

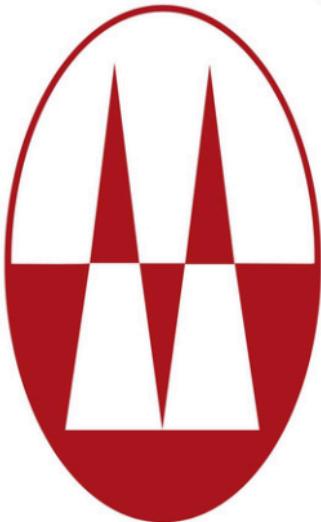


## Nachhaltige Rezepte der Marienschule

# EINFACH NAH. EINFACH GUT.

im Rythmus der Jahreszeiten





## MARIENSCHULE LIMBURG

---

Staatlich anerkannte  
Privatschule

2026 Marienschule Limburg, Graupfortstraße 5, 65549 Limburg an der Lahn  
[www.marienschule-limburg.de](http://www.marienschule-limburg.de)

Die in diesem Kochbuch enthaltenen Rezepte wurden aus verschiedenen frei zugänglichen Quellen im Internet zusammengestellt. Die Zusammenstellung und Anordnung der Rezepte erfolgte nach bestem Wissen und Gewissen.

Die verwendeten Bilder der Gerichte stammen ebenfalls aus dem Internet. Die Bilder auf der Titelseite wurden mit Vorlagen und Grafiken aus Canva erstellt.

Alle genannten Inhalte dienen ausschließlich privaten / nicht-kommerziellen Zwecken. Sollten trotz sorgfältiger Recherche Urheberrechte verletzt worden sein, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Die betreffenden Inhalte werden in diesem Fall umgehend entfernt oder angepasst.

Herausgeber: Klasse 9c Marienschule

Erscheinungsjahr: 2026

# VORWORT

Dieses Kochbuch ist im Rahmen des Nachhaltigkeitsprojekts der 9. Klasse der Marienschule entstanden. Gemeinsam haben wir uns mit der Frage beschäftigt, wie Ernährung nachhaltiger gestaltet werden kann – ohne dass der Genuss dabei zu kurz kommt.

So entstand die Idee, mithilfe eines Kochbuchs der Schulgemeinschaft – und darüber hinaus – das Thema nachhaltige Ernährung näherzubringen.

Doch was heißt nachhaltig eigentlich?

Nachhaltigkeit bedeutet, so zu leben und zu handeln, dass die natürlichen Ressourcen unserer Erde geschont werden und auch zukünftige Generationen gute Lebensbedingungen vorfinden. Dabei geht es nicht nur um Umwelt- und Klimaschutz, sondern auch um soziale Verantwortung und einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln.

Nachhaltig zu essen heißt, gesund, umweltbewusst und achtsam zu genießen. Ein zentraler Aspekt dabei ist der Einsatz regionaler und saisonaler Lebensmittel. Regional bedeutet, dass Produkte aus der näheren Umgebung stammen und keine langen Transportwege zurücklegen müssen – das spart Energie und schont die Umwelt. Saisonal bedeutet, Obst und Gemüse zu der Zeit zu verwenden, in der sie natürlich wachsen. So werden Gewächshäuser, zusätzlicher Energieaufwand und künstliche Hilfsmittel weitgehend vermieden.

Unser Kochbuch soll auf drei Grundpfeilern bestehen: regionale Zutaten, saisonale Auswahl und einem insgesamt nachhaltigen Kochen.

Im Laufe des Projekts haben wir festgestellt: Nachhaltige Ernährung besteht nicht aus Verzicht, sondern kann kreativ, lecker und vielfältig sein.

Zum Einstieg in die Nachhaltigkeitswoche hörten wir einen inspirierenden Vortrag von Alea Horst, der uns eindrucksvoll die Auswirkungen des Klimawandels und die Bedeutung nachhaltigen Handelns näherbrachte. Am zweiten Tag führten wir verschiedene Experimente zum Klimawandel durch und begannen mit der Arbeit an diesem Kochbuch. Auch am Mittwoch entwickelten wir unsere Rezepte weiter, probierten neue Ideen aus und sammelten Wissen rund um nachhaltige Ernährung. Am Donnerstag stellten schließlich alle Klassen ihre Projekte vor.

Die Rezepte in diesem Buch wurden von den Schülerinnen der Klasse 9c ausgewählt. Sie zeigen, dass gutes Essen weder kompliziert noch exotisch sein muss, um nachhaltig zu sein. Vielmehr geht es um bewusste Entscheidungen, neue Ideen und die Freude am gemeinsamen Kochen. Dieses Kochbuch soll inspirieren, zum Nachdenken anregen und Lust machen, Nachhaltigkeit Schritt für Schritt in den eigenen Alltag zu integrieren. Wir hoffen, dass die Rezepte nicht nur gut schmecken, sondern auch dazu beitragen, einen achtsamen Umgang mit unserer Umwelt zu fördern.

Wir wünschen viel Freude beim Entdecken der Rezepte und beim Nachkochen!

# INHALTSVERZEICHNIS

• Vorwort	3
• Inhaltsverzeichniss	4
• Sesonalkalender	5-6
• Ernährungspyramide	7

## FRÜHLING

• Frühlingsrolle	8
• Holunderschorle	9
• Frühlingssalat	10
• Spargel mit Kartoffeln & Schinken	11
• Bio Lachs Spinat Auflauf	12
• Ceasar Salat	13
• Fruchtsalat	14
• Quarkölteig	15
• Kartoffelschalechips	16

## HERBST

• Pilzsuppe	28
• Gemüse Spieße	29
• Kürbiss-Curry	30
• Spaghetti mit Pfifferlingen	31
• Pumpkin-Spice-Latte	32
• Apfel-Charlotte	33

## SOMMER

• Gurkensalat	18
• Gurkenshushi	19
• Bruschetta	20
• Regenbogen Gnocchi	21
• Gefüllte Paprika	22
• Ofengemüse	23
• Blaubeer- Käsekuchen	24
• Himbeer- Jogurt Dessert	25
• Fruchteis	26

## WINTER

• Brokkoli-Kartoffel-Cremesuppe	35
• Blätterteigtaschen mit Spinat und Feta	36
• Grünkohl-Quinoa-Salat mit Apfel und Walnüssen	37
• Rahmwirsing mit Schupfnudeln	38
• Weißkohl Auflauf mit Schafskäse	39
• Vegane Weihnachtsgänsekeule	40
• Soft Cinnamon Rolls	41
• Bratapfel Crumble auf Zimtcreme	42
• Handmade Lebkuchen	43

# SESIONALKALLENDER

## FRÜHLING

Kräuter & Salat  
Bärlauch  
Kresse  
Rosmarin  
Rucola  
Schnittlauch  
Dill  
Chicorée

Obst & Nüsse  
Holunderblüte

Gemüse  
Champignon  
Radieschen  
Rhabarba  
Möhren  
Lauch  
Spargel  
Spinat

## SOMMER

Kräuter & Salat  
Basilikum  
Kopfsalat  
Minze  
Petersilie  
Rosmarin  
Thymian  
Oregano

Obst & Nüsse  
Erdbeeren  
Pflaume  
Apfel  
Kirsche  
Wassermelone  
Heidelbeere  
Himbeere

Gemüse  
dicke Bohnen  
Erbsen  
Kartoffel  
Salatgurken  
Zucchini  
Paprika  
Schalotte



# HERBST

Kräuter& Salat  
Rosmarin  
Rucula  
Basilikum  
Endiviensalat  
Lollo Rosso  
Römersalat  
Thymian

Obst&Nüsse  
Apfel  
Hagebutte  
Haselnuss  
Marone  
Wallnuss  
Weintraube  
Birne

Gemüse  
Aubergine  
Brokkoli  
Kürbis  
Rote Beete  
Steinpilz  
Mais  
Möhre



# WINTER

Kräuter& Salat  
Chicorée  
Feldsalat  
Rosmarin

Obst& Nüsse  
Hagebutte  
Marone  
Schlehe

Gemüse  
Meerrettich  
Pastinake  
Petersilienwurzel  
Rosenkohl  
Champignon  
Wirsing  
Steckrübe

# Frühling

# FRÜHLINGSROLLE

Quelle : <https://pin.it/5aHs4Euhv>

 2 Portionen

 30 Minuten



## ZUTATEN

Frühlingsblätter  
200g Weißkohl  
1 Karotte  
1 Kopfsalat  
1 kleine Zwiebel  
100g Glasnudeln  
100g Hackfleisch ( oder Tofu )  
2El Sojasoße  
Salz & Pfeffer  
Öl zum Braten ( oder frittieren )

## ZUBEREITUNG

1. Ofen vorheizen auf 180 °C Ober-/Unterhitze.
2. Lachs abspülen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.
3. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Butter/Öl glasig dünsten.
4. Spinat dazugeben, zusammenfallen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
5. Sahne und Milch unterrühren, kurz aufkochen lassen.
6. Lachs in eine Auflaufform legen, Spinat-Sahne-Mischung darüber verteilen.
7. Käse darüberstreuen.
8. Im Ofen ca. 25-30 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

# HOLUNDERSCHORLE

 4 Personen

 30 Minuten



## ZUTATEN

500ml Holundersirup  
1 Bund frische Minze  
2 Bio Zitronen  
ca. 1,5 Liter Mineralwasser

Für ein noch  
erfrischendes  
Trinkerlebnis, Eiswürfel  
hinzufügen

## ZUBEREITUNG

1. Die Minze gründlich unter kaltem Wasser abspülen und vorsichtig trocken schütteln.
2. Die Blätter grob abzupfen. (Die Stiele können teilweise mitverwendet werden= Zusätzlich Aroma)
3. Zitronen heiß abwaschen
4. eine halbe Zitrone in Scheiben schneiden, anderen 1 ½ Zitronen auspressen.
5. Die Minzblätter leicht zwischen den Fingern oder mit einem Holzlöffel ausdrücken.
6. Den Holundersirup in eine große Karaffe geben.
7. Zitronensaft, Zitronenscheiben und die Minze zum Sirup geben und alles kurz verrühren.
8. Langsam mit dem gut gekühlten Mineralwasser aufgießen (ggf. borher mit Eiswürfeln füllen). Langsam umrühren, damit die Kohlensäure nicht entweicht.
9. Die Schorle mindestens 10-15 min im Kühlschrank ziehen lassen.

# FRÜHLINGSSALAT

 4 Personen

 15 Minuten

[HTTPS://WWW.CHEFKOCH.DE/REZEPTE/2275791363084955/RUCOLA-SALAT-MIT-FETA-UND-RADIESCHEN.HTML](https://www.chefkoch.de/rezepte/2275791363084955/RUCOLA-SALAT-MIT-FETA-UND-RADIESCHEN.HTML)



## ZUTATEN

100g Rucola  
150g Blattspinat  
1 kleine Stange Lauch  
2-3 Karotten  
1 Bund Radieschen  
1 Schale Kresse  
Topping:  
1 Bund Schnittlauch  
120-150g Feta-Käse  
5 Tomaten  
Dressing:  
5 EL Olivenöl  
2 EL Zitronensaft  
1TL Honig  
1TL Senf  
Salz & Pfeffer nach Bedarf

## ZUBEREITUNG

1. Spinat & Rucola waschen und Trocknen. Anschließend grob zerflücken.
2. Lauch längs halbieren und in feine Halbringe schneiden.
3. Karotten schälen und grob raspeln.
4. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden.
5. Schnittlauch fein schneiden.
6. Kresse abschneiden.
7. Spinat, Rucola, Lauch, Karotten und Radieschen in eine Schüssel geben.
8. Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Senf, Salz & Pfeffer kräftig in einer anderen Schüssel verrühren.
9. Alles zusammengeben und das Dressing unterheben.
10. Käse in Würfel schneiden, Tomaten ebenfalls schneiden und hinzugeben.

# SPARGEL MIT KARTOFFELN & SCHINKEN

4 Portionen  
25-30 Minuten

Quelle : <https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/spargel-mit-gekochtem-schinken-und-neuen-kartoffeln-12077578.html>



## ZUTATEN

300g Kartoffeln  
300g weißer Spargel  
60g Kochschinken  
1 kleiner Zwiebel  
Salz & Pfeffer  
1El Öl ( oder Butter )  
30g Sauce Hollandaise

## ZUBEREITUNG

1. Spargel und Kartoffeln waschen, schälen und in Stücken schneiden
2. Kartoffeln in Salzwasser kochen, bis sie weich sind
3. Spargel in Salzwasser oder in der Pfanne garen
4. Zwiebel klein schneiden
5. Zwiebel und Schinken in einer Pfanne mit Butter oder Öl anbraten
6. Spargel und Kartoffeln dazugeben
7. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz alles vermischen
9. Zum Schluss der Hollandaise Sauce drüber gießen

# BIO LACHS-SPINAT-AUFLAUF

QUELLE:<https://www.gaumenfreundin.de/caesar-dressing-das-perfekte-dressing-zum-caesar-salad/>

4 Portionen

25-30 Minuten



## ZUTATEN

- 400 g Bio- Lachsfile
- 300 g frisches Blattspinat
- 200ml Sahne
- 100 ml Milch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 120 g geriebener Käse
- 1 EL Butter / Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- Zitronensaft
- optional: Dill

## ZUBEREITUNG

1. Ofen vorheizen auf 180 °C Ober-/Unterhitze.
2. Lachs abspülen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.
3. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Butter/Öl glasig dünsten.
4. Spinat dazugeben, zusammenfallen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
5. Sahne und Milch unterrühren, kurz aufkochen lassen.
6. Lachs in eine Auflaufform legen, Spinat-Sahne-Mischung darüber verteilen.
7. Käse darüberstreuen.
8. Im Ofen ca. 25-30 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

# CEASAR SALAT

QUELLE:<https://www.gaumenfreundin.de/caesar-dressing-das-perfekte-dressing-zum-caesar-salad/>

2 Portionen

5-6 Minuten



## ZUTATEN

### Salat & Toppings

- 2 Romanasalatherzen
- 2 Hähnchenbrustfilets (ca. 300–350 g)
- 50 g Parmesan (am Stück, frisch gehobelt)
- 1-2 Scheiben Toast oder Ciabatta (für Croutons)
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

### Caesar-Dressing

- 1 Eigelb (sehr frisch)
- 1 TL Senf
- 1 kleine Knoblauchzehe (fein gehackt oder gepresst)
- 2-3 Sardellenfilets (optional, aber typisch – fein gehackt)
- 1 EL Zitronensaft
- 50 ml Olivenöl
- 30 g fein geriebener Parmesan
- Salz & schwarzer Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Hähnchen braten
2. Hähnchenbrust salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl goldbraun braten (ca. 5–6 Minuten pro Seite). Kurz ruhen lassen, dann in Streifen schneiden.
3. Croutons machen
4. Brot in Würfel schneiden, mit 1 EL Olivenöl vermengen und in der Pfanne oder im Ofen knusprig rösten. Leicht salzen.
5. Dressing rühren
6. Eigelb, Senf, Knoblauch, Sardellen und Zitronensaft verrühren. Olivenöl langsam unterrühren, bis ein cremiges Dressing entsteht. Parmesan unterheben, mit Salz & Pfeffer abschmecken.
7. Salat vorbereiten
8. Romanasalat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden.
9. Alles zusammenbringen
10. Salat mit dem Dressing vermengen, Croutons und Hähnchen darauf verteilen. Zum Schluss Parmesan hobeln.

# FRUCHTSALAT

Quelle [https://www.v-kitchen.ch/de/recipes/59373/alinas\\_lieblingsrezept\\_einfacher\\_fruchtsalat/](https://www.v-kitchen.ch/de/recipes/59373/alinas_lieblingsrezept_einfacher_fruchtsalat/)



2 Portionen



15 Minuten

kitchen.ch/de/recipes/59373/alinas\_lieblingsrezept\_einfacher\_fruchtsalat/



## ZUBEREITUNG

- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Orange
- 1 Kiwi
- 150g Trauben
- Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone oder Orange

## ZUBEREITUNG

1. Obst waschen, schälen (wo nötig) und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Alles in eine Schüssel geben.
3. Zitronen- oder Orangensaft darüberträufeln (verhindert Braunwerden).
4. Optional Honig und Minze unterheben.
5. Kurz durchmischen

## Extra-Ideen

- Sommerlich: mit Limettensaft & Kokosraspeln
- Protein-Kick: mit Joghurt oder Skyr servieren
- Edler Touch: Prise Vanille oder eine Prise Zimt

# QUARK-ÖL-TEIG BRÖTCHEN

 4 Personen

 35 Minuten

[HTTPS://WWW.CHEFKOCH.DE/REZEPTE/2028051328732626/QUARK-OEL-TEIG-BROETCHEN-MIT-SCHOKOSTUECKCHEN.HTML](https://www.chefkoch.de/rezepte/2028051328732626/QUARK-OEL-TEIG-BROETCHEN-MIT-SCHOKOSTUECKCHEN.HTML)



## ZUTATEN

250g Bio-Quark  
3 EL Bio-Öl  
3 EL Zucker  
1 TL Backpulver  
250g Mehl  
3 TL Vanillezucker  
1PRS Salz  
ggf. Rosinen/ Schoko

Bei Bedarf, Rosinen  
oder Schokolade  
hinzufügen.

## ZUBEREITUNG

1. Quark, Zucker, Vanillezucker und Öl in eine Schüssel geben und verrühren.
2. Backofen auf 180 Grad ober-/unter Hitze vorheizen.
3. Bei Nutzung von Schokolade an dieser Stelle die Schokolade kleinhacken. (Wir empfehlen 100g Bio-Schokolade).
4. Mehl, Backpulver und Salz, (Rosinen/Schokolade) in einer anderen Schüssel mischen und nach und nach unterrühren.
5. Alles zu einem glatten, weichen Teig verkneten. Er sollte nicht kleben jedoch auch nicht brüchig sein. Bei Bedarf mehr Öl hinzugeben.
6. Teig auf 1,5cm aurollen und ausstechen oder formen.
7. Abschließend für 15-20 Minuten in den Backofen.

# KARTOFFELSCHALEN-CHIPS

<https://www.chefkoch.de/rezepte/2028051328732626/1/quark-oel-teig-broetchen-mit-schokostueckchen.html>

 4 Personen

 20 Minuten



## ZUTATEN

Schalen von 4-6 Biokartoffeln  
2-3, Esslöffel Olivenöl  
1 Teelöffel Salz  
Paprikapulver  
Knoblauchpulver  
Rosmarin  
Pfeffer

Tannenhof/Knapp, Blaubeuren  
MeinSchäfchen Grillfleber  
Spezialkartoffelproduzent der Region,  
klassische Lagerung für regelmäßige  
Wertschöpfung

## ZUBEREITUNG

### Zubereitung im Ofen

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Kartoffelschalen in eine Schüssel geben, mit Öl, Salz und Gewürzen mischen.
3. Schalen locker auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen (nicht stapeln!).
4. 15–20 Minuten backen, dabei nach ca. 10 Minuten wenden.
5. Herausnehmen, wenn die Schalen goldbraun und knusprig sind.

S  
O  
M  
M  
E  
R

# GURKENSALAT

[HTTPS://WWW.HABE-ICH-SELBSTGEMACHT.DE/GURKENSALAT-MIT-JOGHURT-DRESSING-REZEPTE/](https://www.habe-ich-selbstgemacht.de/gurkensalat-mit-joghurt-dressing-rezept/)

 4 Portionen

 10 Minuten



## ZUTATEN

1 Saltgurke  
1 Knoblauchzehe  
1 EL. Dill  
150g Naturjogurt  
2 EL. Olivenöl  
1 EL. Weißer Balsamico Essig  
1 Prise Zucker  
Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. die Gurke mit einem Messer oder einem Gurkenhobel in Scheiben schneiden. Eine Knoblauchzehe schälen und pressen oder in feine Stückchen hacken. Den Dill ebenfalls kleinhacken.
2. Jogurt, Olivenöl, Balsamic, Dill und Knoblauch zu einer Soße verrühre. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.
3. Gurkenscheiben und Soße gut miteinander vermischen und schmecken lassen.

# GURKENSUSHI

 4 Personen

 15 Minuten

<https://www.habe-ich-selbstgemacht.de/gurken-sushi-rezept/>  
<https://francialexa.de/vegane-rezepte/veganes-gurkensushi-mit-karottenlachs/>



## INGREDIENTS

4x Salatgurken  
320g Frischkäse  
200g Räucherlachs  
1x Avocado  
1x Mango  
4 Esslöffel Sesam  
Prise Salz

## DIRECTIONS

1. Die Gurke waschen, die Enden abschneiden und dann mit einem breiten Sparschäler längs die Schale abschälen.
2. Die Gurke längs in dünne, breite Streifen schälen. Die Streifen sollten ungefähr gleich groß sein.
3. Die Gurkenstreifen vorsichtig mit einem Küchenpapier abtupfen. Dann leicht überlappend, nebeneinander auslegen.
4. Jetzt auf alle Gurkenscheiben gleichmäßig Frischkäse verteilen.
5. Nun kannst Dübels mit Lachs, Avocado und Mango belegen und es mit etwas Salz bestreuen.
6. Von der breiten Seite her alles fest aufrollen und mit Sesam toppen.
7. Die Rolle in circa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.
8. Wenn du willst, kannst du es nun mit etwas Sojasauce genießen.

# BRUSCHETTA

 4 Personen

 15 Minuten

Quelle:

<https://emmikochteinfach.de/original-bruschetta-rezept-mit-tomaten/#comments>



## ZUTATEN

8 Scheiben Ciabatta Brot  
3-4 reife Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
3-4 El Olivenöl (extra vergine)  
12 frische Basilikumblätter  
Salz  
schwarzer Pfeffer

## ANLEITUNG

1. Vom Ciabatta Brot 8 Scheiben mit einer Dicke von ca 1-1,5 cm abschneiden.
2. Die Brotscheiben für 8min in einer heißen, beschichteten Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen.
3. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen schälen, die Tomaten der Länge nach halbieren und so viele Kerne wie möglich entfernen. Die Tomaten nun in ca 1cm große Würfel schneiden.
4. Die Brotscheiben gleichmäßig auf der oberen Seite mit den zwei Knoblauchzehen einreiben. Nun werden sie gleichmäßig mit Öl beträufelt, sodass sie leicht durchtränkt sind.
5. Jetzt werden die Tomatenwürfel auf den Brotscheiben verteilt, paar Tropfen Olivenöl auf die Tomatenwürfel geträufelt, mit Salz und schwarzem Pfeffer gewürzt, die Basilikumblätter klein gezupft und gleichmäßig verteilt.
6. Die Bruschetta kann warm oder kalt serviert werden.

# REGENBOGEN GNOCCHI

 4 Portionen

 25 Minuten



## ZUTATEN

800g Gnocchi  
2 Schalotten  
2 Zucchini  
600g Kirschtomaten  
6 Esslöffel Olivenöl  
2 Zehen Knoblauch  
Salz und Pfeffer  
Chilliflocken nach Belieben  
400g Mozzarella  
eine Hand voll Basilikum

## ZUBEREITUNG

1. Heize den Ofen auf 180 Grad Umluft vor.
2. Scharlotte und Knoblauch fein hacken. Zucchini und Lachs vierteln und in dünne Scheiben schneiden und Toamten halbieren.
3. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Zucchini 4-5 min andünsten.
4. Gnocchi dazugeben und weitere 4-5 Minuten Braten, bis sie goldbraun sind Mehrmals umrühren.
5. Die Tomaten hinzufügen und mit Salz Chilli und Pfeffer würzen.
6. Mozzarella in kleine Würfel schneiden und über alles verteilen. In den Ofen stellen (ca. 7min), bis der Käse schmilzt.
7. Basilikum waschen und vor dem servieren drauf legen und schmecken lassen.

# GEFÜLLTE PAPRIKA

4 Personen

QUELLE: [HTTPS://EMMIKOCHTEINFACH.DE/GEFUEHLTE-PAPRIKA-VEGETARISCH/](https://emmiköchteinfach.de/gefuehlte-paprika-vegetarisch/)

1h 5min



## ZUTATEN

Für die Paprikafüllung:	1 Knoblauchzehe
4 Paprikaschoten	2 EL Tomatenmark
150 g Langkornreis	2 EL Olivenöl
150 g TK- Erbsen	2 TL Paprikapulver
100 g Ajvar	1 TL Thymian, getrocknet
100 g Feta	½ TL Salz
3 Stück Frühlings Zwiebeln	

### Für die Soße:

400g stückige Tomate
2 Zwiebeln (ca 100g)
2 El Ajvar
2 El Tomatenmark
1 Knoblauchzehe
2 El Olivenöl
1 TL italienische Kräuter, getrocknet
1 Prise Zucker
1 Prise Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer

## ANLEITUNG

1. Backofen auf 180grad Umluft vorheizen.
2. Den Langkornreis nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Die Paprikaschoten nehmen und jeweils einen ca 1,5cm breiten "Deckel" abschneiden. Mit einem Messer die Trennwände und Kerne entfernen. Die Parikadeckel werden noch gebraucht.
4. In einer Schüssel 100g Ajvar, 2El Tomatenmark, 2 El Olivenöl, 2TL Paprikapulver, 1 TL Thymian und ½ TL Salz vermengen.
5. Eine gepresste Knoblauchzehe, TK-Erbsen, Frühlingszwiebeln (in feine Ringe geschnitten), und den gekochten Reis in die Schüssel dazugeben.
6. Die Parikas mit der Reis-Masse befüllen. In der Mitte einen Hohlraum bilden und diesen mit Feta ausfüllen. Die Parikadeckel drauflegen.
7. Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. In einer heißen Pfanne 2El Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
8. Den gewürfelten Knoblauch reingeben, bis er duftet sowie zwei El Tomatenmark unterrühren.
9. Die stückigen Tomaten, 2 El Ajvar, Zucker, Salz, Pfeffer und italienische Kräuter hinzugeben und abschmecken.
10. Die Paprikaschoten in die Soße stellen und 45 min ohne Pfannendeckel im Backofen schmoren lassen.

# OFENGEMÜSE

 4 Personen

 55 Minuten

QUELLE: [HTTPS://WWW.EATBETTER.DE/REZEPTE/OFENGEMUESE-SCHNELL-UNHEIMLICH-LECKER](https://www.eatbetter.de/rezepte/ofengemuese-schnell-unheimlich-lecker)



Tipp: frisches Gemüse  
findest du  
auf Biohöfen in deiner  
Umgebung

## ZUTATEN

600g Kartoffeln (klein)

1 Stange Lauch

3 Möhren

2 rote Zwiebeln

2 Paprikaschoten

1 Zucchini

3 El Olivenöl

2-3 Zweige frischer Thymian

2-3 Zweige frischer Rosmarin

gemahlener, schwarzer Pfeffer

Salz

200g Kirschtomaten

Für den Quark:

500g Speisequark

3 El Milch

1 El Olivenöl

2 El Zitronensaft

4-5 El frisch gehackte Kräuter

## ANLEITUNG

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Kartoffeln halbieren, den Lauch in Ringe schneiden. Die Möhren der Länge nach halbieren und dannach vierteln. Die roten Zwiebeln in dicke Streifen schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zucchini längst halbieren und anschließend in Scheiben schneiden.
3. Das geschnittene Gemüse in einer Schüssel mit Olivenöl vermischen, Kräuterzweige unterheben und auf einem Backblech verteilen. Mit Pfeffer und etwas Salz würzen.
4. Im Ofen 35-40 min backen. Kirschtomaten 10 min vor Ende der Backzeit unter das Gemüse heben.

Zitronen-Kräuter-Quark:

1. In der Zwischenzeit Quark, Milch, Olivenöl, Zitronensaft und gehackte Kräuter verrühren. Mit Pfeffer und ein wenig Salz abschmecken.
2. Zum fertigen Ofengemüse servieren

# BLAUBEER-KÄSEKUCHEN

 4 Personen

 15 Minuten



## ZUTATEN

259g frische Blaubeeren  
250g zimmerwarme Butter  
306g Zucker  
6 Eier  
1 EL Mehl  
1 TEL Backpulver  
1 TeL abgeriebene Zitronenschale  
2 Päckchen Vanillepuddingoulver  
1 kg Quark mit 20% Fett  
Alufolie und Backpapier zum Auskleiden der Kuchenform

## ZUBEREITUNG

1. Blaubeeren waschen und vorsichtig mit etwas Küchenpapier trocken tupfen. Backofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.
2. Die Butter mit dem Zucker zu einer cremigen Masse verrühre. Nacheinander die Eier hinzufüge. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und zusammen mit den Vanillepuddingoulver und der abgeriebenen Zitronenschale unterrühre.

# HIMBEER- JOGHURT DESSERT

QUELLE: [HTTPS://WWW.EINFACHBACKEN.DE/REZEPTE/HIMBEER-JOGHURT-DESSERT-SCHNELL-CREMIG-LECKER](https://www.einfachbacken.de/rezepte/himbeer-joghurt-dessert-schnell-cremig-lecker)

 6 Gläser  
 20 min



## ZUTATEN

500g gefrorene Himbeeren  
70g Zucker  
1 Pck. Bourbon-Vanillezucker  
500g Naturjoghurt  
1 Pck. Sofortgelatine  
200g Sahne  
2-3 El brauner Zucker

Tipp:  
Statt Gelantine kann  
auch Sahnesteif  
verwendet werden.

## ANLEITUNG

1. Gefrorene Himbeeren, 2El Zucker und Vanillezucker in einem Topf mischen und 2-3 min aufkochen
2. Die Mischung gleichmäßig auf 6 Gläser verteilen.
3. Joghurt mit übrigen Zucker und Sofort-Gelantine verrühren.
4. Sahne steif schlagen und unter den Joghurt heben.
5. Joghurtcreme auf die Gläser verteilen.
6. Mindestens 2 Stunden kalt stellen.
7. Nach Belieben 30min vor dem Servieren mit brauner Zucker bestreuen und mit frischen Himbeeren garnieren

# FRÜCHTEEIS

 4 Personen

 5 Minuten

QUELLE: [HTTPS://COOKIDOO.DE/RECIPES/RECIPE/DE-DE/R59323](https://COOKIDOO.DE/RECIPES/RECIPE/DE-DE/R59323)



## ZUTATEN

60g Zucker  
300g Tiefkühlbeeren  
100g Sahne

## ANLEITUNG

Sahne, die beliebigen Tiefkühlbeeren und Zucker in einen Mixer geben und mixen bis die gewünschte Konsistenz erhalten ist. Nach Bedarf noch Zuckern.

Beeren findest du auch in  
deiner Umgebung auf  
Selbstflückfelder. Diese  
kannst du einfrieren und  
verwenden.

# Herbst

# PILZSUPPE

4 Personen

35 Minuten

## EINE CREMIGE UND SCHNELLE VERFÜHRUNG FÜR JEDERMANN

Quellen und Inspirationen: <https://emmalikochteinfach.de/pilzsuppe/>



## ZUTATEN

Braune Champignons 300 g  
Crème fraîche 150 g  
Butter 40 g  
Zwiebeln 2 Zwiebeln  
Gemüsebrühe 1 Liter  
Petersilie 2 EL  
1 Spritzer Zitronensaft  
Mehl 1 EL  
Salz  
Pfeffer  
optional Currysülpulver 1 TL



## ZUBEREITUNG

1. Die Champignons waschen und in kleinen Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in sehr feinen Würfeln hacken.
2. Butter erhitzen und zuerst die Champignons und dann die Zwiebeln hinzufügen, Mehl darüber streuen und bei starker Hitze 5-8 Minuten anbraten (für Röstaromen).
3. Mit Currysülpulver oder Gewürzmischung würzen und ein bisschen mitrösten lassen.
4. 1 l Gemüsebrühe hinzugeben, danach die Suppe aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles ungefähr 5 Minuten kochen.
5. Abschließend 150 g Crème fraîche oder Sahne, gehackte Petersilie und 1 Spritzer Zitronensaft beimischen und miteinander verrühren. Beliebig nachwürzen.

# GERÜST - SPIEßE

Eine gesunde Verwöhnung der Zunge

4 Personen

30 Minuten

Quellen und Inspirationen: <https://www.netbetter.de/rezepte/gemuesespiese-rezept-fuer-gemuesespiese-zum-grillen>



## ZUTATEN

### Für die Spieße

- 1x große, gelbe Paprikaschote
- 1x große, rote Paprikaschote
- 2x mittelgroße Zucchini
- 2x rote Zwiebeln
- 250g mittelgroße, braune Champignons
- 8x lange Holzspieße

### Für die Kräuter Marinade

- 1x Bio Zitrone
- 2x Knoblauchzehen
- 2x Zweige frischer Rosmarin
- 2x Zweige frischer Oregano
- 3x E.L. Olivenöl
- Pfeffer
- Salz

## ZUBEREITUNG

### 1. Gemüse vorbereiten

Paprika waschen, entkernen und in ca.  $2 \times 2$  cm große Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in gleichmäßige Stücke schneiden. Champignons putzen und halbieren.

### 2. Marinade herstellen

Zitrone heiß abwaschen,  $\frac{1}{2}$  TL Schale abreiben und Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Rosmarin und Oregano waschen, trocken schütteln und fein hacken. Olivenöl mit Zitronenabrieb, 2-3 EL Zitronensaft, Knoblauch und Kräutern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und optional Chilipulver würzen.

### 3. Marinieren & Spieße stecken

Gemüse (ohne Champignons) mit der Marinade vermengen. Gemüse und Champignons abwechselnd auf Spieße stecken.

### 4. In der Pfanne braten

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen.

Gemüsespieße bei mittlerer bis hoher Hitze unter regelmäßIGem Wenden ca. 10-12 Minuten braten, bis das Gemüse gar und leicht gebräunt ist.

# KÜRBIS-CURRY

EINE NACHHALTIGE GEWÜRZEXPLOSION

[HTTP://COOKBOOKS/RECIPES/RECIPES-DE/9/2300](http://COOKBOOKS/RECIPES/RECIPES-DE/9/2300)



4 Personen



35 Minuten



## ZUTATEN

200g Reis

1 EL Öl

1x kleine Zwiebel

Die nachhaltige Alternative  
zum Kürbis aus  
Kürbisblättern

1x Daumengroßes Stück Ingwer

1x Knoblauchzehe

300g Kürbis

1x Dose Kichererbsen

Die nachhaltige Alternative  
zum Brokkoli aus  
Kürbisblättern

1x Kopf Brokkoli

2 EL gelbe CurryPaste

200g Sahne

300ml passierte Tomaten

½ TL Kurkuma gemahlen

½ TL Zitronensaft

1 EL Sojasauce

Die nachhaltige  
Alternative  
zum Sojasauce

## ZUBEREITUNG

1. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und reichlich Salz hinzufügen. Reis kalt abspülen, bis das Wasser nicht mehr weiß ist. Reis ins Wasser geben und für 15-20min kochen lassen.
2. Kürbis waschen und das Kerngehäuse entfernen. Kürbis in Mundgerechte Stücke schneiden und zur Seite legen.
3. Knoblauch und Zwiebel schälen und klein schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel bei mittlerer Hitze 5min in der Pfanne braten.
4. Anschließend die Currysauce unterrühren.
5. Sahne und passierte Tomaten dazugeben. Nach 5min Kürbis hinzugeben und weitere 10min kochen.
6. Gewaschenen Brokkoli klein schneiden und zusammen mit den Kichererbsen in die Pfanne geben.
7. Mit Kurkuma, Salz, Pfeffer, Sojasauce und dem Zitronensaft würzen. Für weitere 5min kochen.
8. Anschließend mit dem Reis servieren.

# SPAGHETTI MIT PFEFFERLINGEN

4 Personen

SCHNELLES SPAGHETTI FÜR LANGEN GENUSS

30 Minuten

<https://www.koch-mit-mir.de/rezepte/spaghetti-rezept-pfefferlinge/>



## ZUTATEN

400 g Pfifferlinge  
150 g Pancetta  
2x Zwiebeln  
1x Becher Creme Fraiche  
1x EL Butter  
Estragon  
Parmesan

## ZUBEREITUNG

1. Die Pfifferlinge gründlich putzen. Die Pancetta in feine Streifen schneiden, die Zwiebel in Ringe.
2. In einer Pfanne die Butter erhitzen, Speck und Zwiebeln dazu geben und auf kleiner Flamme auslassen. Speck und Zwiebeln auf einen Teller geben.
3. In der gleichen Pfanne einen Schuss Öl erhitzen und die Pilze kurz kräftig anbraten.
4. Die Hitze reduzieren, Speck und Zwiebeln wieder hinzufügen, mit etwas Estragon und Salz abschmecken und alles noch etwa 2-3 Minuten schmoren lassen.
5. Die Pfanne vom Herd nehmen, Pasta und Creme Fraîche mit etwas Kochwasser hinzugeben und alles miteinander vermischen.

# PUMPKINSPICED-LATTE

4 Personen

## SCHNELLES UND EINFACHES GETRÄNK FÜR DIE GANZE FAMILIE

15 Minuten

<https://www.einfachbacken.de/rezepte/pumpkin-spice-latte-schmeckt-besser-als-im-cafe>

<https://www.einfachbacken.de/rezepte/pumpkin-spice-das-besten-rezept-zum-selbermachen>

<https://www.wollenhaupt.com/rezept/pumpkin-chai-latte/>



Good to know: Hokkaido Kürbisse besonders gut bei Kürbiswelten Mensfelden erhältlich

## ZUTATEN

240g Hokkaidokürbis  
200g Sahne  
2TL Puderzucker  
2TL Pumpkingspice-Gewürzmischung  
(siehe Tipp)  
4EL Zucker  
2 starke Espresso  
600ml Milch (Alternativ Hafermilch)

## TIPP

Pumpkingspice-Gewürzmischung ganz leicht selber machen, man braucht für ein Glas: 4TL gemahlener Zimt, 2TL gemahlener Ingwer, 1TL gemahlene Nelke, 1TL gemahlener Muskat, ½ TL gemahlener Piment.

### Zubereitung:

Alle Gewürze gemeinsam in eine Schüssel geben und mit einem Teelöffel gemeinsam vermischen. Das Gewürz dunkel und trocken in einem Glas aufbewahren.

## ZUBEREITUNG

### 1 Schritt

Hokkaidokürbis in grobe Würfel schneiden und in einen kleinen Topf geben. Mit Wasser bedecken und ca. 15 Minuten weich kochen. Die weichgekochten Kürbiswürfel in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Pürierstab zu einem feinen Mus mixen.

### 2 Schritt

Die Sahne mit Puderzucker steif aufschlagen und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Die Sahne im Spritzbeutel bis zur Weiterverwendung kühl stellen. Espresso mit Pumpkin Spice, Zucker und Kürbispüree mischen und nach Belieben mit etwas Wasser auffüllen. Die Kürbis-Espresso Mischung auf 2 Gläser (à 300 ml) verteilen.

### 3 Schritt

Milch erwärmen und aufschäumen. Die Milch (über einen Esslöffel) in das Glas laufen lassen. Mit dem Spritzbeutel ein kleines Sahnehäubchen auf die Milch aufspritzen. Mit etwas Pumpkin Spice dekorieren und die Pumpkin Spice Latte warm genießen.

 4 Personen

 45 Minuten

# APFEL-CHARLOTTE

SAFTIGES UND SÜSSES IN EINEM

<https://demiand.ru/yablochnaya-shariotka/>



## ZUTATEN

3 Eier

200 g Zucker

150 g Mehl

3 Äpfel mittelgroß

½ TL Zimt

½ TL Vanillezucker

Puderzucker (zum dekorieren)

TIPP: Alle Zutaten könnt ihr jeden Samstagmorgen auf dem Market in Limburg kaufen)

## ZUBEREITUNG

1. Eier, Zucker und Vanillezucker in eine große Schüssel geben. Danach mit einem Mixer (mindestens 7 min.) mischen. Nachdem der Teig cremig und leicht geworden ist, das Mehl zugeben und anschließend unterrühren.
2. Die Äpfel ziemlich klein schneiden und auf den Boden der Form legen. Danach die Äpfel mit dem Teig übergießen.
3. Den Kuchen in einen auf 180 °C vorgeheizten Ofen stellen und ca. 40–50 min. warten.
4. Nachdem die Apfel-Charlotte fertig ist, ein paar Minuten abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen muss der Kuchen umgedreht werden, sodass die Äpfel am Ende oben sind.
5. Zum Dekor kann man noch ein bisschen Puderzucker zugeben.

W

I

N

T

E

R

# BROKKOLI-KARTOFFEL-CREMESUPPE

4 Portionen

PERFEKT FÜR GEMÜTLICHE WINTERABENDE

90 Minuten



**Regionaler Tipp:** Auf dem anschaulichen Wiesen Hof der Familie Kullmann in Villmar finden Sie frische Kartoffeln, die Ihr Rezept auf ein weiteres Level heben.

## ZUTATEN

500 g frischer Brokkoli  
300g Kartoffeln  
(vorzugsweise festkochend)  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 l Gemüsebrühe  
200 ml Sahne  
2 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
Eine Prise Muskatnuss (optional)

## ZUBEREITUNG

1. Gemüse vorbereiten  
Den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Die Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
2. Basis anschwitzen  
In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten, bis sie ihr Aroma entfalten.
3. Gemüse anbraten  
Brokkoli und Kartoffeln in den Topf geben und kurz mitdünsten, sodass sich die Aromen verbinden.
4. Suppe kochen  
Die Gemüsebrühe angießen, alles zum Kochen bringen und anschließend bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten sanft köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
5. Pürieren  
Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren, bis eine cremige, gleichmäßige Konsistenz entsteht.
6. Verfeinern  
Die Sahne unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss abschmecken.
7. Servieren  
Die Brokkoli-Kartoffel-Cremesuppe in Schalen füllen und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

# BLÄTTERTEIGTASCHEN MIT SPINAT UND FETA

<https://mosaiksteine-blog.de/2023/01/rezept-vegane-blatterteig-taschen.html>

 4 Portionen

 35 Minuten



## ZUTATEN

Eine Packung fertiger veganer Blätterteig aus dem Kühregal  
400g gehackten Spinat aus dem Tiefkühler  
100g veganen Feta  
optional:  
etwas Pflanzendrink und Sesam zum bestreuen

## ZUBEREITUNG

### 1. Vorbereitung

Den Blätterteig auf einem mit Backpapier belegten Blech ausrollen und in sechs gleich große Quadrate schneiden. Den Spinat auftauen lassen, gut ausdrücken und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Den veganen Feta in kleine Würfel schneiden.

### 2. Taschen füllen und formen

Bei jedem Blätterteig-Quadrat eine Seite mehrmals einschneiden, dabei einen Rand frei lassen. Auf die ungeschnittene Seite etwas Spinat geben und einige Feta-Würfel darauf verteilen. Die eingeschnittene Teigseite darüberklappen und die Ränder mit einer Gabel gut andrücken.

### 3. Bestreichen

Die Blätterteigtaschen nach Belieben mit etwas Pflanzendrink oder geschmolzener Margarine bestreichen und mit Sesam bestreuen.

### 4. Backen

Die Taschen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Unterhitze etwa 30 Minuten backen. Für eine schön gebräunte Oberfläche kann in den letzten Minuten die Oberhitze zugeschaltet werden.

Dies sind zwei der bekanntesten Promis, die sich vegan ernähren:



Lewis Hamilton lebt seit 2017 vegan



Ariana Grande ernährt sich seit 2013 überwiegend vegan, motiviert durch Tierliebe und gesundheitliche Gründe.

# GRÜNKOHL-QUINOA-SALAT MIT APFEL UND WALNUSS



2 Portionen

⌚ 30 Minuten

## ERFRISCHT IN DEN WINTER STARTEN

<https://OMALECKER.COM/GRUNKOHL-KARTOFFEL-CREMESUPPE-IZIN-UNGLAUBLICH-ULTIMATIVES-REZIPT-FUER-6-PORTIONEN/>



## ZUTATEN

150 g Quinoa  
100 g frischer Grünkohl  
1 Apfel (z. B. Elstar)  
50 g Walnüsse  
2 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Honig  
Salz und Pfeffer

### Tipp:

Frisches Obst und Gemüse  
gibt es auf dem Wochenmarkt  
in Limburg, immer Mittwochs  
und Samstag.

## ZUBEREITUNG

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen.
2. Grünkohl waschen, von den Stielen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Kurz in Salzwasser blanchieren, um ihn zarter zu machen.
3. Apfel waschen und in dünne Scheiben - schneiden. Walnüsse grob hacken.
4. Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
5. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, das Dressing darüber geben und genießen.

# RAHMWIRSING MIT SCHUPFNUDELN

EINE PERFEKTE KOMBINATION MIT GESUNDEN PROTEINEN

 4 Portionen

 35 Minuten



## ZUTATEN

Für den Rahmwirsing:

2 kleine Zwiebeln

800 Gramm Wirsing 1 kleiner Kopf

2 kleine Knoblauchzehen

2 EL Butter

175 ml Gemüsebrühe

225 ml Sahne

150 Gramm Crème fraîche

Salz Pfeffer, frisch gemahlene

Muskatnuss

Für die Schupfnudeln:

600 Gramm Schupfnudeln Kühlregal oder selbstgemacht

2 EL Rapsöl oder Sonnenblumenöl

1 TL Kümmelsamen optional

## ZUBEREITUNG

### 1. Zutaten vorbereiten

Den Wirsing von äußeren Blättern befreien, vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Blätter in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

### 2. Wirsing garern

Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Zwiebeln und Knoblauch darin sanft anschwitzen, bis sie weich und leicht duftend sind. Den Wirsing zugeben, kurz durchrühren und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Den Topf abdecken und den Kohl etwa 10 Minuten weich schmoren.

### 3. Rahmsoße vollenden

Sahne und Crème fraîche unter den Wirsing rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und die Soße ohne Deckel einige Minuten einkochen lassen, bis sie cremig und sämig ist.

### 4. Schupfnudeln goldbraun braten

In einer großen Pfanne Öl oder Butterschmalz erhitzen. Die Schupfnudeln darin bei mittlerer Hitze rundum knusprig braten. Nach Geschmack mit einer Prise Kümmel verfeinern.

### 5. Anrichten

Den Rahmwirsing auf Tellern verteilen und die Schupfnudeln darauf oder daneben anrichten. Sofort servieren.

# VEGANE WEIHNACHTSGÄNSEKEULE

FÜR DEN PERFEKTEN WEIHNACHTSABEND



4 Portionen



45 Minuten



## ZUTATEN

500 g Austernpilze  
4 Lagen Reispapier  
2 EL Speisestärke + 4 EL kaltes Wasser  
& Austernpilz-Gewürzmischung:  
3 EL Sojasoße  
½ TL Beifuß  
½ TL Kumin  
1 TL Paprikapulver  
3 EL Öl  
½ TL Knoblauchpulver  
Marinade:  
2 EL Öl  
½ - 1 TL Salz  
½ EL Tomatenmark  
½ TL Schwarzer Pfeffer  
1 EL Ahornsirup

## ZUBEREITUNG

### 1. Pilze vorbereiten

Austernpilze vorsichtig mit einem Pinsel reinigen. In sehr feine Streifen zupfen und in eine große Schüssel geben.

Alle Zutaten für die Gewürzmischung verrühren. Über die Pilze geben und gut vermengen.

### 2. Pilze anbraten

Die Pilzstreifen in einer Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten anbraten. Speisestärke mit kaltem Wasser glattrühren. In die Pfanne geben und kurz mitbraten, bis die Masse bindet.

### 3. Keulen formen

Reispapier mit Wasser befeuchten, bis es weich wird. Die Hälfte der Pilzmasse darauf verteilen.

Ein Holzstäbchen mittig einlegen. Das Reispapier zuerst längs, dann seitlich einschlagen.

Für mehr Halt die Keulen in ein weiteres feuchtes Reispapier wickeln. Auf ein Backblech legen.

### 4. Marinieren und backen

Alle Zutaten für die Marinade in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Keulen rundum damit bestreichen.

Im vorgeheizten Ofen bei 190 °C etwa 20-30 Minuten backen, bis sie knusprig sind.

### 5. Servieren

Heiß genießen.

# WEISSKOHL AUFLAUF MIT SCHAFSKÄSE

4 Portionen

PERFEKT FÜR GEMÜTLICHE WINTERABENDE

60 Minuten



## ZUTATEN

1 kleiner Weißkohl (ca. 800 g)  
200 g Schafskäse  
200 ml Sahne oder pflanzliche Alternative  
2 Eier  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
1 TL getrockneter Thymian  
50 g Semmelbrösel (optional für die Kruste)  
Frische Petersilie zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

### 1. Vorbereitung

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Weißkohl vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden.

### 2. Gemüse anbraten

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und beides darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Weißkohl hinzufügen und 5-7 Minuten anbraten, bis er zusammenfällt und weich wird. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

### 3. Soße zubereiten

Sahne und Eier in einer Schüssel verquirlen. Den Schafskäse zerbröseln und unterheben. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 4. Auflauf schichten

Den Weißkohl gleichmäßig in eine gefettete Auflaufform geben. Die Eier-Sahne-Käse-Mischung darüber gießen. Nach Belieben mit Semmelbröseln bestreuen.

### 5. Backen

Den Auflauf im vorgeheizten Ofen 35-40 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und leicht knusprig ist.

### 6. Servieren

Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, mit frischer Petersilie garnieren und heiß servieren.

# SOFT CINNAMON ROLLS

 12 Portionen

 2 Stunden

UNBESCHREIBLICH LECKER FÜR DAS PEFERKTE WINTERGEFÜHL

familieneigenes Rezept



https://www.williams-sonoma.com/contenuti/ricette/vegan-cinnamon-rolls

Vegane Alternative:  
Sojamilch & vegane Butter

## ZUTATEN

### Für den Teig:

500ml Milch

115g weiche Butter

50g Zucker

1 Päckchen Trockenhefe

700g Mehl

Prise Salz

### Für die Füllung:

175g Butter

150g Brauner Zucker

2 El Zimt

### Für die Glasur:

130g Puderzucker

2 El Milch

## ZUBEREITUNG

### 1. Teig ansetzen

Milch, Butter und Zucker in einer Schüssel mischen. Die Trockenhefe gleichmäßig darüber streuen und kurz stehen lassen, bis sie sich auflöst.

### 2. Teig herstellen

Mehl und Salz hinzufügen und alles zu einem glatten Teig vermengen.

### 3. Teig ruhen lassen

Den Teig abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis er sichtbar aufgegangen ist.

### 4. Teig ausrollen

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten und anschließend gleichmäßig ausrollen.

### 5. Füllung verteilen

Butter auf dem Teig verstreichen. Zucker und Zimt gleichmäßig darüber streuen.

### 6. Formen

Den Teig von der Längsseite her aufrollen, in gleich große Stücke schneiden und die Zimtschnecken in eine gefettete Form setzen.

### 7. Zweite Gehzeit

Die Form abdecken und die Schnecken weitere 30 Minuten gehen lassen.

### 8. Backen

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 25-30 Minuten goldbraun backen.

### 9. Glasieren

Die Zimtschnecken etwas abkühlen lassen und anschließend die Glasur gleichmäßig darüber verteilen.

# BRATAPFEL CRUMBLE AUF ZIMTCREME

2 Portionen

<https://www.kochglanz.de/bratapfel-crumble-zimtcreme-im-glas/>

15 Minuten



Die frischsten Äpfel finden  
Sie im Harvesterhof in  
Hünfelden

## ZUTATEN

### Streusel:

80 g weiche Butter

125 g Mehl

40 g Zucker

1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker

Etwas Zimt (optional)

### Bratapfel-Kompott:

3 Äpfel

Saft einer Zitrone

1 Zimtstange

1 Sternanis

100 ml Orangensaft

1 Tropfen Bittermandelöl

2-3 EL brauner Zucker (je nach Apfelsorte)

### Zimtcreme:

250 g Quark (20 %)

200 ml Sahne

50 g Puderzucker

1 TL Zimt

1 TL Vanille-Extrakt oder 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker

## ZUBEREITUNG

### 1. Backofen vorbereiten

Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze (150 °C Umluft) einstellen und vorheizen.

### 2. Streusel herstellen

Butter, Mehl, Zucker, Vanillezucker und etwas Zimt zwischen den Fingern zu groben Streuseln verarbeiten. Auf einem Blech verteilen und im Ofen etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Danach abkühlen lassen.

### 3. Apfelmischung ansetzen

Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln. Mit Zitronensaft vermengen. Zimtstange, Sternanis, Orangensaft, Zucker und einen Hauch Bittermandelöl unterrühren.

### 4. Äpfel garen

Die Apfelmischung in eine ofenfeste Form füllen und 20-25 Minuten backen, bis die Stücke weich sind, aber noch Biss haben. Abkühlen lassen und anschließend kalt stellen.

### 5. Creme zubereiten

Sahne steif schlagen. Quark vorsichtig unterheben und mit Puderzucker, Zimt und Vanille glatt rühren. Kühl stellen.

### 6. Dessert zusammensetzen

Die Zimtcreme, das Apfelmischung und die Streusel nacheinander in Gläser füllen.

### 7. Verfeinern und servieren

Nach Wunsch mit gerösteten Mandelblättchen oder etwas Zimt bestreuen und gut gekühlt servieren.

# HANDMADE LEBKUCHEN

 2 Portionen

 30 Minuten

SCHNELLES UND EINFACHES REZEPT FÜR DIE BESTEN  
LEBKUCHEN



## ZUTATEN

20 kleine Datteln oder 15 große  
100g gemahlene Mandeln  
1EL Nussmuss  
150ml Wasser für die Datteln  
1 gehäufter Esslöffel Backkakao  
1EL Lebkuchen Gewürz  
Optional Zimt  
50g gehackte Mandeln

## ZUBEREITUNG

-Datteln für 30 Minuten einweichen  
- mit dem Wasser pürieren  
-alles nur zusammengeben  
und genießen

 ohne Industriezucker

 no bake

 Darmfreundlich

 vegan