

# MEDITERRANER SALAT

## ZUTATEN

120 Gramm Vollkornnudeln

1 Packung Feta, light (150g)

1 Zwiebel, klein

1 Tomaten, groß

1 Knoblauchzehe

½ Paprika

10 Oliven, schwarz

1 TL Olivenöl

1 EL Balsamicoessig

Pfeffer

Kräuter der Provence

## ZUBEREITUNG

Zuerst wird das Wasser für die Nudeln aufgesetzt (Tipp: wenn das Wasser schon einmal im Wasserkocher aufgeköcht wird, geht es schneller). Anschließend werden die Nudeln gekocht. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und würfeln, bzw. den Knoblauch in eine Knoblauchpresse geben. Die Oliven in kleine Scheiben schneiden und den Feta würfeln. Die Zutaten nach dem Zubereiten in ein Aufbewahrungsgefäß geben. Wenn die Nudeln nach ihrem Kochvorgang ausgekühlt sind, können sie dazugegeben werden. Abschließend werden Olivenöl und Balsamicoessig hinzugegeben und unter den Salat gemengt.

# BROT

## ZUTATEN

500g Mehl

*(z.B. 300g Weizenmehl Typ 550, 100g Dinkelmehl Typ 630, 100g Roggenmehl Typ 1150)*

500ml lauwarmes Wasser

1 Würfel Hefe

1 TL Zucker

1 TL Salz

3 EL Olivenöl

100g Samen, Saaten oder Nüsse

*[z.B. Kürbiskerne, (geschrotete) Leinsamen, Sonnenblumenkerne, gehackte Walnüsse]*

Für die Form:

etwas Öl

Sonnenblumenkerne/ grobe (bzw. kernige) Haferflocken

## ZUBEREITUNG

In einem Messbehälter 500ml lauwarmes Wasser abmessen, Zucker einrühren und den Hefewürfeln reinbröseln lassen. Mit einem Holz- oder Plastiklöffel (kein Metall!) verrühren und 15 Minuten gehen lassen (am besten an einem warmen Ort z.B. in der Nähe der Heizung). Währenddessen eine große Rührschüssel auf eine Waage stellen und das Mehl abwiegen. Saaten, Salz und Öl dazugeben. Jetzt das Hefewasser zur Masse dazugeben und mit dem Handrührgerät (Knethaken verwenden!) oder der Küchenmaschine einarbeiten. Eine große Brotbackform mit Öl einpinseln und den Boden mit Sonnenblumenkernen auskleiden. Teig darauf geben und mit einem Küchentuch bedeckt eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Wenn es schnell gehen muss, kann man die Form auch 15 Minuten bei 50°C in den Ofen stellen. Anschließend eine Stunde bei ca. 180°C (Ober-/Unterhitze) backen. Brot aus der Form nehmen und nochmal 15 Minuten bei 200°C knusprig backen.

# CHILI SIN/CON CARNE

## ZUTATEN

(500g Hackfleisch)

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Etwas Öl

1 Dose Mais

1 Dose Kidney-Bohnen

1 Dose gehackte Tomaten

500ml passierte Tomaten

Chilipulver

Paprikapulver

1/2TL Salz

1 Prise Pfeffer

1/2TL Kakao

## Zubereitung

Etwas Öl in einen großen Topf geben, gehackte Zwiebel und Knoblauch kurz glasig dünsten. Hackfleisch dazugeben und anbraten, falls erwünscht. Mais und Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Zusammen mit den gehackten und passierten Tomaten in den Topf geben. Gewürze je nach gewünschtem Schärfegrad einrühren und etwas köcheln lassen. Mit Reis, Bulgur, Nachos oder einfach pur genießen.

Tipps:

Chili mit etwas Tomatenmark, Gemüsebrühe statt Salz, einem gestrichenen TL Backkakao und 1 gestrichenen TL Zucker. Für größere Mengen kann klein geschnittene Paprika oder frische gehackte Tomaten dazugegeben werden. Schärfer wird das Chili, wenn Cayenne Pfeffer, frische Chili oder Paprika rosenscharf (statt edelsüß) verwendet wird. Zu scharf? Ein EL Joghurt verschafft Abhilfe. Als Fleischersatz kann Sojagranulat verwendet werden.

# DIP

## ZUTATEN

1 kleiner Becher (150-250g) Quark/Joghurt/Frischkäse/Schmand

1 TL kaltgepresstes Olivenöl

Salz (oder Kräutersalz)

Gemahlener Pfeffer

Paprikapulver

1 Knoblauchzehe

2 EL Schnittlauch

## ZUBEREITUNG

Beispielsweise einen Becher Frischkäse in einen Behälter (mit Deckel) geben, Öl, Gewürze und fein gehackte (oder gepresste) Knoblauchzehe dazugeben, ordentlich verrühren.

Abschmecken und mehrere Stunden ziehen lassen (am besten über Nacht).

**Passt zu:** Brot, Baguette, Ciabatta, Fladenbrot, Knäckebrötchen, Pita-Taschen, Wraps, Rohkost, Crackern...

### **Abwandlungen:**

Fettreduziert: Magerquark und kein zusätzliches Olivenöl

Reste verbrauchen: Die milchbasierten Produkte können auch in verschiedenen Mengenverhältnissen gemischt werden. Du hast noch einen Löffel Joghurt über? Gib ihn dazu!

Für Knoblauch- & Zwiebelfans: Gib mehr Schnittlauch, Knoblauch oder eine fein gehackte rote Zwiebel dazu. Auch Frühlingszwiebeln oder klein geschnittene Silberzwiebeln aus dem Glas schmecken gut in dem Dip.

Date-Night: Lass den Knoblauch weg ;)

# KLEINER OBSTSALAT

## ZUTATEN

1 Banane

1,5 Birne

1 Apfel

Zimt, nach Bedarf

## ZUBEREITUNG

Die Banane in Scheiben schneiden, den Apfel und die Birne waschen und in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in ein Behältnis geben und anschließend mit Zimt vermengen.

# Over-Night-Oats

## ZUTATEN

5 EL Haferflocken, fein

1 EL geschrotete Leinsamen

Haferdrink, nach Bedarf

½ Apfel

3 Hälften Walnüsse

1TL Rosinen

½ TL Zimt

## ZUBEREITUNG

Zuerst werden fünf Esslöffel Haferflocken und ein Esslöffel geschrotete Leinsamen in ein Behältnis geben. Dazu die Walnüsse in kleine Stücke brechen und mit dem Zimt und den Rosinen dazugeben. Den Apfel in kleine Würfel schneiden und oben auf die trockenen Zutaten geben. Am Abend oder eine halbe Stunde vor Verzehr mit der Pflanzenmilch aufgießen und ziehen lassen.

# QUARK MIT OBST

## ZUTATEN

250 g Magerquark

½ Apfel

½ Birne

1 TL Honig

4 Hälften Walnüsse

1 EL Leinsamen

½ Teelöffel Zimt

Schuss Wasser

## ZUBEREITUNG

Eine Packung Magerquark (250 Gramm) mit Honig, einem Esslöffel Leinsamen und Zimt in eine Dose geben und vermengen. Bei Bedarf einen Schuss Wasser hinzugeben und cremig rühren. Anschließend das Obst klein schneiden, die Walnüsse in kleine Stücke brechen und unter den Quark heben.

# MÜSLI

## ZUTATEN

Basis: Haferflocken oder andere Flocken, etwas Kleie

hier: 5EL feine Haferflocken

Samen & Saaten: Geschrotete Leinsamen, Sesam, Hanfsamen

hier: 1 EL Sesam, 1 EL geschrotete Leinsamen

Nüsse & Kerne: Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse

hier: 1TL Kürbiskerne, 1TL Sonnenblumenkerne, 1,5 Walnüsse

Obst nach Bedarf: Banane, Beeren, Aprikose, Pfirsich, Birne, Pflaume, Rosinen

hier: 1 Banane

Zusätzlich: etwas Zimt/ Backkakao

hier: 1 TL Kakao

Milch/ Pflanzendrink, nach Bedarf

## ZUBEREITUNG

Ausreichend große Schüssel wählen und alle trockenen Zutaten zugeben. Obst waschen, entkernen und klein schneiden. Zusammen mit der Milch/ Milchersatz dazu mischen. Wer mag kann mit etwas Zimt oder Backkakao verfeinern.

Natürlich kann in jeglicher Weise variiert werden:

- Joghurt/ Quark statt Milch
- Obst je nach Saison
- Trockenobst, andere Nüsse, Flakes oder gepufftes Getreide, Kakaonibs... (Vorsicht – es kann schnell teuer werden!)