

## Lachsfilet in Mango-Kokossauce



4 Portionen

### Zutaten:

**1 rote Zwiebel**

**Rapsöl**

**600g-800g Lachsfilet ohne Haut**

**1 Dose Kokosmilch**

**1/2 Mango**

**Curry**

**2 EL Stärke oder heller Saucenbinder**

**Jodsalz**

**Vollkornreis**

### Vorbereitung:

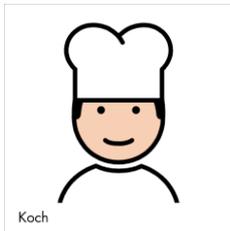
1. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
2. Fisch waschen in Würfel schneiden.
3. Mango waschen, entkernen ½ Mango schälen, in Würfel schneiden und pürieren.
4. 2 EL Stärke in wenig Wasser geben und glattrühren (oder hellen Saucenbinder verwenden).

### Zubereitung:

1. Zwiebel mit Rapsöl andünsten.
2. Lachsfilet zu den Zwiebelwürfeln geben und knapp mit Wasser bedecken. Mit wenig Jodsalz würzen und 10 Minuten ziehen lassen. Der Fisch ist gar, wenn er von Innen rosig ist und keine glasigen Stellen mehr ausweist.
3. Kokosmilch und Mangopüree hinzugeben und alles kurz erhitzen und mit Stärke (oder hellen Saucenbinder andicken).
4. Den Salzgehalt überprüfen und eventuell wenig nachwürzen und mit Curry abschmecken.

Hierzu können Vollkornreis und eine Rohkost gereicht werden.





## Seelachsfilet mit Kräuter Creme Fraiche Topping

4 Portionen



### Zutaten:

600g-800g Seelachsfilet

1 Becher Creme Fraiche

Petersilie, Schnittlauch (oder 8-Kräuter aus dem Tiefkühlregal)

Backpapier

Jodsalz

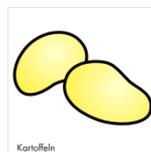
### Vorbereitung:

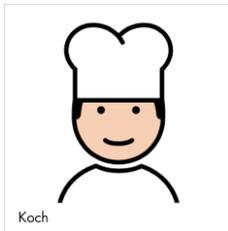
1. Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Seelachs waschen und auf das Backblech legen.
3. Petersilie waschen und hacken.

### Zubereitung:

1. Seelachs auf das Backblech legen.
2. Creme Fraiche leicht mit Jodsalz würzen und den Seelachs bestreichen.
3. Ofen auf 200°C vorheizen Seelachs in den Ofen schieben und bei 180°C 10-15 Minuten backen. Der Seelachs ist gar, wenn er innen nicht mehr glasig ist.
4. Den gegarten Seelachs mit Kräutern bestreuen und servieren.

Hierzu können Kartoffeln mit Petersiliensauce und ein Blattsalat gereicht werden.





## Piraten-Topf: Eintopf mit Gemüse und Linsen

4 Portionen



### Zutaten:

**1 rote Zwiebel**

**Rapsöl**

**150 g Rote Linsen**

**1 Bund Suppengemüse**

**1 Stück Petersilienwurzel**

**150 g Möhren**

**1 Bund Petersilie (oder Petersilie aus dem Tiefkühlregal)**

**1 Zitrone**

**Jodsalz**

### Vorbereitung:

Zwiebel schälen und schneiden.

Suppengemüse, Petersilienwurzel und Möhren waschen, schälen und in Würfel schneiden.

Petersilie waschen und hacken.

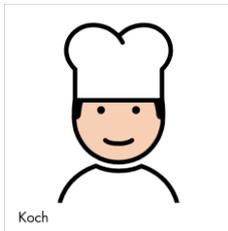
½ Zitrone auspressen.

### Zubereitung:

1. Zwiebel mit Rapsöl andünsten.
2. Linsen hinzufügen und mit 1 L Wasser auffüllen und leicht kochen lassen.
3. Nach 30 Minuten Suppengemüse, Petersilienwurzel und Möhren.
4. Nach 30 Minuten mit Jodsalz, Pfeffer, etwas Zitronensaft abschmecken.

Mit Petersilie bestreuen und servieren  
Dazu kann Vollkornbrot gereicht werden





## **Linsen-Curry**

4 Personen

### **Zutaten:**

**1 Zwiebel**

**1 Knoblauchzehe**

**2cm Ingwer**

**100 g Möhren**

**Rapsöl**

**½ EL Rote Currypaste**

**200 g Belugalinsen (kleine schwarzen Linsen)**

**250 g Süßkartoffeln**

**300 g Tomaten**

**250 g tiefgekühlter Blattspinat**

**1 Dose Kokosmilch**

**1 Limette**

**15 g Koriander**

**Kokosmilch**

**Jodsalz**

**Zitronensaft**

### **Vorbereitung:**

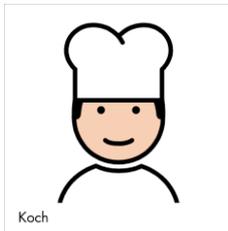
Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, schälen und in feine Würfel schneiden.

Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden.

Tomaten waschen und würfeln

1. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Möhren mit Rapsöl anschmoren.
2. ½ EL rote Currypaste Linsen hinzugeben.
3. Mit der Kokosmilch und 500 ml Wasser ablöschen.
4. Leicht kochen und ab und zu umrühren.
5. Süßkartoffeln schälen, waschen und würfeln und nach 40 Minuten hinzugeben.
6. Nach 50 Minuten den tiefgekühlten Blattspinat hinzugeben.
7. Koriander waschen, Blätter grob hacken.
8. Limette auspressen. Mit Limettensaft, Curry und Jodsalz abschmecken.

Nach 60 Minuten mit Koriander servieren.



## **Feta Kichererbsen Pfanne**

4 Personen

### **Zutaten:**

**1 Zwiebel**

**1-2 Knoblauchzehen**

**2 cm Ingwer**

**1-2 EL gelbe Currypaste**

**Rapsöl**

**200ml Wasser**

**500g Tomaten**

**2 kleine Zucchini**

**2 Dosen Kichererbsen (425ml)**

**150 ml Milch**

**200 g Feta**

**1 Bund Petersilie (oder Petersilie aus dem Tiefkühlregal)**

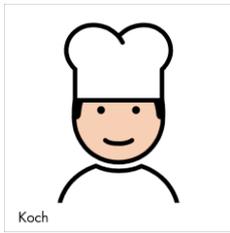
**Jodsalz**

### **Vorbereitung.**

1. Kichererbsen abspülen.
2. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Tomaten, Zucchini waschen und würfeln.
4. Petersilie waschen, zupfen und hacken.
5. Feta würfeln.

### **Zubereitung:**

1. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Möhren mit Rapsöl andünsten.
2. Die Currypaste mitrösten, bis es duftet.
3. Tomaten, Zucchini, Kichererbsen und 200 ml Wasser hinzugeben und ca. 5-8 Minuten leicht kochen lassen.
4. Milch hinzugeben und mit wenig Jodsalz, Pfeffer und bei Bedarf mit Curry abschmecken und kurz erhitzen. Achtung bitte nur leicht salzen, da der Feta auch salzig ist.
5. Gewürfelten Feta über das Gemüse geben und kurz erhitzen bis es anfängt zu schmelzen.
6. Mit der gehackten Petersilie bestreuen und servieren.

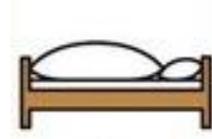
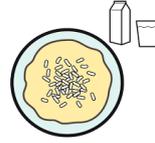


Dazu schmeckt Vollkornreis oder Couscous.





## Milchreis „im Bett kochen“



### Zutaten:

**200 g Milchreis (Rundkornreis)**

**500 ml Milch 1,5%**

**1 Päckchen Bourbon Vanillezucker (8 g)**

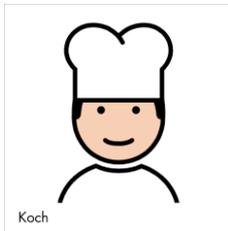
**Zimt und Zucker**

### Zubereitung:

1. Milch mit dem Vanillezucker zum Kochen bringen. Einen größeren Topf wählen, damit die Milch nicht herauslaufen kann.
2. Milchreis hinzugeben und ca. 10 Minuten leicht untern rühren kochen.
3. Den Topf vom Kochherd nehmen ins Bett stellen und mit der doppelt gelegten Bettdecke zudecken.
4. Nach 1.5 Stunden herausnehmen und verrühren. Falls der Milchreis zu fest ist mit Milch schlank rühren.

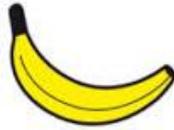
Der Milchreis kann mit Früchten oder mit wenig Zimt und Zucker serviert werden.





## **Bananen Milchshake:**

4 Portionen



### **Zutaten:**

**3 Bananen**

**1 Zitrone**

**0.750 ml Milch 1,5%**

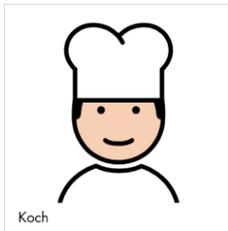
### **Vorbereitung:**

**Bananen schälen und in dicke Scheiben schneiden**

**Zitrone auspressen**

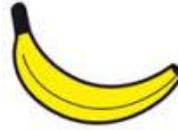
### **Zubereitung:**

1. Den Zitronensaft und etwas Milch den Bananenscheiben hinzufügen und mit dem Pürierstab stab fein pürieren.
2. Die restliche Milch langsam hinzugeben bis eine leckere Trinkmilch entsteht.
3. Da die reifen Bananen sehr süß sind wird kein Zucker benötigt. Bei Bedarf kann alternativ mit Honig oder Ahornsirup etwas nachgesüßt werden.



## **Gebackenen Bananen**

4 Portionen



### **Zutaten:**

4 Bananen

Rapsöl

½ Zitrone

Honig

Sesam

Joghurt 1,5%

### **Vorbereitung:**

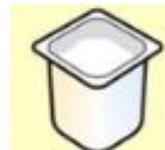
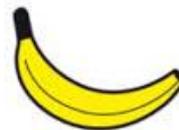
Bananen schälen längs halbieren und in je 2 Stücke teilen.

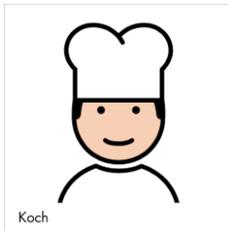
Zitrone auspressen.

### **Zubereitung:**

1. Bananen mit Zitrone beträufeln.
2. Bananen in die Pfanne geben, mit Honig beträufeln und von beiden Seiten braten. Mit niedriger Hitze braten, damit die Bananen nicht zu dunkel werden.
3. Die Bananen in der Pfanne mit Sesam bestreuen und wieder von beiden Seiten braten.

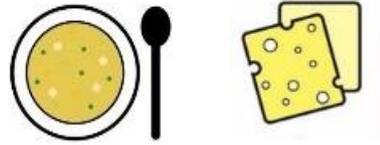
Die Bananen mit Naturjoghurt servieren. Der Joghurt braucht nicht gesüßt zu werden, da die Bananen mit dem Honig süß genug sind.





## Käsesuppe – Ein Rezept für Käsereste

2 Portionen



Viele Käsereste können zu einer leckeren Käsesuppe verarbeitet werden und mit einem Vollkornbrot und Knabbergemüse gereicht werden.

### Zutaten:

**1 Zwiebel**

**Rapsöl**

**Käsereste (gelbe Sorten z.B. Gouda, Butterkäse, Edamer)**

**Frischkäsereste (z.B. Philadelphia, Buko usw.)**

**250 ml Wasser**

**250 ml Milch 1,5% /Sahne /Creme Fraiche**

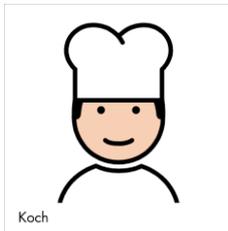
**Zitrone /Essig wer mag**

### Vorbereitung:

1. Zwiebel schälen und würfeln.
2. Käsereste (gelbe Sorten) erst in Scheiben dann in Streifen schneiden.  
Zum Schluss in kleine Würfel schneiden.

### Zubereitung:

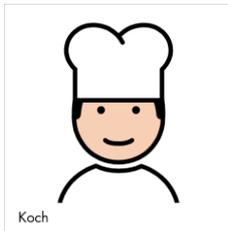
1. Zwiebelwürfel anschmoren und mit 250 ml Wasser auffüllen.
2. Käsewürfel dazugeben und langsam erhitzen damit der Käse schmilzt.
3. Wenn der Käse geschmolzen ist mit 250 ml Milch auffüllen bis die Suppe cremig ist.  
(Nicht jeder Käse schmilzt ganz ohne Stückchen zu bilden. Das ist ok, da die Suppe mit Brot gegessen wird ist es ein wenig wie Käsebroten).
4. Zum Schluss kann mit Frischkäse, Sahne usw. die Suppe abgerundet werden.
5. Da Käse recht würzig ist, wird meist kein Jodsalz zum Abschmecken benötigt.
6. Wenn noch Kräuter im Tiefkühler vorhanden sind können sie über die Suppe gestreut und serviert werden.
7. Wer mag kann ein wenig Zitronensaft (1 TL) oder Essig in die Suppe geben. Die Säure gib der Suppe einen frischen Geschmack.



**Variation:**

Falls noch Gemüse (z.B. Möhren) vorhanden sind. Diese waschen schälen und würfeln. Nach den Zwiebeln die Möhren mit dem Wasser ca. 5 Minuten kochen. Die Möhren sollten noch bissfest sein. Dann wie oben beschrieben die Suppe weiter zubereiten.





## Knusperbrot mit Käse überbacken

### Zutaten:

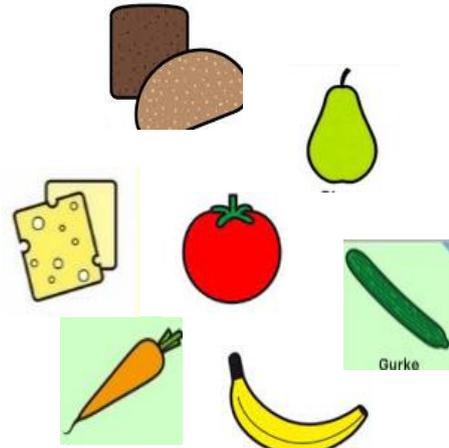
**Hartes Brot**

**Käsescheiben**

**Gemüse z.B. Tomaten, Gurken, Möhren usw.**

**Obst z.B. Banane, Birnen**

**Kräuter wenn vorhanden**



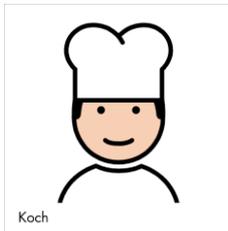
**Vorbereitung:**

Gemüse oder Obst waschen und in Scheiben schneiden

**Zubereitung:**

1. Brot mit Butter oder Margarine bestreichen.
2. Gemüsescheiben oder Obstscheiben auf dem Brot verteilen mit Kräutern bestreuen.
3. Käse drauflegen.
4. Bei 180°C backen bis der Käse verlaufen ist.

Hierzu kann Knabbergemüse oder ein Blattsalat gereicht werden.



## Wurstpfanne

2-3 Personen



### Zutaten:

**1 Zwiebel**

**Rapsöl**

**Verschiedene Sorten Aufschnitt**

**250 ml Wasser**

**250 ml Milch 1,5%**

**Mehl 2 EL oder 25g**

**Zitrone /Essig wer mag**

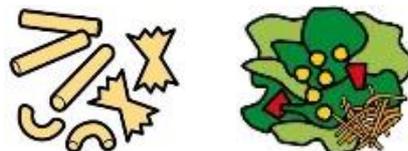
### Vorbereitung:

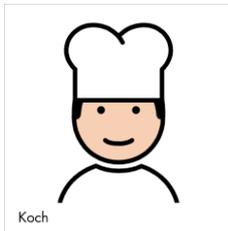
1. Zwiebel schälen und würfeln.
2. Aufschnitt in Streifen und dann in Würfel schneiden.

### Zubereitung:

1. Gewürfelten Aufschnitt mit Rapsöl anschmoren.
2. Zwiebel anschmoren.
3. Mit 2 EL Mehl bestäuben und rühren bis das Mehl eine gleichmäßige Masse bildet. Das Essen darf nicht zu braun angebraten werden.
4. Mit 250 ml Wasser ablöschen und rühren bis die Flüssigkeit gleichmäßig angedickt ist.
5. Mit der Milch glattrühren.
6. Da der Aufschnitt recht würzig ist wird meist kein Jodsalz zum Abschmecken benötigt.  
Wenn noch Kräuter im Tiefkühler vorhanden sind können sie über das Wurstgulasch gestreut und serviert werden.
7. Wer mag kann ein wenig Zitronensaft (1 TL) oder Essig hinzugeben. Die Säure gib dem Gulasch einen frischen Geschmack.

Das Wurstgulasch kann mit Vollkornnudeln und Knabbergemüse oder einem Blattsalat gereicht werden.





## Eisbergsalat mit Zitronen Joghurtdressing



### Zutaten:

Eisbergsalat  
1 Becher Joghurt  
½ Zitrone  
Milch 1,5%  
Zucker

### Vorbereitung:

1. Das Waschbecken mit kaltem Wasser bis zu Hälfte füllen.
2. Die Äußeren Blätter des Salates kontrollieren und eventuell entfernen.
3. Den Eisbergsalat halbieren und den Strunk ausschneiden.
4. Die Salatblätter entfernen und alle zusammen im Wasser vorsichtig waschen.
5. Danach die Salatblätter in eine Salatschleuder geben und das Wasser herausschleudern. Ist keine Salatschleuder vorhanden können die Blätter in ein sauberes Küchentuch gelegt und trockengeschleudert werden. Hierfür werden alle 4 Ecken des Tuches festgehalten. Dann wird der Salat trockengeschleudert.

### Zubereitung:

1. Es werden einige Salatblätter übereinandergelegt und in ca. 2x2 cm große Stücke schneiden.
2. Der geschnittene Salat wird nun in eine Schüssel geben.

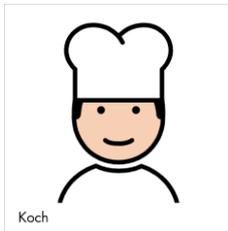
### Joghurt Dressing:

1. Die ½ bis 1 Zitrone auspressen und unter den Jogurt rühren.
2. Mit etwas Milch das Dressing cremig rühren.
3. Mit etwas Zucker das Dressing abschmecken und in ein Kännchen füllen.

Den Salat und das Dressing getrennt servieren, damit jeder von Euch entscheiden kann wieviel Salat und Dressing er essen möchte.

### Variation:

In das Joghurt Dressing können auch Apfelwürfel hinzugefügt werden.



## **Apfel-Wurzel-Rohkost**

4 Personen



### **Zutaten:**

500 g Wurzeln

3 Äpfel

1 Zitronensaft

100 ml Orangensaft

1 EL Rapsöl

### **Vorbereitung:**

Äpfel und Wurzeln waschen

Wurzeln schälen

Zitrone auspressen

### **Zubereitung:**

Wurzeln mit einer Gemüsereibe fein reiben.

Äpfel schälen, entkernen und zügig reiben.

Wurzeln, Möhren, Zitronensaft und Rapsöl vermengen

Mit Orangensaft abschmecken, so wird die Rohkost fruchtig süß und man braucht keinen Zucker.

Die Rohkost sollte jetzt 20 Minuten durchziehen und kann dann serviert werden.