

Einfache Rezepte für den Alltag

BUTTERNUT Süßkartoffel SUPPE

FÜR 2 PORTIONEN

1/2 Zwiebel
+ etwas
Olivenöl

**100g gepulverte
Möhren**

**1/4 TL
Zimt**

**150-200 ml
Kokosmilch**

**Zwiebel-
baguette zum
Servieren**

**Zwiebel & Knoblauch
hacken und in
Öl anbraten.**

**Gemüse
würfeln
und mit-
anbraten.**

**Mit Fond
ablöschen.**

**13 Minuten
köchen lassen.**

1 Knoblauchzelle

**1 TL brauner
Zucker**

**350g gepulverter
Butternut-
Kürbis**

**150-200g
geputzte Süßkar-
toffeln**

**400 ml
Hühnerfond**

Fürieren
Kokosmilch,
Zimt & Zucker
hinzugeben.

Noch mal aufkochen.
Mit Kokos-
milch & Zimt
dekoriern &
mit Baguette servieren.

Vorwort

Unser Team bestehend aus Anna, Franziska und Julie hat es sich zur Aufgabe gemacht, ein Konzept zu bewusster, gesunder Ernährung zu erstellen, welches Ihnen als Hilfestellung im Alltag dienen soll. Wir hoffen, dass Ihnen unsere Rezeptideen gefallen und wir ihnen damit ebenfalls gesunde, erschwingliche und bewusste Ernährung ein bisschen näher bringen konnten. Alle unserer ausgesuchten Rezepte sind sowohl vegan, vegetarisch, guten- sowie laktosefrei umzusetzen. Es müssen lediglich einige Zutaten ausgetauscht werden. Auch bei Allergien können die jeweiligen Zutaten gegen ein vergleichbares Produkt ausgetauscht werden. Die Snacks, sowie Mittag und Abendessen sind austauschbar, generell ist jeweils ein Gericht je Kategorie pro Tag vorgesehen.

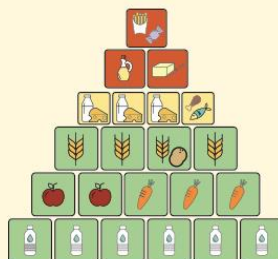
Anhand dieses Guides lassen sich 15 verschiedene Mahlzeiten und Snacks kochen, die wichtige Inhaltsstoffe liefern und dabei nicht zu teuer sind. Damit Sie eine ausgewogene Ernährung umsetzen können, ist es bei der Auswahl der Rezepte wichtig, die AID Ernährungspyramide zu beachten und sich anhand dieser zu orientieren.

Die von uns kalkulierten Preise beziehen sich jeweils auf eine Portion, jedoch können diese je nach Hersteller oder Angebot der Tafel variieren.

Ihre Anna, Julie und Franziska

DIE AID - ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

*Quelle: aid Ernährungspyramide



Extras: Knabberereien, Süßes, fettreiche Snacks

Fette & Öle

Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Wurst, Eier

Brot, Getreide und Beilagen

Gemüse, Salat und Obst

Getränke

Inhaltsverzeichnis

Porridge.....	4
Birchermüsli.....	5
Schokoladen baked Oats.....	6
Tomate Mozzarella	7
Gemügesticks mit Dip.....	8
Frozejoghurt bites/ gefrorene Weintrauben.....	9
Wraps.....	10
Reis mit Hähnchen und Gemüse.....	11
Gemüse Putenspieße.....	12
Obstsalat.....	13
Gesunde Müslikugeln mit Apfelmus.....	14
Reiswaffel mit Gurke und Feta.....	15
Reispfanne aus dem Ofen.....	16
Belegte Brötchen.....	17
Chicken- Curry mit Kokosmilch	18
Quellen.....	19

Porridge

Zutaten: 1 Portion

60g Haferflocken
50g Skyr Vanillejoghurt
1 Banane
20g Mandel
1 Prise Zimt

Das brauchst du:
Mülschale
Waage
Löffel
Wasserkocher

Die Toppings können individuell ausgesucht werden, dabei sollte allerdings mindestens ein Obst dabei sein.

Kosten: ca. 1,50€ pro Portion



Zubereitung:

Die Haferflocken in die Mülschale geben und mit gekochtem Wasser auffüllen, bis alle Haferflocken mit Wasser bedeckt sind. Anschließend 2 Minuten warten bis die Haferflocken das Wasser aufgesogen haben. Währenddessen die Banane in Scheiben schneiden und die Mandeln abwiegen. Danach Joghurt, Mandeln und Banane zu den Haferflocken geben. Abschließend mit einer Prise Zimt bestreuen, einmal umrühren und genießen!

Birchermüsli

Zutaten: 6 Portionen

1 Tafelapfel
100 g getrocknete Früchte
200 g Haferflocken
1 gehäufter Esslöffel Leinsamen
500 ml Milch oder Mandelmilch
1 Handvoll Nüsse
2 Bananen
2 Handvoll Blaubeeren oder
Himbeeren
Optional Honig

Das brauchst du:
Große Schüssel
Kastenreibe
Frischhaltefolie
Kühlschrank



Zubereitung:

Den Apfel auf einer Kastenreibe grob reiben und in eine Schüssel geben. Die getrockneten Früchte, Hafer, Leinsamen und Milch hinzufügen, dann gut mischen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht im Kühlschrank stehen und den Inhalt einweichen lassen. Die Banane in Scheiben schneiden und den Joghurt dazu mischen. Grob gehackte Nüsse und Beeren dazugeben. Mit Honig beträufeln, dann gut verschließen. Mindestens 3 Tage im Kühlschrank haltbar.

Kosten: ca. 2,50€ pro Portion

Schokoladen

baked oatmeal

Zutaten: 3 Portionen

2 Bananen
1 ei
250ml Milch
125g Haferflocken
125g Mehl
2 EL Back Kakao
1 EL Backpulver
70g Honig o.ä.
Schokodrops

Das brauchst du:
Handrührgerät oder Gabel
Ofen
Schüssel
Backform



Zubereitung:

Als erstes die Banane zerstampfen und mit den anderen Zutaten vermengen. Alles in einer Backform im vorgeheizten Ofen für ca. 40 Minuten bei 180 Grad backen.

Kosten ca. 2€ pro Portion

Tomate Mozzarella

Zutaten: 1 Portion

1 Mozzarellapackung light
2 Tomaten
Balsamicodressing
Grünes Pesto
Salz und Pfeffer

Das brauchst du:
Brettchen
Messer



Zubereitung:

Die Mozzarella abschütten und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Nun noch würzen und mit Balsamicodressing beträufeln. Auch grünes Pesto eignet sich gut als Topping.

Kosten: ca. 1,70€ pro Portion

Gemüsesticks

mit Dip

Zutaten: 1 Portion

1 Möhre
1 Gurke
1 Paprika
½ Kohlrabi

1 Almette Frischkäse 7% Fett (light)

Alternativer Dip:

½ Gurke
2 Knoblauchzehen
125gr Magerquark
Gewürze
Spritzer Zitrone

Das Gemüse kann je nach Belieben
ausgetauscht werden

Das brauchst du:

Brettchen
Messer
Reibe
Müslischale

Kosten. Ca. 2,80€ pro Portion



Zubereitung:

Das Gemüse waschen, ggf. schälen und in Stifte schneiden. Den Almette Frischkäse und das Gemüse auf einem Teller servieren und genießen.

Die Gurke reiben und mit dem Magerquark in einer Müslischale vermengen. Anschließend den gepressten oder geschnittenen Knoblauch hinzugeben. Mit Zitronensaft und Gewürzen

Frozenjoghurt Bites/ eingefrorene Weintrauben

Zutaten: eine Schale

Weintrauben
Blaubeeren
Joghurt nach Wahl (geeignet vor allem ohne Zucker)

Je nach Anzahl der Beeren

Das brauchst du:
Tiefkühlfach
Eiswürfelförmchen

Kosten ca. 2-3 € pro Portion

Zubereitung:

Zuerst werden die Weintrauben, vom Stiel entfernt und gewaschen. Anschließend werden sie nun in einem Gefrierbeutel oder einer Brotdose, welche für das Tiefkühlfach geeignet ist, getan und eingefroren. Nach ca. 4 Stunden sind die Weintrauben vollständig gefroren.

Die Blaubeeren werden ebenfalls vom Stiel entfernt und gewaschen. Nun werden sie mit einer Gabel oder ähnlichen aufgespießt und in den Joghurt gedippt, sodass sie vollständig bedeckt sind. Die umhüllten Blaubeeren werden daraufhin auf einen Teller gelegt. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass sich die Blaubeeren nicht berühren. Nun sollten sie mindestens 2 Stunden in das Tiefkühlfach gelegt werden. Anschließend können sie einzeln entnommen und genossen werden.



Wraps

Zutaten: 1 Portion

2 Wraps
100g Hühnchenstreifen
1 Paprika
1/2 Gurke
1 Dose Mais
Salat
Fetakäse
Frischkäse

Das brauchst du:

Messer
Bretchen



Zubereitung:

Die Wraps dünn mit Frischkäse bestreichen, das Gemüse waschen, schneiden und auf dem Wrap verteilen. Der Fetakäse wird ebenfalls auf dem Wrap verteilt.

Die Wraps sind variabel veränderbar. Ob vegan, vegetarisch, Gluten- sowie Laktosefrei Wraps können nach Belieben belegt werden.

Kosten: ca. 3€ pro Portion

Reis mit Hähnchen und Gemüse

Zutaten: 4 Personen

500 g Hähnchenbrustfilet
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 rote Paprikaschoten
2 Zucchini
1 Brokkoli
3 EL öl
4 Tomaten
250 g Reis
500 ml Hühnerbrühe
Salz
Pfeffer

Das brauchst du:

Messer
Pfanne
Herd

Kosten: ca. 2,50€ pro Portion

Zubereitung:

Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Paprika, Zucchini und Brokkoli waschen, halbieren, putzen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch, bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Hähnchen zugeben und 1–2 Minuten mitbraten. Paprika, Zucchini und Brokkoli und den Reis untermengen. Brühe zugießen, salzen und pfeffern. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Die Tomaten würfeln und bei Seite stellen. Wenn der Reis gar ist, Tomaten untermischen. Mit Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen abschmecken. Reis mit Hähnchen und Gemüse servieren.



Gemüse- Putenspieße

Zutaten: 10 Spieße

2 Putenschnitzel

1 Zucchini

2 Paprika

1 Aubergine

1 Zwiebel(n)

Salz und

Pfeffer

Paprikapulver

Öl

Das brauchst du:

Messer

Holzspieße alternativ auch Metall

Herd

Pfanne



Zubereitung:

Zuerst die Putenschnitzel in Würfel schneiden. Das Gemüse waschen, ggf. Schälen und dann halbieren. Anschließend in Scheiben bzw. Würfel schneiden. Auch die Zwiebeln werden geschält und geviertelt. Alles abwechselt auf die Spieße schieben und würzen. Die Pfanne mit etwas Öl bestreichen. Nun werden die Spieße für einige Minuten in der Pfanne gebraten.

Kosten: ca. 3€ pro Portion

Obstsalat

Zutaten: 2 Portionen

1 Apfel
1 Banane
Handvoll Weintrauben
Oder Obst nach Wahl
Etwas Zitronensaft

Das brauchst du:

Messer
Schüssel



Zubereitung:

Das Obst waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend das Obst in einer Schüssel vermengen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Kosten ca. 1,40€ pro Portion

GESUNDE MÜSLIKUGELN MIT APFELMUS

Zutaten: 1 Backblech

100 Gramm Haferflocken
140 Gramm Apfelmus
20 Gramm getrocknet
ggf. Cranberries kleingeschnitten
20 Gramm Kakao Nibs

Das brauchst du:

Schüssel
Backofen
Backblech



Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen.

Aus der Masse ca. 15-20 kleine Kugeln formen.

Die Kugeln auf ein Backblech setzen und bei 180 Grad ca. 10-15 Minuten backen, bis sie etwas Farbe bekommen.

Kosten ca. 2,10€ pro Portion

Reiswaffel mit Gurke und Feta

Zutaten: 1 Portion

½ Gurke
50g Feta
3-4 Reiswaffeln
Gewürze

Alternativ:

Reiswaffeln mit Hummus oder anderen Dips bestreichen. Dazu Paprika oder ein anderes Gemüse servieren.

Reiswaffeln mit Frischkäse belegen, Bananenscheiben drauflegen und mit etwas Honig beträufeln.

Das brauchst du:
Messer

Kosten ca. 1,60€ pro Portion



Zubereitung:

Dieser schnelle Snack für zwischendurch wird wie folgt zubereitet. Die Gurke wird gewaschen, geschält und je nach Belieben in Scheiben oder Würfel geschnitten. Der Fetakäse wird ebenfalls in Scheiben oder Würfel geschnitten. Anschließend werden die Gurken und der Fetakäse vermengt und Löffelweise auf den Reiswaffel verteilt.

Der Gurkensalat sollte nicht zu lange auf den Reiswaffeln liegen, da diese sonst durchweichen.

Reispfanne aus dem Ofen

Zutaten: 4 Portionen

3 Paprika
1 Gemüsezwiebel
700g Hähnchenbrust
200g Vollkornreis
200g griechischer Joghurt
1 Brokkoli
1 Blumenkohl
4 Tomaten
2 Auberginen

Das brauchst du:
Ofen
Messer
ofenfeste Pfanne

Kosten ca. 3€ pro Portion



Zubereitung:

Das Gemüse waschen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in der Pfanne oder einem flachen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Das Gemüse hinzufügen und mitdünsten. Nun auch die Reiskörner hinzufügen. Die Tomaten erstmal beiseitelegen. Mit Brühe auffüllen und zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer würzen und umrühren. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Reispfanne 10 Minuten auf der untersten Schiene garen. Tomaten darauf geben und 10 Minuten weitergaren. Inzwischen Zitronenhälfte auspressen. Joghurt mit restlichem Paprikapulver und 1 TL Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt den Joghurt und die Reispfanne zusammen servieren.

Belegtes Brötchen

Zutaten: 4 Portionen

1 Salatgurke
4 Eier
4 Vollkornbrötchen
8 EL Frischkäse
1 Dose Thunfisch
Salz, Pfeffer
Paprikapulver, rosenscharf
Pro Portion etwa:
387 kcal
14 g Fett
35 g Kohlenhydrate
27 g Eiweiß

Ca. 2€ pro Portion

Zubereitung:

Zunächst Salatgurke gut abwaschen und in Scheiben schneiden. Eier in einem kleinen Topf hart kochen, dann abschrecken und pellen, dann ebenfalls zu Scheiben verarbeiten.

Vollkornbrötchen aufschneiden und im auf 180 Grad Umluft vorgeheizten Ofen kurz von beiden Seiten anrösten.

Anschließend von allen Brötchen beide Seiten mit je 1 EL Frischkäse bestreichen. Die Unterseiten mit Gurken belegen. Thunfisch abgießen, dann mit einer Gabel zerdrücken und gleichmäßig auf den Gurken verteilen und die gekochten Eier-Scheiben. Alles nur noch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und zusammenklappen.



Chicken-Curry mit Kokosmilch

ZUTATEN: 4 Portionen

500 g Hähnchenbrustfilet
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
500 ml Kokosmilch
Salz, Pfeffer und Chili
300g Reis
1 Süßkartoffeln
1 Kichererbsen aus der Dose

Das brauchst du:

Messer
Topf
Pfanne
Herd
Schäler

Kosten ca. 1,30€ pro Portion

Zubereitung:

Zuerst den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Anschließend die Süßkartoffel waschen, schälen und in Würfel schneiden, diese werden nun gekochten, bis sie gar sind. Die Hähnchenbrustfilets ebenfalls in Würfel schneiden, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrustfiletwürfel nach Belieben würzen und anschließen von allen Seiten in der Pfanne anbraten. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und weitere 2-3 Minuten garen. Die Kichererbsen abschütten und mit in die Pfanne geben. Nun auch die gekochten Süßkartoffelwürfel mit in die Pfanne geben. Die Kokosmilch zu dem Gemüse und Fleisch in die Pfanne geben und weitere 5-10 Minuten köcheln lassen. Das Curry mit Gewürzen abschmecken und mit dem Reis servieren.



Quellen

<https://www.maggi.de/kochratgeber/ruehrei/>
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/rezepte/vorspeisen/fingerfood/gemuese-sticks-mit-dip-Avocado-wraps.jpg> (800×736) (beanieshealthfoods.co.uk)
1 Euro Rezepte - 6 Gerichte zum günstig Schlemmen · Koch-Mit
Einfaches Chicken-Curry mit Kokosmilch (30 Minuten!) (kochkarussell.com)
Reis mit Hähnchen und Gemüse Rezept | EAT SMARTER
Der Dutch Oven - Alles was wichtig ist | Pepperworld
Mini-Lasagne in der Muffinform Rezept | LECKER
Putenspieße schnell und günstig von Saanne | Chefkoch
Müslikugeln mit Apfelmus - gesunder Snack * Lieblingszwei
<https://blog.hellofresh.de/4-schnelle-fruehstuecksideen-fuer-den-schulanfang/>
Ernährungspyramide: Das musst du wissen! (foodspring.at)
Thunfisch-Sandwich mit Ei: Gesund, lecker & so sättigend - bildderfrau.de
<https://th.bing.com/th/id/OIP.3P4Nw5hVWYjK-XppHnSevgHaHa?pid=ImgDet&rs=1>
bircher-muesli-verival-tirol-1-1020x660.jpg (1020×660)
tomaten_mozzarella_tarte_ms-520x600.jpg (520×600) (schuhbeck.de)
https://th.bing.com/th/id/R.61e1de4488814706007738983a69eae?rik=jdUXDPkXduxkQQ&riu=http%3a%2f%2fwww.ihr-wellness-magazin.de%2ffileadmin%2f_migrated%2fpics%2f02_gemuesesticks-quarkdip_17742514_B_02.jpg&ehk=1uwlUTm7ZVDh2eNHs5A5nMWJn4eswmz6b6hWspn0B0%3d&risl=&pid=ImgRaw&r=0
<https://veganheaven.org/wp-content/uploads/2017/07/Frozen-Grapes-The-Best-Snack-Ever-3.jpg>
<https://assets.rebelmouse.io/eyJhbGciOiJIUzI1NiIsInR5cCI6IkpXVCJ9.eyJpbWFnZSI6IjY1MjE0ODhBZDZiODVdZDZlMmF2ZXJpZW50bnVb2tzLmNvbS93cC1jb250ZW50L3VwbG9hZHMvMjAxOS58wMS9jaGlja2VucmljZXZlZy03LmpwZyIsImV4cGlyZXNfYXQiOiJlZ2MzAwMDgyNjZ9.sVMMXwVMK0UBOhtG4m0nklC85pZtWCNmc8z3l-VWd4Q/img.jpg?width=2000&height=2000>
<https://i.pinimg.com/originals/d0/39/87/d03987f0fccc2c57deb16849fb2b97fb.jpg>
https://static.barcoo.com/images/articles/production/0481/2972/1398432939_obstsalat__pilipphoto-fotolia.com_51998671_s_high.jpg
https://www.lieblingszwei.de/wp-content/uploads/2019/09/IMG_1208-683x1024.jpg
<https://i.pinimg.com/736x/eb/45/70/eb4570262bb9e6c6d2fc15cf9a2a15b5.jpg>
<https://kochkarussell.com/wp-content/uploads/2018/02/Einfaches-Chicken-Curry-mit-Kokosmilch-3.jpg>
https://dm-cms.scene7.com/is/image/dmcms/0d674315-2928-11e5-848f-3b39675ca34b?wid=280&hei=275&fmt=jpeg&qlt=85,1&op_sharpen=0&resMode=sharp2&op_usm=1,1,6,0&iccEmbed=0&printRes=72&fit=crop,1
<https://i.pinimg.com/originals/05/4d/1a/054d1a29b91b5200b83d13a022419293.jpg>