

ZITRONEN-LINGUINE MIT RUCOLA

Rezept für 2 Portionen

Menge	Zutaten
200 g	Linguine
1	Rote Paprika
100 g	Rucola
0,5	Zitrone
0,5	Zehe Knoblauch
1,5 EL	Olivenöl
	Salz
Prise	Salz
Prise	Pfeffer
	Parmesan oder Hefeflocken (optional)



ZUBEREITUNG

- 1) Linguine nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten.
- 2) Paprika waschen, Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln. Zitrone unter heißem Wasser waschen, abtrocknen und anschließend die Schale abreiben. Zitrone dann halbieren und eine Hälfte auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken.
- 3) Öl in eine Pfanne geben und Paprika sowie Knoblauch anschwitzen.
- 4) Nudeln abgießen, 200 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln mit dem aufgefangenen Wasser in die Pfanne geben und mit der Paprika vermischen.
- 5) Nudeln auf einem Teller mit Rucola und abgeriebener Zitronenschale unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- 6) Wahlweise etwas Parmesan oder Hefeflocken (vegan) dazugeben.

PASTA MISTA MIT MAULTASCHEN UND SCHUPFNUDELN

Rezept für 4 Portionen

Menge	Zutaten
2	Zwiebeln, rot
2	Paprika, rot
500 g	Cherry-Tomaten
300 g	Vegane Maultaschen
500 g	Vegane Schupfnudeln
200 ml	Haferdrink
2	Limetten
2 EL	Öl
3 – 4 Blätter	Basilikum oder Petersilie
Prise	Salz
Prise	Pfeffer



ZUBEREITUNG

- 1) Zwiebeln schälen und grob würfeln. Paprikaschoten waschen, Kerne entfernen und in Stücke oder Streifen schneiden. Cherry-Tomaten waschen und halbieren.
- 2) Maultaschen in breite Streifen schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Maultaschen und Schupfnudeln ca. 3–4 Min. goldgelb anbraten. Zwiebeln und Paprika dazugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 3 Min. weiterbraten. Cherry-Tomaten hinzugeben. Anschließend Haferdrink dazugeben und ca. 2 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Mit beliebigen Gewürzen verfeinern.
- 3) Limette heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Pasta mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Limettenabrieb abschmecken. Pasta Mista in tiefen Teller anrichten und mit Basilikum oder Petersilie garnieren.

SPARGEL-WRAP

Rezept für 2 Portionen

Menge	Zutaten
2	Wraps Weizenmehl oder Vollkorn
100 g	Sauerrahm
25 g	Kräuter z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Minze
	Salz
	Pfeffer
2	Salatblätter
4 Stangen	Grüner Spargel
0,5	Paprika
0,5	Zucchini
0,5	Avocado
0,5	Rote Zwiebel
0,5	Zitrone
50 g	Fetakäse



ZUBEREITUNG

- 1) Zunächst die Kräuter fein hacken und mit Sauerrahm vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abschmecken und nach Bedarf weiter würzen.
- 2) Für den Gemüse Wrap zunächst Spargel, Paprika und Zucchini waschen, die Paprika entkernen und Paprika und Zucchini in Streifen schneiden. In einer heißen (Grill-) Pfanne das Gemüse grillen. Avocado entsteinen, in Würfel schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Zwiebel in Halbringe schneiden.
- 3) Derweil zwei Tortilla Wraps vorbereiten, mit Sauerrahm bestreichen und jeweils mit einem Salatblatt belegen. Gegrilltes Gemüse auf den Salat legen. Etwas Avocado dazu geben. Einige Zwiebelringe über dem Gemüse verteilen und Feta darüber bröseln. Nun den Wrap fest aufrollen und gegebenenfalls in der Grillpfanne von beiden Seiten kurz angrillen.

COUSCOUS-SALAT

Rezept für 4 Portionen

Menge	Zutaten
200 g	Couscous
1 EL	Gemüsebrühe
1	Paprika, rot
1	Paprika, gelb
1	Frühlingszwiebel
½	Zwiebel, rot
1 Zehe	Knoblauch
½ Bund	Petersilie
40 g	Schafskäse
	Salz
	Pfeffer
½ TL	Koriander, gemahlen
10 ml	Zitronensaft
2 EL	Essig
2 TL	Olivenöl, kaltgepresst
	Basilikum (optional)



ZUBEREITUNG

- 1) Couscous nach Packungsanleitung mit der Gemüsebrühe zubereiten.
- 2) Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel waschen und in schmale Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides in kleine Würfel schneiden.
- 3) Petersilie waschen, mit einem Küchentuch trocknen und fein hacken.
- 4) Schafskäse zerbröseln und zusammen mit dem Gemüse und der Petersilie in eine Schüssel geben.
- 5) Essig und Öl dazugeben und den Couscous unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Koriander und Zitronensaft würzen.
- 6) Optional Basilikum waschen und zum Schluss zum Garnieren verwenden.

SOMMERLICHER REISSALAT

Rezept für 4 Portionen

FÜR DAS DRESSING

Menge	Zutaten
¼ Zehe	Knoblauch
2 EL	Essig
1 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
	Gewürze (optional)



FÜR DEN SALAT

Menge	Zutaten
2	Spitzpaprika, gelb, in Streifen geschnitten
3	Tomaten, geachtelt
½	Zucchini, roh, in dünnen Scheiben
½ Bund	Frühlingszwiebeln, in Ringen
2 Tassen	Reis, gekocht
5 Blätter	Basilikum, frisch, in Streifen geschnitten

ZUBEREITUNG

- 1) Das Dressing in einer großen Schüssel anrühren.
- 2) Das kleingeschnittene Gemüse und anschließend den Reis und den Basilikum mit dem Dressing untermischen. Nach belieben mit Gewürzen abschmecken.

VEGAN

VEGETARISCH

MANGO-LASSI

Rezept für 2 Gläser

Menge	Zutaten
350 g	Mango
200 g	Naturjoghurt/ pflanzlicher Naturjoghurt
100 ml	Milch/ Pflanzenmilch
1 EL	Zitronensaft
½ TL	Kurkumapulver (optional)
½ TL	Vanille-Extrakt (optional)
¼ TL	Kardamom, gemahlen



ZUBEREITUNG

- 1) Alle Zutaten in aufgelisteter Reihenfolge in einen Mixer geben und auf höchster Stufe mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- 2) Bei Bedarf für eine dünnere Konsistenz mehr Flüssigkeit (Milch oder Wasser) hinzugeben. Für eine zähere, cremigere Konsistenz mehr Joghurt (oder Mango Fleisch) hinzugeben.

BROKKOLI-APFEL-SALAT

Rezept für 2 Portionen

Menge Zutaten

300 g	Brokkoli
1	Paprika, rot oder gelb
1	Apfel, groß
30 g	Pinienkerne (alternativ Sonnenblumenkerne)
25 g	Olivenöl
2 EL	Obstessig (z.B. Apfelessig)
3 TL	Honig (vegane Alternative: Agavendicksaft)
1 ½ TL	Senf
1 TL	Salz oder Kräutersalz
½ TL	Pfeffer



ZUBEREITUNG

- 1) Zuerst den Brokkoli waschen und in Röschen schneiden. Dann die Paprika und den Apfel ebenfalls waschen und in Stücke schneiden. Wenn du keine Küchenmaschine hast, kannst du das Gemüse und den Apfel von Hand in kleine Stücke schneiden.
- 2) Wenn du jedoch eine Küchenmaschine hast, kannst du sie verwenden, um den Brokkoli, die Paprika und den Apfel schnell und einfach zu zerkleinern. Stelle sicher, dass du die Zutaten nicht zu fein zerkleinerst, da der Salat sonst an Biss verliert.
- 3) In einer Schüssel das Olivenöl, Obstessig, Honig (oder Agavendicksaft), Senf, Salz und Pfeffer gut miteinander vermischen.
- 4) Die vorbereiteten Brokkoli-, Paprika- und Apfelstücke in die Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen. Die Pinienkerne darüber streuen und nochmals gut durchmischen.
- 5) Den Salat auf einer Servierplatte oder in einer Schüssel anrichten und servieren.

TOMATEN-PFIRSISCH-SALAT MIT GEGRILLEM HÄHNCHEN

Rezept für 2 Portionen

FÜR DAS DRESSING

Menge	Zutaten
1 EL	Olivenöl
1 TL	Zitronensaft
	Pfeffer und Salz oder Kräutersalz (optional)

FÜR DEN SALAT

Menge	Zutaten
2	Hähnchenbrüste
	Salz, Pfeffer
1 TL	Honig
1 EL	Rapsöl
4 Handvoll	junger Blattspinat
1	Pfirsich
12	Cherry-Tomaten
1 große	Mozzarella-Kugel
	Basilikum
	Crema Balsamico



ZUBEREITUNG

- 1) Hähnchenbrüste waschen und trocken tupfen. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit Honig bestreichen. Grillpfanne erhitzen, Rapsöl hineingeben und die Hähnchenbrüste braten.
- 2) Den Pfirsich, die Tomate und den Blattspinat waschen. Pfirsich halbieren, den Stein entfernen und den Pfirsich in Spalten schneiden. Tomaten halbieren.
- 3) Auf zwei Tellern und einer großen Servierplatte den Blattspinat als Basis auslegen. Darüber die Tomaten und Pfirsich-Spalten abwechselnd wie einen Fächer auf dem Tellerrand platzieren. Den Mozzarella in Stücke reißen und über den Salat streuen.
- 4) Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und in der Mitte platzieren.
- 5) Zum Schluss das Dressing, den Basilikum (in Streifen geschnitten oder klein gezupft) und etwas Crema Balsamico über den Salat geben.

ZUCCHINI-SALAT MIT TOMATEN UND FETA

Rezept für 4 Portionen

Menge	Zutaten
500 g	Zucchini
3 EL	Olivenöl
250 g	Cherry-Tomaten
150 g	Feta
½	Bund Basilikum
4 TL	Balsamico Essig
2 TL	Honig
	Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG

- 1) Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und längs halbieren. Bei einer größeren Zucchini eventuell ein zweites oder drittes Mal längs teilen und dann in kleine Stücke schneiden.
- 2) Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin anbraten. Die Zucchini sollten leicht weich, aber immer noch bissfest sein. Die gebratenen Zucchini in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.
- 3) Die Kirschtomaten waschen und halbieren.
- 4) Den Feta in Würfel schneiden. Das Basilikum waschen und fein hacken.
- 5) Die gebratenen Zucchini in der Schüssel mit den Tomaten und dem gehackten Basilikum vermengen. Den Balsamico-Essig und Honig über den Salat geben und gut vermischen. Gut mit Salz und Pfeffer würzen. Erst jetzt die Feta-Würfel hinzugeben, damit sie durch das viele Rühren nicht zerfallen. Alles einmal grob verrühren und nochmals abschmecken.

SPINAT-AVOCADO-GURKEN-SALAT

Rezept für 4 Portionen

FÜR DAS DRESSING

Menge	Zutaten
½	Zitrone
2 EL	Sojasauce
2 TL	Sesamöl, dunkel
1 TL	Reisessig, alternativ milder weißer Balsamico
1 EL	Erdnussöl
½ TL	Wasabi Pulver bzw. –paste (optional)



FÜR DEN SALAT

Menge	Zutaten
2	Gurken
1	Avocado, reif
1 EL	Sesam, heller
4 Handvoll	junger Blattspinat

ZUBEREITUNG

- 1) Den Spinat waschen, Stiele entfernen und in Streifen schneiden. Alternativ können die Spinat-Blätter auch im Ganzen in den Salat.
- 2) Die Avocado schälen, Kern entfernen und würfeln.
- 3) Gurken waschen und wenn gewünscht schälen, dann halbieren und in Scheiben schneiden.
- 4) Für das Dressing alle Zutaten gut vermischen und über den Salat geben.
- 5) Vor dem Servieren noch einmal gut durchmischen und Portionen auf dem Teller mit gewünschter Menge Sesam bestreuen.

ERDBEER-GAZPACHO MIT CROUTONS

Rezept für 4 Portionen

Menge	Zutaten
500 g	Erdbeeren
1	Salatgurke
2	Paprika, rot
1	Zwiebel, weiß
1 Zehe	Knoblauch
4 EL	Olivenöl
Prise	Salz
Prise	Pfeffer, schwarz
2 Scheiben	Toastbrot
2 EL	Butter
10 g	Basilikum



ZUBEREITUNG

- 1) Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Gurke waschen, Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und Zwiebel halbieren und schälen. Alles würfeln und etwa 3 EL für die Garnitur beiseitestellen. Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2) Gemüse in einer Schüssel mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer marinieren, kräftig durchrühren und ca. 15 Min. ziehen lassen. Alles mit entstandener Flüssigkeit sehr fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3) Toastbrotrinde entfernen und würfeln. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe schmelzen und Toastbrot darin ca. 4 Min. goldbraun backen. Salzen, pfeffern und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
- 4) Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Erdbeer-Gazpacho auf Tellern verteilen und mit beiseitegelegtem Gemüse, Croûtons und Basilikum garniert servieren.

TZATZIKI

Rezept für 7 Portionen

Menge	Zutaten
1	Salatgurke
1 Prise	Salz
1 TL	Essig
1 EL	Olivenöl
1 TL	Salz
2 Bund	Dill
3 Zehen	Knoblauch
2 Becher	Sauerrahm
1 Becher	Joghurt



ZUBEREITUNG

- 1) Gewaschene Gurke mit Schale grob raspeln. Einen Teelöffel Salz untermischen und ca. 10 Min. stehen lassen, damit sie Wasser ziehen. Gurken in ein Sieb geben und etwas ausdrücken.
- 2) Knoblauch schälen, pressen und mit der Gurke vermengen. Zuletzt Joghurt, Sauerrahm und Olivenöl einrühren. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Dill abschmecken.

WASSERMELONE MIT RUCOLA UND LIMETTENDRESSING

Rezept für 4 Portionen

Menge	Zutaten
400 g	Rucola Salat
500 g	Wassermelone
1	Salatgurke
50 g	Frische Sprossen
½ Bund	Minze
2	Limetten
½ TL	Salz
½ TL	Pfeffer



ZUBEREITUNG

- 1) Rucola waschen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.
- 2) Gurke waschen und mit einem Spiralschneider oder Sparschäler zu Streifen verarbeiten und hinzugeben.
- 3) Wassermelone vierteln, Fruchtfleisch herausschneiden, bei Bedarf Kerne entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 4) Alles bis auf eine Handvoll zum Salat geben.
- 5) Frische Sprossen und Minze (bis auf 3-4 Blätter) hinzugeben.
- 6) Die restlichen Stücke der Wassermelone zusammen mit Limettensaft und Minzblätter in einem Mixer pürieren und als Dressing zum Salat geben. Mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken und servieren.

GRÜNE GAZPACHO MIT ERBSEN

Rezept für 4 Portionen

Menge	Zutaten
300 g	Salatgurke
125 g	Zucchini
75 g	Erbsen – frisch oder tiefgekühlt
25 g	Petersilie
1	Frühlingszwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
2 EL	Apfelessig
1 TL	Ahornsirup
3 – 4	Eiswürfel



FÜR DIE CROÛTONS

Menge	Zutaten
4	Scheiben Ciabatta – am besten vom Vortag
1 EL	Olivenöl
½ TL	Salz

FÜR DAS TOPPING

Menge	Zutaten
100 g	Gurke
2 EL	Sojajoghurt
2 EL	Olivenöl
1 TL	Schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1) Für die Croûtons Ciabatta in 2 cm große Würfel schneiden. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, Brot bei mittlerer Hitze 5 Minuten rösten, ab und zu umrühren. Mit Salz würzen, vom Herd nehmen und beiseite stellen.
- 2) Für die Gazpacho alle Zutaten fein pürieren.
- 3) Kerngehäuse der Gurke für das Topping entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
- 4) Gazpacho mit Gurkenwürfeln, Sojajoghurt, Olivenöl und Croûtons toppen, mit Pfeffer würzen und sofort kalt servieren.

MELONENCARPACCIO

Rezept für 4 Portionen

Menge	Zutaten
1	Honigmelone
0,5	Cataloupe Melone
0,5	Galiamelone
0,25	Wassermelone
10 g	Basilikum, frisch
2	Limetten
2 EL	Pinienkerne
Prise	Salz
Prise	Pfeffer, schwarz
3 EL	Olivenöl



ZUBEREITUNG

- 1) Die Melonen halbieren und Kerne mit einem Löffel herauskratzen.
- 2) Die Melonen vierteln und das Fruchtfleisch von der Schale schneiden.
- 3) Das Fruchtfleisch mithilfe eines Sparschälers oder einer Küchenreibe in dünne Streifen schneiden.
- 4) Das Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- 5) Die Limetten halbieren und den Saft auspressen.
- 6) In einer Pfanne Pinienkerne bei mittlerer Stufe fettfrei ca. 2 Min. anrösten.
- 7) Die Melonenstreifen auf einer Platte abwechselnd anrichten
- 8) Basilikumblätter und Pinienkerne darüber verteilen.
- 9) Das Melonencarpaccio kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Olivenöl beträufelt servieren.

GURKENKALTSCHALE

Rezept für 4 Portionen

Menge	Zutaten
2	Gurken
2 Becher	Joghurt
6 Stiele	Dill
1 Schuss	Olivenöl



ZUBEREITUNG

- 1) Die Gurken waschen und in kleine Würfel schneiden
- 2) Die Gurkenwürfel mit Joghurt, 2 Stielen Dill und einem Schuss Olivenöl mixen. Salzen und pfeffern. Eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
- 3) Die Suppe in Schalen gießen, mit dem restlichen Dill bestreuen, einen Schuss Öl hinzufügen und mit Brot servieren.