

## A vibrant illustration of a pink bowl filled with various fresh vegetables and herbs. The bowl contains two large orange carrots, a green cucumber, a purple eggplant, a red tomato, and several green leafy herbs. Surrounding the bowl are additional fresh ingredients: a whole red tomato, a slice of tomato, a green lime, a whole orange, a bunch of purple grapes, a small bottle of olive oil, and several more green leafy herbs. The background is a light green, textured surface.



## INHALTSVERZEICHNIS



---

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Gemüse-Quiche                            | 2  |
| Beluga-Linsen-Salat                      | 5  |
| Radieschensalat                          | 7  |
| Vollkorn-Naan mit Radieschenblätterpesto | 9  |
| Nachos mit Salsa-Dip                     | 12 |
| Mango-Lassi                              | 15 |
| Zitronen-Schichtdessert                  | 16 |
| Zitronenhörnchen                         | 18 |

# GEMÜSE-QUICHE

(8 Portionen)



## ZUTATEN:

### Für den Teig:

- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 160 g kalte Butter
- 1 Ei (Gr. M)
- 1 TL Rapsöl
- 1 TL Salz
- 10 g Butter für die Form



- 200 g Paprika
- 250 g Zucchini
- 300 g Aubergine
- 350 g Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 4 Eier (Gr. M)
- 150 g Magerquark
- 100 g Sahne
- 100 g Käse, gerieben
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- Thymian
- Rosmarin

## SO WIRD'S GEMACHT:

Für den Teig Mehl, Salz, das Ei und die Butterstückchen in eine Schüssel geben. Alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer flachen Scheibe formen, in Frischhaltefolie wickeln und etwa 35 Minuten kühlstellen.

Währenddessen Knoblauch und Zwiebel fein hacken. Paprika, Zucchini und Aubergine waschen und in Würfel schneiden. Das Gemüse zusammen mit Zwiebel und Knoblauch in 2 EL Rapsöl anbraten. Die Kirschtomaten vierteln und gemeinsam mit den frischen Kräutern kurz vor Ende der Garzeit hinzufügen.

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Nach der Kühlzeit die Arbeitsfläche leicht bemehlen und den Teig mit dem Handballen etwas flach drücken. Anschließend mit einem Nudelholz etwa 5 mm dünn ausrollen und in eine gebutterte Form (ca. 28 cm Ø) legen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen und 15 Minuten im Ofen vorbacken. Danach vollständig abkühlen lassen.

Während der Teig abkühlt, den Guss vorbereiten: Eier, Magerquark, Sahne und den geriebenen Käse gründlich miteinander verrühren. Das angebratene Gemüse gleichmäßig auf dem vorgebackenen Mürbeteig verteilen und den Guss darübergeben.

Die Quiche etwa 40 Minuten im Ofen backen. Vor dem Servieren ein paar Minuten ruhen lassen.

### **BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:**

| <b>EW</b> | <b>Fett</b> | <b>Gesamt-KH*</b> | <b>Kcal</b> | <b>KJ</b> | <b>Zu berechnende KE</b> |
|-----------|-------------|-------------------|-------------|-----------|--------------------------|
| 16        | 33          | 27                | 468         | 1960      | 2,2                      |

\*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

# BERG-LINSENSALAT

(4 Portionen)



## ZUTATEN:



|        |               |
|--------|---------------|
| 125 g  | Berglinsen    |
| 200 g  | Zucchini      |
| 1 EL   | Rapsöl        |
| 200 g  | Kirschtomaten |
| ¼ Bund | Minze         |
| ½ Bund | Petersilie    |
| 50 g   | Rucola        |
| 1 TL   | Dijon-Senf    |
| 1 TL   | Honig         |
| 4 EL   | Olivenöl      |
|        | Salz, Pfeffer |

## SO WIRD'S GEMACHT:

Die Linsen in einem Sieb mit Wasser abspülen. Anschließend mit der doppelten Menge Wasser etwa 25 Minuten kochen. Abgießen, gut abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben.

Die Zucchini waschen, abtrocknen und in kleine Würfel schneiden. In einem Esslöffel Rapsöl anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Dabei möglichst wenig rühren, damit die Würfel nicht matschig werden. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

Die Kirschtomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zu den Linsen in die Schüssel geben. Petersilie, Minze und Ru-

cola waschen und trocknen. Petersilie und Minze fein hacken und zu den Linsen geben.

Für das Dressing Senf, Honig und Olivenöl verrühren. Bei Bedarf 1–2 EL Wasser hinzufügen und mit Salz abschmecken. Das Dressing über die Linsen geben und gut vermischen. Die gebratenen Zucchini und den Rucola erst kurz vor dem Servieren hinzufügen.

---

#### **BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:**

| <b>EW</b> | <b>Fett</b> | <b>Gesamt-KH*</b> | <b>Kcal</b> | <b>KJ</b> | <b>Zu berechnende KE</b> |
|-----------|-------------|-------------------|-------------|-----------|--------------------------|
| 11        | 20          | 18                | 300         | 1257      | 0,6                      |

\*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

# RADIESCHENSALAT

(4 PORTIONEN)

---

## ZUTATEN:



|        |                  |
|--------|------------------|
| 1 Bund | Radieschen       |
| 1      | Frühlingszwiebel |
| 2 EL   | Sesamöl          |
| 2 EL   | Sojasoße         |
| 1/2    | Zitrone          |
| 1 Zehe | Knoblauch        |
| 1 EL   | Sesam            |
|        | Kräuter          |

---

## SO WIRD'S GEMACHT:

Die Radieschen waschen und in Scheiben schneiden.

Knoblauch und Frühlingszwiebel klein schneiden, und alle Zutaten miteinander vermengen.

Vor dem Servieren mit frischen Kräutern garnieren, für einen frischen Geschmack.

---

## BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:

| EW | Fett | Gesamt-KH | Kcal  | KJ    | Zu berechnende KE |
|----|------|-----------|-------|-------|-------------------|
| 5  | 17,5 | 9,5       | 202,5 | 850,5 | 0,9               |

\*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

# VOLLKORN-NAAN MIT RADIESCHENBLÄTTER-PESTO

(Jeweils 6 Portionen)

---



## ZUTATEN:

### Vollkorn-Naan:

- 170 g Dinkelvollkornmehl
- 1,5 TL Backpulver
- 70 g Naturjoghurt, 1,5 %
- 60 ml Wasser
- ½ TL Salz
- 30 g Butter



### Pesto:

- 100 g frische Radieschenblätter
- 50 g Olivenöl
- 20 g Pinienkerne
- 20 g Parmesankäse
- 3 TL Zitronensaft
- Pfeffer und Salz

---

## SO WIRD'S GEMACHT:

Für das Vollkorn-Naan die trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und vermischen. Anschließend Wasser und Joghurt hinzugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig in sechs Teile teilen. Eine saubere Arbeitsfläche mit etwas Mehl bepudern und die Teigstücke mit den Händen flach drücken.

Eine beschichtete Pfanne auf dem Herd stark erhitzen und die Teigfladen ohne Zugabe von Fett von beiden Seiten etwa 1 - 2 Minuten goldbraun backen. Die Fladenbrote direkt nach dem Ausbacken mit jeweils 5 g Butter bestreichen.

Für das Pesto die Radieschenblätter waschen und abtrocknen. Die Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten.

Beides gemeinsam mit Olivenöl und dem Parmesankäse in einen Mixer geben und mixen bis eine cremige Masse entsteht. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben

Zum Schluss den Zitronensaft hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles noch einmal kurz durchmischen.

---

**BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:**  
**VOLLKORN-NAAN**

| EW | Fett | Gesamt-KH* | Kcal | KJ  | Zu berechnende KE |
|----|------|------------|------|-----|-------------------|
| 5  | 5    | 19         | 141  | 591 | 1,9               |

\*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

**BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:**  
**RADIESCHENBLÄTTER-PESTO**

| <b>EW</b> | <b>Fett</b> | <b>Gesamt-KH*</b> | <b>Kcal</b> | <b>KJ</b> | <b>Zu berechnende KE</b> |
|-----------|-------------|-------------------|-------------|-----------|--------------------------|
| 2         | 11          | 0,3               | 106         | 670,4     | 0                        |

\*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

# NACHOS MIT SALSA-DIP

(Jeweils 3 Portionen)



## ZUTATEN:

### Nachos:

- 1 Ei (Gr. M)
- 70 g Dinkelvollkornmehl
- 30 g Frischkäse
- 15 g Olivenöl
- 40 g geriebener Gouda
- Salz und Pfeffer

### Salsa:

- 150 g Dosentomaten
- 100 g Paprika
- 40 g rote Zwiebeln
- 30 g Cornichons
- 3 Stängel Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bio-Limette
- 1 Peperoni
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Tomatenmark
- Pfeffer und Salz



## SO WIRD'S GEMACHT:

Für die Nachos den Backofen auf 175 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einer homogenen Masse verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und diese auf einem Backpapier flachdrücken. Großzügig mit Frischhaltefolie abdecken.

Den Teig anschließend mit einem Nudelholz flach ausrollen.

Die Frischhaltefolie abziehen und den Teig in Nacho-große Stücke formen.

Die Stücke auf das Backblech legen und für 15 - 20 Minuten backen, bis diese goldbraun sind.

Für die Salsa die halbe Limette abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Knoblauchzehe und die Schalotten schälen und fein würfeln.

Paprika, Peperoni, Cornichons ebenfalls fein würfeln und die Petersilie fein hacken.

Die Tomaten aus der Dose, Tomatenmark, Olivenöl, Salz, eine Prise Zucker und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben. Das geschnittene Gemüse und den Limettensaft hinzugeben. Mit einem Pürierstab alle Zutaten kurz mixen, sodass die Bestandteile noch leicht zu erkennen sind.

---

**BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:  
NACHOS:**

| EW | Fett | Gesamt-KH* | Kcal | KJ  | Zu berechnende KE |
|----|------|------------|------|-----|-------------------|
| 11 | 13   | 15         | 222  | 930 | 1,5               |

\*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

### **BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:**

#### **SALSA:**

| <b>EW</b> | <b>Fett</b> | <b>Gesamt-KH*</b> | <b>Kcal</b> | <b>KJ</b> | <b>Zu berechnende KE</b> |
|-----------|-------------|-------------------|-------------|-----------|--------------------------|
| 2         | 5           | 7                 | 89          | 373       | 0                        |

\*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

# MANGO-LASSI

(4 Portionen)



## ZUTATEN:



300 g Mangowürfel  
200 g Joghurt, 1,5 %  
150 ml Wasser  
1 TL Limettensaft

## SO WIRD ´S GEMACHT:

Mango, Joghurt, Wasser und Limettensaft in einen Mixer geben und cremig mixen. Bis zum Servieren kaltstellen.

Nach Belieben kann das Lassi mit frischer Minze oder etwas Zimt serviert werden.

\*Alternativ kann das Mango-Lassi auch mit einem Pürierstab zubereitet werden.

## BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:

| EW  | Fett | Gesamt-KH* | Kcal | KJ  | Zu berechnende KE |
|-----|------|------------|------|-----|-------------------|
| 3,5 | 21   | 12         | 68   | 285 | 0,9               |

\*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist

# ZITRONEN-SCHICHTDESSERT

(8 Portionen)



## ZUTATEN:

250 g Quark, 20 %  
250 g Sahne  
30 g Zucker  
1 Pck. Sahnesteif  
1 Pck. Vanillezucker  
150 g Vollkornkekse  
2 Bio-Zitronen  
Frische Minze



## SO WIRD'S GEMACHT:

Magerquark, Zucker, Zitronenabrieb und den Saft beider Zitronen in einer großen Schüssel cremig rühren.

Die Sahne in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Vanillezucker steif schlagen. Dabei ein Päckchen Sahnesteif einrieseln lassen. Die steife Sahne vorsichtig unter die Quarkcreme heben.

Die Kekse zerbröseln und abwechselnd mit der Quarkcreme in einem Glas schichten. Diesen Vorgang wiederholen bis Creme und Kekse verbraucht sind.

Das Schichtdessert für mindestens eine Stunde kaltstellen.

Nach Belieben mit frischer Minze verzieren.

---

**BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:**

| EW | Fett | Gesamt-KH* | Kcal | KJ  | Zu berechnende KE |
|----|------|------------|------|-----|-------------------|
| 6  | 14   | 20         | 234  | 980 | 1,9               |

\*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

# ZITRONENHÖRNCHE

(24 PORTIONEN)

---

## ZUTATEN:



## Für den Teig:

|       |             |
|-------|-------------|
| 400g  | Mehl        |
| 125g  | Butter      |
| 125g  | Quark       |
| 200g  | Saure Sahne |
| 1 Pr. | Salz        |

## Für die Füllung:

|            |                |
|------------|----------------|
| 100g       | Mandeln        |
| 125g       | Quark          |
| 1 Päckchen | Vanillezucker  |
| 60g        | Puderzucker    |
|            | Zitronenschale |
| 20g        | Puderzucker    |

---

## SO WIRD'S GEMACHT:

### Für den Teig:

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben, und gleichmäßig miteinander verkneten.

### Für die Füllung:

Die Mandeln, den Quark, den Vanillezucker, den Puderzucker und die Zitronenschale vermischen, bis eine homogene Masse entsteht.

Den Teig in zwei gleich große Teiglinge teilen, und Rund ausrollen. Jeweils in 12 Stücke schneiden, und die Füllung gleichmäßig aufteilen.

Bei 160°C Umluft für 20-25 Minuten backen.

Nach dem Backen abkühlen lassen, und mit Puderzucker bestäuben.

---

**BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:**

| <b>EW</b> | <b>Fett</b> | <b>Gesamt-KH</b> | <b>Kcal</b> | <b>KJ</b> | <b>Zu berechnende KE</b> |
|-----------|-------------|------------------|-------------|-----------|--------------------------|
| 4         | 4           | 16               | 119,5       | 502       | 1,6                      |

\*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.