufen
- BAUER XCEL MEDIA Deutschland KG. (kein Datum). *Lecker*. Von Radieschen-Smoothie: <https://www.lecker.de/radieschen-smoothie-71308.html> abgerufen
- binis. (9. Januar 2014). *Chefkoch*. Von Sellerie-Möhren-Apfel Salat: <https://www.chefkoch.de/rezepte/2436721384168391/Sellerie-Moehren-Apfel-Salat.html> abgerufen
- Cerezo, S. R. (6. März 2018). *Wie Wo Was ist gut*. Von BIRNEN-ZIMT PORRIDGE ZUM FRÜHSTÜCK: <https://wiewowasistgut.com/birnen-zimt-porridge-fruehstueck/> abgerufen
- Champi-Anni. (18. Mai 2009). *Chefkoch*. Von Frühlings - Frischkäse mit Radieschen und Schnittlauch: <https://www.chefkoch.de/rezepte/1375751242642181/Fruehlings-Frischkaese-mit-Radieschen-und-Schnittlauch.html> abgerufen
- Chefkoch*. (19. März 2004). Von Zwiebel-Käse-Schinken-Brot: <https://www.chefkoch.de/rezepte/185511079703831/Zwiebel-Kaese-Schinken-Brot.html> abgerufen
- Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG. (kein Datum). *Essen & Trinken*. Von Rhabarberkompott: <https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/56014-rzpt-rhabarberkompott> abgerufen
- Fair, Animal. (2021). *Ethik Guide*. Von Die 13 wichtigsten Lebensmittel-Gütesiegel auf einen Blick: <https://ethikguide.org/blog/lebensmittel-guetesiegel/> abgerufen
- Fannylein. (kein Datum). *Chefkoch*. Von Lollo Rosso Salat mit Gurke und Tomaten: <https://www.chefkoch.de/rezepte/1383881243500703/Lollo-Rosso-Salat-mit-Gurke-und-Tomaten.html> abgerufen
- Fitness Warrior. (kein Datum). *FitnessWarrior- Leistung ist kein Zufall*. Von Rote Bete Salat: <https://www.fitnesswarrior.de/rezept/rote-bete-salat-schnellste-salat-der-welt/> abgerufen
- Freckmann, L. (2020/21). Aufzeichnungen aus Jahrgang 11+12. Bernshausen.

- Gerbeth, J. (18. Februar 2020). *Brigitte*. Von <https://www.brigitte.de/gesund/gesundheit/nachhaltig-einkaufen-mit-diesen-tipps-10852954.html#:~:text=%209%20Tipps%20f%C3%BCr%20einen%20nachhaltigen%20Einkauf%20,k%C3%B6nnen%20ihr%20grunds%C3%A4tzlich%20in%20Mehrweg-%20oder...%20More%20abgerufen>
- Gey, A. (2020). *ESS DICH LECKER*. Von Wertvolle Einkaufstipps: <https://ess-dich-lecker.de/einkauf/wertvolle-einkaufstipps/> abgerufen
- hannicakehorse. (20. Februar 2006). *Chefkoch*. Von Beeriges Porridge: <https://www.chefkoch.de/rezepte/468641140367405/Beeriges-Porridge.html> abgerufen
- Hexenköche. (12. Dezember 2019). *Chefkoch*. Von Rosenkohlsalat: <https://www.chefkoch.de/rezepte/3770421574322325/Rosenkohlsalat.html> abgerufen
- jesusfreak. (4. Dezember 2006). *Chefkoch*. Von Brokkolisuppe: <https://www.chefkoch.de/rezepte/642141165243156/Brokkolisuppe.html?portionen=2> abgerufen
- JochenKL. (27. Juli 2009). *Chefkoch*. Von Pasta mit grünem Spargel: <https://www.chefkoch.de/rezepte/1438421248689826/Pasta-mit-gruenem-Spargel.html> abgerufen
- Julik2010. (4. August 2013). *Chefkoch*. Von Grüner Smoothie mit Kiwi, Apfel, Spinat: <https://www.chefkoch.de/rezepte/2364511375509071/Gruener-Smoothie-mit-Kiwi-Apfel-Spinat.html> abgerufen
- JuliSp. (22. Dezember 2010). *Chefkoch*. Von Zucchini - Spaghetti: <https://www.chefkoch.de/rezepte/1808611292844987/Zucchini-Spaghetti.html> abgerufen
- KLAMBT Verlag GmbH & Co. KG. (12. Dezember 2016). *Idee für mich*. Von Schlau eingekauft: 12 clevere Einkaufstipps: <https://www.idee-fuer-mich.de/schlau-eingekauft-12-clevere-einkaufstipps-1190.html> abgerufen
- Lila1311. (3. November 2014). *Chefkoch*. Von Kohlrabi-Pommes: <https://www.chefkoch.de/rezepte/2609081409857711/Kohlrabi-Pommes.html> abgerufen
- Nitseltrik. (28. Februar 2008). *Chefkoch*. Von Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch: <https://www.chefkoch.de/rezepte/982031203667502/Kaese-Lauch-Suppe-mit-Hackfleisch.html?portionen=4> abgerufen
- patty58. (25. Oktober 2016). *Chefkoch*. Von Quitten-Trauben-Smoothie: <https://www.chefkoch.de/rezepte/3207011477330228/Quitten-Trauben-Smoothie.html> abgerufen
- patty89. (28. Juni 2015). *Chefkoch*. Von Erdbeer-Limetten-Joghurt: <https://www.chefkoch.de/rezepte/2834281435355401/Erdbeer-Limetten-Joghurt.html> abgerufen
- patty89. (11. Februar 2016). *Chefkoch*. Von Grünkohl-Smoothie: <https://www.chefkoch.de/rezepte/3023841455186257/Gruenkohl-Smoothie.html> abgerufen



- Philippi, I. (kein Datum). *EatSmarter*. Von Hüttenkäse-Frühstück mit Pflaumen und Weintrauben: <https://eatsmarter.de/rezepte/huettenkaese-fruehstueck-mit-pflaumen-und-weintrauben> abgerufen
- Plothe, J. (2020/21). Aufzeichnungen aus Jahrgang 11+12. Seeburg.
- primaballerina111. (20. Dezember 2012). *Chefkoch*. Von Italian Wrap: <https://www.chefkoch.de/rezepte/2223651355815176/Italian-Wrap.html> abgerufen
- RAUSCH Verpackungen GmbH. (2021). *Blog für Verpackungswissen & Beratung*. Von <https://www.rausch-packaging.com/blog/de/verpackungswissen/> abgerufen
- Smarticular Verlag. (2014-2021). *Regionale und saisonale Rezeptideen im April*. Von <https://www.smarticular.net/regional-saisonal-kochen-april-fruehling/> abgerufen
- Smarticular Verlag. (2014-2021). *Smarticular-einfach nachhaltiger leben*. Von <https://www.smarticular.net/themen/ernaehrung/> abgerufen
- Smarticular Verlag. (2014-21). *Regionale und saisonale Rezeptideen im März*. Von <https://www.smarticular.net/regional-saisonal-kochen-maerz-mittagessen/> abgerufen
- Smith, D. (2021). *Warum die Nachhaltigkeit Ihrer Verpackungen so wichtig ist*. Von <https://blog.dssmith.com/de/warum-die-nachhaltigkeit-ihrer-verpackungen-so-wichtig-ist> abgerufen
- Sofia. (1. Februar 2020). *Iss Happy*. Von ENERGIEKUGELN MIT ROTE BETE – NUR 5 ZUTATEN!: <https://www.isshappy.de/energiekugeln-mit-rote-bete-roh-vegan-lecker/> abgerufen
- Thiele, P. (25. Februar 2019). *Utopia*. Von Apfel-Smoothie: Leckere Rezepte für den Klassiker: <https://utopia.de/ratgeber/apfel-smoothie-leckere-rezepte-fuer-den-klassiker/> abgerufen
- ufaudie58. (6. April 2009). *Chefkoch*. Von Uschis griechischer Schichtsalat: <https://www.chefkoch.de/rezepte/1340761238999146/Uschis-griechischer-Schichtsalat.html?portionen=2> abgerufen
- Verlag, Smarticular. (2014-2021). *Regionale und saisonale Rezepte im Februar – Ideen zum Nachkochen*. Von <https://www.smarticular.net/regional-saisonal-kochen-februar-mittagessen/> abgerufen
- Wagner, L. (2021). *Fitness Zauberin*. Von GESUNDES APFELSANDWICH MIT ERDNUSSBUTTER: <https://www.fitnesszauberin.de/rezept/gesund-es-apfelsandwich-mit-erdnussbutter> abgerufen
- Werschler, M. (31. August 2018). *Miss Broccoli*. Von SCHNELLER APFEL-FENCHEL-CHICORÉE SALAT: <https://missbroccoli.com/schneller-apfel-fenchel-chicoree-salat/> abgerufen
- Yazdan, M. (2020/21). Aufzeichnungen aus Jahrgang 11+12. Göttingen.
- Zimtini. (11. Februar 2008). *Chefkoch*. Von Pflaumen - Flammeri: <https://www.chefkoch.de/rezepte/970461202725362/Pflaumen-Flammeri.html?portionen=2> abgerufen

## Selbstständigkeitserklärung

Hiermit erklären wir, dass die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen Hilfsmittel als die angegebenen verwendet wurden. Insbesondere versichern wir, dass wir alle wortwörtlichen und sinngemäßen Übernahmen aus anderen Werken als solche kenntlich gemacht haben.

Göttingen, den 11. Februar 2021

Marlene Yazdan, Linda Freckmann und Jenna Plothe

## Anlagenverzeichnis

### Abbildung 1:

[https://stock.adobe.com/de/search/images?filters%5Bcontent\\_type%3Aphoto%5D=1&filters%5Bcontent\\_type%3Aillustration%5D=1&filters%5Bcontent\\_type%3Azip\\_vector%5D=1&filters%5Bcontent\\_type%3Avideo%5D=0&filters%5Bcontent\\_type%3Atemplate%5D=0&filters%5Bcontent\\_type%3A3d%5D=0&filters%5Binclude\\_stock\\_enterprise%5D=0&filters%5Bis\\_editorial%5D=0&filters%5Bcontent\\_type%3Aimage%5D=1&k=Ern%C3%A4hrungspyramide&order=relevance&safe\\_search=1&search\\_type=pagination&search\\_page=4&limit=100&get\\_facets=0&asset\\_id=51140476](https://stock.adobe.com/de/search/images?filters%5Bcontent_type%3Aphoto%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aillustration%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Azip_vector%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Avideo%5D=0&filters%5Bcontent_type%3Atemplate%5D=0&filters%5Bcontent_type%3A3d%5D=0&filters%5Binclude_stock_enterprise%5D=0&filters%5Bis_editorial%5D=0&filters%5Bcontent_type%3Aimage%5D=1&k=Ern%C3%A4hrungspyramide&order=relevance&safe_search=1&search_type=pagination&search_page=4&limit=100&get_facets=0&asset_id=51140476)

### Abbildung 2:

[https://stock.adobe.com/de/search/images?filters%5Bcontent\\_type%3Aphoto%5D=1&filters%5Bcontent\\_type%3Aillustration%5D=1&filters%5Bcontent\\_type%3Azip\\_vector%5D=1&filters%5Bcontent\\_type%3Avideo%5D=0&filters%5Bcontent\\_type%3Atemplate%5D=0&filters%5Bcontent\\_type%3A3d%5D=0&filters%5Binclude\\_stock\\_enterprise%5D=0&filters%5Bis\\_editorial%5D=0&filters%5Bcontent\\_type%3Aimage%5D=1&k=Ern%C3%A4hrungspyramide&order=relevance&safe\\_search=1&search\\_page=1&get\\_facets=0&search\\_type=pagination&asset\\_id=26811549](https://stock.adobe.com/de/search/images?filters%5Bcontent_type%3Aphoto%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aillustration%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Azip_vector%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Avideo%5D=0&filters%5Bcontent_type%3Atemplate%5D=0&filters%5Bcontent_type%3A3d%5D=0&filters%5Binclude_stock_enterprise%5D=0&filters%5Bis_editorial%5D=0&filters%5Bcontent_type%3Aimage%5D=1&k=Ern%C3%A4hrungspyramide&order=relevance&safe_search=1&search_page=1&get_facets=0&search_type=pagination&asset_id=26811549)

Abbildung 3: <https://ethikguide.org/wp-content/uploads/2019/02/EU-Bio-250x166.jpg>

Abbildung 4: <https://ethikguide.org/wp-content/uploads/2019/02/Demeter-250x117.jpg>

Abbildung 5: <https://ethikguide.org/wp-content/uploads/2019/02/Bio-Austria-250x335.jpg>

Abbildung 6: <https://ethikguide.org/wp-content/uploads/2019/02/Bioland-250x250.jpg>

Abbildung 7: <https://ethikguide.org/wp-content/uploads/2019/02/Naturland-250x290.jpg>

### Abbildung 8:

[https://cdn.shortpixel.ai/client/q\\_glossy\\_ret\\_img,w\\_1080/https://missbroccoli.com/wp-content/uploads/2018/08/Apfel-Fenchel-Chicor%C3%A9-Salat-schwanger-3-1080x831.jpg](https://cdn.shortpixel.ai/client/q_glossy_ret_img,w_1080/https://missbroccoli.com/wp-content/uploads/2018/08/Apfel-Fenchel-Chicor%C3%A9-Salat-schwanger-3-1080x831.jpg)

Abbildung 9:

[https://media.gruenesmoothies.de/media/wysiwyg/images/content/rezepte/apfel-smoothie/apfel-smoothie-herbst.jpg?imgeng=/w\\_auto,580](https://media.gruenesmoothies.de/media/wysiwyg/images/content/rezepte/apfel-smoothie/apfel-smoothie-herbst.jpg?imgeng=/w_auto,580)

Abbildung 10: [regionale-saisonale-rezepte-januar-4.jpg \(750x500\) \(smarticular.net\)](#)

Abbildung 11: <https://www.sweetsandlifestyle.com/wp-content/uploads/2018/09/Porridge-mit-Birnenmus.jpg>

Abbildung 12: [Vegane-Energiekugeln-mit-rote-Bete.jpg \(680x453\) \(isshappy.de\)](#)

Abbildung 13: [saisonale-regionale-rezepte-februar-3.jpg \(750x500\) \(smarticular.net\)](#)

Abbildung 14: <https://www.fitnesswarrior.de/wp-content/uploads/2015/07/rote-bete-salat.jpg>

Abbildung 15: <https://www.fitnesszauberin.de/static/r/22/gesund-es-apfelsandwich-mit-erdnussbutter-de-v52AY.jpg>

Abbildung 16: <https://www.smarticular.net/wp-content/uploads/2018/02/regionale-saisonale-rezepte-maerz-3.jpg>

Abbildung 17: <https://img.chefkoch-cdn.de/rezepte/1383881243500703/bilder/693578/crop-600x400/lollo-rosso-salat-mit-gurke-und-tomaten.jpg>

Abbildung 18: <https://images.lecker.de/radieschen-smoothie-F8557804.id=010e45d7,b=lecker,w=610,cg=c.jpg>

Abbildung 19: <https://image.essen-und-trinken.de/11915836/t/sA/v8/w960/r1/-rhabarberkompott-bb114db785b29c1bd47884a17dbcd6b7-fjt2012040331-jpg--5533-.jpg>

Abbildung 20: <https://img.chefkoch-cdn.de/rezepte/2364511375509071/bilder/891049/crop-960x640/gruener-smoothie-mit-kiwi-afel-spinat.jpg>

Abbildung 21: [fruehlings-frischkaese-mit-radieschen-und-schnittlauch.jpg \(960x640\) \(chefkoch-cdn.de\)](#)

Abbildung 22: <https://img.chefkoch-cdn.de/rezepte/1438421248689826/bilder/808092/crop-960x640/pasta-mit-gruenem-spargel.jpg>

Abbildung 23: <https://img.chefkoch-cdn.de/rezepte/2834281435355401/bilder/900558/crop-960x640/erdbeer-limetten-joghurt.jpg>

Abbildung 24: <https://img.chefkoch-cdn.de/rezepte/2819071433929975/bilder/811653/crop-960x640/wassermelonensalat-mit-feta-gurke-und-tomaten.jpg>

Abbildung 25: <https://img.chefkoch-cdn.de/rezepte/2609081409857711/bilder/839934/crop-960x640/kohlrabi-pommes.jpg>

Abbildung 26: <https://img.chefkoch-cdn.de/rezepte/468641140367405/bilder/992654/crop-960x640/beeriges-porridge.jpg>

Abbildung 27: <https://img.chefkoch-cdn.de/rezepte/2223651355815176/bilder/1086176/crop-960x640/italian-wrap.jpg>

Abbildung 28: <https://img.chefkoch-cdn.de/rezepte/642141165243156/bilder/1334973/crop-960x640/brokkolisuppe.jpg>

Abbildung 29: <https://img.chefkoch-cdn.de/rezepte/970461202725362/bilder/732671/crop-960x640/pflaumen-flammeri.jpg>

Abbildung 30: <https://img.chefkoch-cdn.de/rezepte/1340761238999146/bilder/993969/crop-960x640/uschis-griechischer-schichtsalat.jpg>

Abbildung 31: <https://img.chefkoch-cdn.de/rezepte/1808611292844987/bilder/1325232/crop-960x640/zucchini-spaghetti.jpg>

Abbildung 32:

<https://images.eatsmarter.de/sites/default/files/styles/576x432/public/huettenkaese-fruehstueck-mit-pflaumen-und-weintrauben-668633.jpg>

Abbildung 33: <https://images.lecker.de/zimt-joghurt-mit-birnenwuerfeln-und-pistazien-zu-cornflakes-F3198901,id=1f500070,b=lecker,w=610,cg=c.jpg>

Abbildung 34: <https://abnehmtricks-und-abnehmtipps.de/wp-content/uploads/2016/08/Cremige-Bohnen-7.jpg>

Abbildung 35: <https://img.chefkoch-cdn.de/rezepte/3207011477330228/bilder/956377/crop-600x400/quitten-trauben-smoothie.jpg>

Abbildung 36: <https://img.chefkoch-cdn.de/rezepte/2435471384030138/bilder/1272068/crop-600x400/feldsalat-mit-ei-und-walnuessen.jpg>

Abbildung 37: <https://img.chefkoch-cdn.de/rezepte/982031203667502/bilder/668426/crop-600x400/kaese-lauch-suppe-mit-hackfleisch.jpg>

Abbildung 38: <https://img.chefkoch-cdn.de/rezepte/3023841455186257/bilder/1146528/crop-600x400/gruenkohl-smoothie.jpg>

Abbildung 39: <https://img.chefkoch-cdn.de/rezepte/3770421574322325/bilder/1263178/crop-600x400/rosenkohlsalat.jpg>

Abbildung 40: <https://img.chefkoch-cdn.de/rezepte/185511079703831/bilder/627956/crop-600x400/zwiebel-kaese-schinken-brot.jpg>

Abbildung 41: <https://img.chefkoch-cdn.de/rezepte/2436721384168391/bilder/1269427/crop-600x400/sellerie-moehren-apfel-salat.jpg>

Abbildung 42: <https://img.chefkoch-cdn.de/rezepte/3500111521452609/bilder/1103501/crop-600x400/apfel-zimt-kugeln.jpg>

Abbildung 43: <https://img.chefkoch-cdn.de/rezepte/1648441272467499/bilder/971527/crop-600x400/blaukraut-rotkraut-rotkohl.jpg>