



#HELLO   
BESSERESSER

# Rezeptbuch

# Hallo

und Willkommen im **#HELLOBESSERESSER-Rezeptbuch**

Du willst gesünder essen – aber es soll auch schmecken, schnell gehen und alltagstauglich sein? Dann bist du hier genau richtig. Dieses E-Book ist dein **Begleiter** für eine einfache, frische und leckere Ernährung – ganz ohne Verzicht, aber mit jeder Menge Genuss.

„**Besser essen? Einfach. Machen.**“ – das ist mehr als ein Motto, es ist ein Versprechen.

Denn gesunde Ernährung ist kein Hexenwerk – manchmal reicht ein neuer Impuls, ein gutes Rezept oder ein kleiner Schritt, um etwas Großes zu verändern.

Entdecke unsere Auswahl für die **#HELLOBESSERESSER** Woche! Von den frischen Frühlingsrollen bis zur erfrischenden Quinoa-Salat-Bowl – hier findest du eine **bunte Vielfalt vegetarischer und veganer Gerichte**.

Starte mit Bananenmuffins in den Tag oder gönn dir unseren hausgemachten Hafercrunch.

Unsere Rezepte sind bewusst **pflanzenbasiert**, aber flexibel: Wer mag, kann sie nach Lust und Laune mit Fisch, Fleisch oder extra Gemüse ergänzen.

Gesünder leben war noch nie so lecker.

**Viel Spaß** beim Ausprobieren – und **Bon Appétit!**

Das PRT-Team



# Inhalt

## Frühstück

Obstsalat 5

Rhababer mit Joghurt und Haselnuss Tahini Crunch 6

Overnight-Oats mit Früchten 7

Schoko Past 8

Blitz-Schoko 9

Granola 10

Bananenmuffins 11



## Mittagspause

Gemüse Omelette 13

Italienischer Wrap 14

Gemischter Salat 15

Fenchel Orange Salat 16

Gemüse Waffeln 17

Quinoa Bowl 18

Gazpacho 19

Zucchini Salat roh 20



## Abendessen

Sommerrollen 22

Gemüsecurry 23

One pot Couscous 24

Ofenfritten mit Guacamole 25

Spargelpommes 26

Ofengemüse mit Kichererbsen 27

Bolognese Vendura 28

Kokos Ramen 29

# Inhalt

## Aufstriche und Dips

Grüner Kräuteraufstrich 31

Erdnuss Dip 32

Linsenaufstrich 33

Rote Bete Humus 34

Joghurt Dip 35



## Gesunde Snacks

Hafer-Nuss-Kekse 37

Wrapshäppchen 38

Kichererbsenmehl Cracker 39

Gemügesticks 40

Mango-Energyballs 41



## Getränke

Beeren-Smoothie 43

Eistee 44

Holunder Apfelschorle 45

#HELLO   
BESSERESSER

**Frühstück**

# Obstsalat

  
2 Portionen

  
10 Minuten

  
vegan

## Zutaten

1 mittlere Apfel  
1 Bananen  
1 Orange  
½ Granatapfel oder  
Beeren nach Wahl  
Saft von ½ Zitrone  
1 EL Mandelmuß  
1 EL Haferflocken  
Zimt nach Belieben

## Zubereitung

- Banane von der Schale befreien und entweder zerdrücken oder in Stücke schneiden.
- Apfel waschen, entkernen und anschließend in feine oder grobe Stücke reiben.
- Orange schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Eine kleine Schüssel mit Wasser füllen. Granatapfel halbieren und im Wasser Kerne ausdrücken.
- Alles Obst in einer Schale zusammen mit dem Mandelmuß vermischen.
- Zitronensaft zum Obst dazu geben und ein wenig durchziehen lassen.



# Rhabarber mit Joghurt & Haselnuss Thaini Crunch



4 Portionen



10 Minuten



vegetarisch

## Zubereitung

- Rhabarber schälen, würfeln und mit 150 ml Wasser und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen.
- In einer kleinen Schüssel 100 ml Wasser und Vanillepuddingpulver verrühren. Das angerührte Puddingpulver zum Rhabarber geben. Gut unterrühren und noch einmal kurz aufkochen lassen.
- Das Kompott in vier Gläser füllen.
- Für den Crunch Haselnüsse grob hacken und mit den Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett rösten. Sobald sie duften,
- Tahinipaste dazugeben und mit rösten, bis alles knusprig ist.
- Joghurt auf die Gläser verteilen und mit Crunch bestreut servieren.



## Zutaten

### Für das Kompott

- 400 g Rhabarber (ca. 330 g geputzt)
- 150 ml + 100 ml Wasser
- 25 g Vanillepuddingpulver (ca. 5 TL)
- 75 g Zucker

### Für den Haselnuss-Tahini-Crunch

- 100 g Haselnüsse
- 2 EL feine Haferflocken
- 2 EL Tahini

### Außerdem

- 500 g Joghurt

# Overnight Oats mit Früchten

  
2 Portionen

  
10 Minuten

  
vegetarisch

| 7



## Zutaten

160 g Haferflocken  
400 ml (pflanzliche) Milch  
Optional: 1–2 TL Ahornsirup  
Zimt oder Vanille  
250 g Frisches Obst nach Wahl (z. B.  
Banane, Heidelbeeren, Himbeeren)

## Zubereitung

Haferflocken mit Milch und ggf. Süße + Gewürzen in einem Glas oder einer Schüssel verrühren. Abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen mit frischem Obst toppen – fertig!  
Tipp: Hält 3–4 Tage im Kühlschrank – also direkt ein paar Portionen vorbereiten!



Hält 3–4 Tage im Kühlschrank – also direkt ein paar Portionen vorbereiten!

# Schokopaste



## Zutaten

200 g (geröstete)

Haselnüsse

175 g Kichererbsen

100 g geschmolzene

Schokolade

4EL Kakaopulver (ungesüßt)

2 EL Mandelmuss

2 EL Vollrohrzucker

150-200 ml Wasser

## Zubereitung

- Falls die Haselnüsse ungeröstet sind, heize den Ofen auf 200°C vor.
- Verteile die Haselnüsse auf einem Backblech und röste sie im Ofen für 5-10 Minuten, bis sie duften und leicht gebräunt sind.
- Nimm die gerösteten Haselnüsse aus dem Ofen und gib sie in einen Mixer.
- Füge Zucker hinzu und mixe alles, bis die Nüsse fein gemahlen sind.
- Spüle die Kichererbsen ab und gib sie zusammen mit dem Mandelmus und dem Kakaopulver in den Mixer.
- Gib Wasser hinzu, bis die Mischung eine homogene Paste ergibt.
- Schmelze die Schokolade in einem Wasserbad und füge sie dann der Paste im Mixer hinzu.
- Mische alles gut, bis eine glatte Schokoladencreme entsteht.
- Fülle die fertige Schokoladencreme in ein Schraubglas und bewahre sie im Kühlschrank auf.



# Blitz-Schoko

  
1 Portion

  
10 Minuten

  
vegan

## Zutaten

100 g Zartbitterschokolade  
(70% Cacao)

200 g Mandelmus dunkel

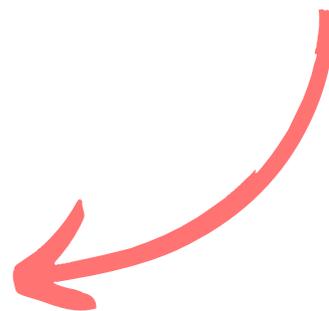
## Zubereitung

- Schmelze die Schokolade in einem Wasserbad
- Mische die Schokolade und das Nussmus
- Fülle die fertige Schokoladencreme in ein Schraubglas und bewahre sie bei Zimmertemperatur

du sparst:

**77% Zucker**

gegenüber herkömmlicher Schokopaste



# Granola



Mehrere  
Portionen



30 Minuten



vegan



## Zutaten

200 g Haferflocken  
65 g gehobelte Mandeln  
1 Prise Zimt  
etwas Salz  
etwas Vanilleextrakt  
65 g Kokosöl  
80 g Dattelsirup oder Honig

## Zubereitung

- Ofen auf 180 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Haferflocken, Mandeln, Zimt, Salz und Vanilleextrakt vermischen.
- Dattelsirup und Kokosöl in einen Topf geben und bei niedriger Hitze schmelzen lassen, regelmäßig umrühren.
- Die geschmolzene Flüssigkeit zu der Haferflocken geben und gut vermischen
- Die Granola-Mischung auf dem vorbereiteten Backblech gleichmäßig verteilen.
- Das Blech in den vorgeheizten Ofen geben und die Granola ca. 10 Minuten backen. Mit einem Pfannenwender wenden und weitere 6-8 Minuten backen, dabei darauf achten, dass sie nicht zu dunkel werden. Rausnehmen und abkühlen lassen
- Die gebackene Granola vollständig abkühlen lassen und dann in einen luftdichten Behälter füllen. Hält 2 Wochen frisch.



**Tipp** Dazu passt leckeres Obst nach Wahl und Joghurt

# Bananenmuffins



6-8 Stück



20 Minuten



vegetarisch



## Zutaten

2 reife Banane

2 Eier

100 ml (pflanzliche) Milch

150 g Dinkelmehl oder 125g

Glutenfreies Mehl

1 TL Backpulver

Optional: Früchte (z.B.  
Beeren)

## Zubereitung

- Die Bananen schälen, in Stücke teilen und mit einer Gabel zerdrücken.
- Die Eier und die Milch verrühren, Bananen dazu geben und nach und nach das Mehl und Backpulver dazu geben.
- Alles gut mischen.
- Ggfs. Früchte am Schluss unterheben und dann alles in die Muffinformen geben und bei 180° Ober- und Unterhitze 15 bis 20 Minuten backen.



#HELLO  
BESSERESSER



Mittagspause

# Gemüse Omelette



2 Portionen



10 Minuten



vegetarisch

## Zutaten

1 Paprika  
1 Zucchini  
½ Zwiebel  
1 Tomate  
3 Eier  
Salz und Pfeffer  
etwas Milch  
etwas Öl

## Zubereitung

- Eier, Milch, Salz und Pfeffer verrühren
- Gemüse würfeln
- Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse darin kurz anbraten
- anschließend die Eimasse darüber geben und stocken lassen



Auch andere Gemüsesorten wie Spinat oder Pilze können nach Belieben genutzt werden.



# Italienischer Wrap



2 Portionen



10 Minuten



vegetarisch

## Zutaten

- 2 große Wraps (Vollkorn)
- 100 g Frischkäse (ggfs. vegan)
- 1 Handvoll Rucola oder Babyspinat
- 1 kleine Zucchini, roh in feine Streifen gehobelt
- 1 Tomate, in dünne Scheiben geschnitten
- 6–8 getrocknete Tomaten (in Öl, abgetupft & in Streifen)
- Salz, Pfeffer, italienische Kräuter (z. B. Oregano, Basilikum)
- 2 Walnüsse gehackt

## Zubereitung

- Frischkäse glatt rühren und nach Wunsch mit etwas Oregano oder Basilikum verfeinern. Gleichmäßig auf die Wraps streichen.
- Rucola, Zucchinistreifen, Tomaten und getrocknete Tomaten darauf verteilen. Mit Salz & Pfeffer würzen. Gehackte Walnüsse dazugeben.
- Wraps fest einrollen, in der Mitte halbieren.



**Tipp**

Die Wraps können auch im vorgeheizten Ofen (80°C) erwärmt werden



# Gemischter Salat



4 Portionen



15 Minuten



vegan

## Zubereitung

- Salat waschen, Gurke in Würfel schneiden, Tomaten halbieren.
- Radieschen in Scheiben schneiden, Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
- Mais abtropfen lassen.
- Salat, Gurken, Tomaten Radieschen, Zwiebeln, Mais und Feta mit dem Dressing mischen. Mit Nüssen garnieren.
- Dazu passt 1-2 Scheiben Vollkornbrot



## Zutaten

- 1 grüner Salat
- 1 Salatgurke
- 150 g Kirschtomaten
- 8 Radieschen
- 1 rote Zwiebel
- 80 g Mais - Dose
- 40 g Nussmix
- Optional 100 g Feta
- Vinaigrette Dressing

# Fenchel Orange Salat



2 Portionen



15 Minuten



vegan



## Zutaten

1 großer Fenchel

1 Orange

Sonnenblumenkerne

eine Handvoll Feldsalat

Saft 1/2 Orange , Saft 1/2

Zitrone

2-3 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 TL Senf

Salz, Pfeffer

## Zubereitung

- Fenchel in feine Streifen hobeln oder schneiden.
- Orange schälen, die Filets herauslösen und klein würfeln.
- Beides zusammen mit dem Feldsalat und den Sonnenblumenkernen in eine große Schüssel geben.
- Zutaten für das Dressing zusammen geben und anrühren, über den Salat gießen und alles vorsichtig vermengen.

# Gemüsewaffeln

 7 Portionen

 20 Minuten

 vegan

## Zutaten

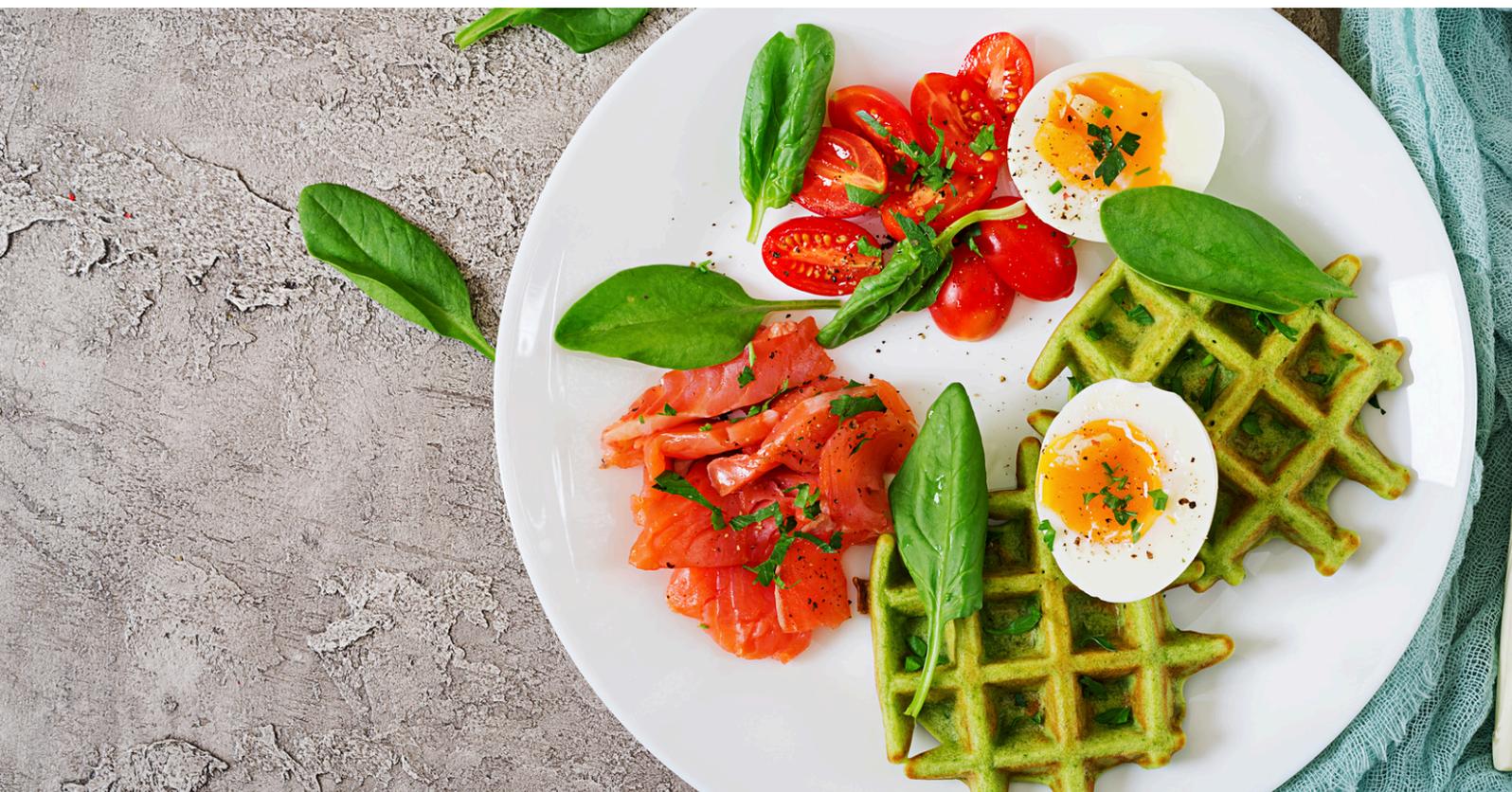
50 g weiche Butter  
 3 Eier  
 150 g Vollkornmehl  
 2 TL Backpulver  
 100 ml Milch  
 100 ml Wasser  
 ½ Zwiebel (100 g)  
 1 Knoblauchzehe  
 300 g geputztes Saisongemüse  
 (z.B. Möhren, Sellerie, Kohlrabi,  
 Paprika, Tomate)  
 120 g geriebener Comté  
 1 TL Kurkuma  
 1 TL Salz  
 ½ TL Pfeffer  
 2 EL Oregano oder frische Kräuter wie  
 Basilikum, Schnittlauch, Petersilie  
 Olivenöl

## Zubereitung

- Eier, Milch, Salz und Pfeffer verrühren.
- Gemüse würfeln.
- Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse darin kurz anbraten.
- anschließend die Eimasse darüber geben und stocken lassen.



Statt Pfanne einfach mal das Waffeleisen nutzen – das Ergebnis ist nicht nur lecker, sondern sieht auch richtig gut aus.



# Quinoa Bowl

  
2 Portionen

  
25 Minuten

  
vegan



## Zutaten

100 g Quinoa  
 200 g Süßkartoffel  
 5 - 3 EL Olivenöl  
 ¼ Bund Radieschen  
 25 g Rucola  
 ½ Glas (200 ml) Kidneybohnen  
 1 Avocado  
 1 kleine rote Chilischote  
 1 EL Apfelessig  
 25 g geröstete und gesalzene Pistazien  
 35 g getrocknete Cranberrys  
 Salz, Pfeffer, Zimt, Zucker

## Zubereitung

- Quinoa in kochendem Salzwasser zubereiten. Etwas abkühlen lassen.
- Inzwischen Süßkartoffeln schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
- EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Süßkartoffelwürfel darin 4–5 Minuten braten.
- Radieschen putzen, waschen, halbieren und in Spalten schneiden.
- Rucola waschen, fein hacken. Bohnen in ein Sieb gießen, abspülen und abtropfen lassen. Avocado halbieren, entkernen. Fruchtfleisch würfeln. Alles miteinander vermengen.
- Chili putzen, längs aufschneiden, waschen, entkernen und fein hacken.
- Mit Essig und 1 TL Zimt verrühren.
- Rest Öl unterschlagen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
- Pistazien aus der Schale lösen und grob hacken. Cranberrys und Quinoa mit den vermengten Zutaten mischen.
- Vinaigrette darüber träufeln, nochmals vermengen. Salat in Schalen anrichten und mit gehackten Pistazien bestreuen.

# Gazpacho

  
4 Portionen

  
20 Minuten

  
vegan



## Zutaten

450 g Tomaten  
1/4 rote Paprika  
1/4 Gurke  
10 ml Weißweinessig  
4 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
1 Knoblauchzehe  
1 Prise Rohzucker  
Salz  
Pfeffer  
Nach belieben Feta,  
gekochtes Ei oder ein  
veganes Ersatzprodukt

## Zubereitung

- Gemüse waschen. Gurke schälen und in dicke Stücke schneiden. Paprika entkernen, den Strunk wegschneiden und die Paprika in Stücke schneiden. Den Strunk der Tomaten entfernen und die Tomaten vierteln. Knoblauch schälen.
- Gemüse in einen Mixer geben oder mit dem Stabmixer pürieren bis es fein ist (ggf. etwas Wasser zugeben).
- Anschließend das Ganze durch ein feines Sieb drücken. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.
- Die Suppe kühl stellen und kalt servieren.
- Dazu passt Vollkornbrot, etwas Feta, ein hartgekochtes Ei oder ein veganes Ersatzprodukt

# Zucchini Salat roh

  
4 Portionen

  
20 Minuten

  
vegan

## Zutaten

2 Zucchini, grün  
1 Zucchini, gelb  
1/2 Zitrone, den Abrieb und  
den Saft davon  
80 ml Olivenöl  
1/2 TL Thymian, frisch  
Salz, Pfeffer und optional  
Chilli

## Zubereitung

- Zucchini waschen, die Enden Zucchini abschneiden. Zucchini längs über die feinste Stufe eines Hobels oder Sparschäler ziehen.
- Zucchini Scheiben zusammen mit dem Zitronenabrieb und dem Thymian in eine Schüssel geben.
- Olivenöl mit Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer verrühren und zu den Zucchini geben. Alles gut vermischen und für mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Abschließend abschmecken und falls nötig nochmals nachwürzen.





#HELLO  
BESSERESSER

Abendessen

# Sommerrollen

  
6 Portionen

  
20 Minuten

  
vegan



## Zutaten

12 Blatt Reispapier  
 1 reife Mango  
 1 Avocado  
 1 Gurke  
 1 rote Paprika  
 2 Karotten  
 Einige Stängel Koriander oder  
 Minze  
 100 g Glasnudeln 1 Spritzer  
 Limettensaft 2  
 Etwas Sojasauce  
 1 EL Sesamöl  
 Salz und Pfeffer

## Zubereitung

- Mango schälen, Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden.
- Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.
- Gurke längs vierteln, in feine Streifen schneiden.
- Paprika entkernen, in feine Streifen schneiden.
- Karotten schälen, raspeln oder in feine Streifen schneiden.
- Kräuter waschen, trocken schütteln, grob hacken.
- Glasnudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen, kalt abspülen und mit Limettensaft vermengen.
- Reispapierblatt kurz in warmem Wasser einweichen, auf ein sauberes Tuch legen.
- Alle Zutaten auf das Reispapier geben und eng einrollen.



Dazu passt der leckere Erdnuss-Limetten-Dip auf Seite 32

# Gemüsecurry

  
4 Portionen

  
30 Minuten

  
vegan



## Zutaten

1 große Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
700 g Saisongemüse  
150 g rote Linsen  
2 EL Rapsöl  
½ TL Pimentpfeffer  
2 TL Kurkuma  
1 cm Ingwer  
½ TL schwarzer Pfeffer  
2 TL Currypulver  
1 TL Garam Masala  
400 ml Gemüsebrühe  
400 ml Kokosmilch  
1 Zitrone  
Salz

## Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Gemüse putzen und würfeln.
- Die Linsen in einem feinen Sieb abbrausen.
- Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten und die Gewürze dazugeben.
- Gemüse und Linsen hinzufügen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen, Kokosmilch hinzugeben und 10 Minuten köcheln lassen.
- Evtl. noch Gemüsebrühe hinzufügen.
- Die Zitrone pressen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

# One Pot Couscous

 4 Portionen

 20 Minuten

 vegan

## Zutaten

1 Brokkoli  
 1 Paprika  
 3-4 Möhren  
 3-4 Frühlingszwiebeln  
 2 Zehen Knoblauch  
 1 Handvoll Erbsen (am besten tiefgefroren)  
 230 g Couscous  
 300 ml Gemüsebrühe  
 1 EL Harissapaste (für denjenigen, der es gerne scharf mag)  
 Olivenöl  
 Pfeffer, Salz, Herbes de Provence



**Tipp**  
 Brokkoli-Strunk ggf. für Suppe aufheben

## Zubereitung

- Brokkoli in Röschen teilen, waschen
- Paprika waschen, entkernen, würfeln. Möhren schälen, in Scheiben schneiden.
- Frühlingszwiebeln in Ringe, Knoblauch fein würfeln.
- Olivenöl in großer Pfanne erhitzen, Möhren anschwitzen. Paprika und Brokkoli zugeben, kurz mitbraten. Knoblauch am Ende zufügen. Optional: Harissapaste für Schärfe mitrösten.
- Couscous und Erbsen zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt köcheln lassen, bis der Couscous die Flüssigkeit aufgenommen hat. Bei Bedarf mehr Brühe zugeben.
- Mit Gewürzen abschmecken, in Bowls servieren und mit Frühlingszwiebeln toppen.



# Ofen Fritten mit Guacamole



4 Portionen



40 Minuten



vegan

## Zubereitung

- Ofen auf 180 °C vorheizen, zwei Bleche mit Backpapier auslegen.
- Kartoffeln waschen, trocken reiben und in 1 cm Stifte schneiden.
- Mit Öl, Tomatenmark und Kräutern mischen, auf den Blechen verteilen (nicht überlappend).
- 35–45 Min. goldbraun backen, nach 20 Min. wenden.
- Für die Guacamole:
- Zwiebel, Knoblauch fein hacken. Tomaten würfeln, Koriander hacken.
- Avocados halbieren, Fruchtfleisch mit Gabel grob zerdrücken.
- Limettensaft, Zwiebel, Knoblauch, Koriander untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## Zutaten

- 1,5 kg festkochende Kartoffel
- 4-5 EL Olivenöl (Bratöl, hochoerhitzbar)
- 1 EL Oregano getrocknet
- 1 EL Tomatenmark
- etwas Meersalz
- Dip
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 mittelgroße Tomaten
- 1 EL Koriander
- 2 reife Avocados
- 1 Limette
- ½ TL Salz und 1 Prise Pfeffer

# Spargel Pommies



4 Portion



30 Minuten



vegetarisch

## Zutaten

500 g grüner Spargel  
 50 g Mehl  
 2 Eier  
 50 g Semmelbrösel  
 50 g Parmesan, gerieben  
 1 EL Basilikum, getrocknet

### *Für den Dip*

200 g Joghurt  
 5 Zehe(n) Knoblauch  
 1 Zitrone  
 1 TL Olivenöl  
 nach Belieben Salz, Pfeffer,  
 Paprikapulver

## Zubereitung

- Spargel waschen, dickere Enden etwas schälen oder abschneiden.
- Die Spargelstangen je nach Größe halbieren oder dritteln, damit sie Pommiesgröße haben.
- Nun Parmesan, Basilikum und Semmelbrösel in einem Teller vermischen.
- In einer weiteren flachen Schüssel 2 Eier verquirlen.
- Außerdem das Mehl für das Panieren auf einen Teller geben.
- Den Backofen auf 225°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Spargelstücke erst im Mehl wälzen, anschließend in die verquirlten Eier tauchen und dann in der Parmesan-Brösel-Mischung wenden, sodass die Stücke komplett mit der Panade ummantelt sind.
- Den panierten Spargel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und bei 225°C für 15-20 Minuten backen.



Dazu passt der Joghurt-Dip auf Seite 35

# Ofengemüse mit Kichererbsen



4 Portion



45 Minuten



vegetarisch

## Zutaten

1 rote Zwiebel, in feine Streifen  
 200 g kleine Möhren, längs halbiert  
 1 rote Paprika, in Streifen  
 1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g),  
 abgewaschen und abgetropft  
 1 EL Tahin (Sesampaste)  
 1 Zitrone (Saft & Schale)  
 2 EL pflanzliche Milch  
 1 EL Harissa-Paste (optional, für  
 etwas Schärfe oder etwas Chili)  
 1 EL Sesam  
 frischer Koriander zum Garnieren  
 etwas Olivenöl  
 Salz & Pfeffer

## Zubereitung

- Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Zwiebel, Möhren, Paprika und Kichererbsen auf ein großes Backblech geben. Mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.
- Im Ofen ca. 30–35 Minuten backen, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist.
- Blech aus dem Ofen nehmen.
- Tahin, Zitronensaft, Zitronenschale, Sesam, (optional Harissa) und Milch direkt untermischen. Eventuell noch etwas Milch zugeben, bis die Konsistenz schön cremig wird.
- Mit frischem Koriander bestreuen, noch etwas Salz und Pfeffer dazugeben – fertig!



Schmeckt super mit Quinoa



# Bolognese Vendura



4 Portion



40 Minuten



vegan

## Zutaten

400 g (Vollkorn) Spaghetti  
 200 g Rote Linsen  
 50 g Zwiebel weiß  
 100 g Karotten  
 100 g Sellerie  
 200 ml Rotwein  
 500 g passierte Tomaten  
 200 ml Wasser  
 Parmesan oder veganer Parmesan  
 Veganer Parmesan  
 25g Hefeflocken  
 Etwas Salz, Pfeffer, Zucker, Oregano,  
 Majoran und Knoblauchpulver  
 Etwas Olivenöl zum anbraten

## Zubereitung

- Karotten, Sellerie, Zwiebeln in feine Würfel schneiden, und in einem Topf mit Olivenöl glasig anbraten.
- Die Linsen anbei in Wasser kochen bis sie bissfest sind.
- Zu dem Gemüse den Rotwein begeben und reduzieren lassen. Passierte Tomaten dazugeben und 5-10 Minuten köcheln lassen.
- Die gekochten Linsen begeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Oregano, Majoran abschmecken.
- Mit einem Stabmixer kurz durchmischen,
- Dadurch bekommt die Soße die typische Konsistenz einer Bolognese, auf gar keinen Fall komplett durchmischen.
- Für den Parmesan einfach alle Zutaten in einen Blitzhacker Standmixer geben und fein mixen sodass alles fein zerhackt ist.



# Kokos Ramen



4 Portionen



20 Minuten



vegan

## Zubereitung

- Pilze vierteln, Pak Choi längs in Spalten schneiden, Knoblauch fein hacken.
- Sesamöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch kurz anschwitzen, dann Pilze und Currypaste zugeben, kurz anrösten.
- Mit Kokosmilch und Wasser aufgießen, aufkochen, 7 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit Tofu würfeln und mit etwas Öl in der Pfanne oder Airfryer goldbraun braten.
- Nudeln und Pak Choi in die Brühe geben, 3 Minuten ziehen lassen. In Schüsseln anrichten, mit Tofu, Edamame, Kräutern, und Sesam toppen.



## Zutaten

- 150 g Pilze
- 150 g Pak Choi
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Sesamöl
- 1½ EL gelbe Currypaste
- 250 ml Kokosmilch
- 800 ml Wasser
- 200 g Tofu
- 250 g vegane Mie-Nudeln
- (Koriander oder Thai-Basilikum)
- Topping:
- 50 g Edamame
- 1 TL Sesam



#HELLO   
BESSERESSER



**Aufstriche & Dips**

# Grüner Kräuteraufstrich

 4 Portion

 15 Minuten

 vegan

## Zutaten

250 g Brokkoli  
 Salz  
 1 Schalotte  
 3 EL Olivenöl 100 g Cashewkerne  
 30 g glatte Petersilie  
 20 g Dill  
 1 Beet Gartenkresse  
 ½ Bund Schnittlauch  
 Pfeffer

## Zubereitung

- Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk schälen und grob in Würfel schneiden.
- Röschen und Strunk in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen. Abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
- Schalotte in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Cashews zugeben, kurz anrösten und beiseite abkühlen lassen.
- Petersilienblätter und Dillspitzen von den Stielen zupfen. Kresse mit der Schere vom Beet schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
- Restliches Öl, Brokkoli, Schalotten, Cashews, Petersilie und Dill im Blitzhacker sehr fein pürieren. Kresse und Schnittlauch unterrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in verschließbare Gläser füllen.
- Hält im Kühlschrank ca. 2 Wochen.



### Tipp

Zur Haltbarkeitsverlängerung gekochte Aufstriche in saubere Gläser füllen und 8–10 Min. in kochendes Wasser stellen – ideal auch zum Verschenken.

# Erdnuss Dip

  
1 Portion

  
5 Minuten

  
vegan



## Zubereitung

3 EL Erdnussbutter (cremig)  
Saft einer Limette  
2 EL Sojasauce  
etwas Honig oder Ahornsirup  
1 kleines Stück Ingwer  
1 bis 2 EL Wasser

## Zubereitung

- Erdnussbutter mit Limettensaft, Sojasauce, geriebenem Ingwer, Honig und etwas Wasser verrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

# Linsenaufstrich



1 Glas



10 Minuten



vegan



## Zutaten

100 g getrocknete rote Linsen  
1 EL getrocknete Tomaten in Öl  
1 EL getrockneter Oregano  
2 EL Olivenöl  
Pfeffer

## Zubereitung

- Linsen in einen Topf geben, Wasser einfüllen, bis es etwa 2 cm über den Linsen steht und zum Kochen bringen.
- Die Temperatur runterdrehen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
- Linsen in ein Sieb geben, unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- Die gekochten Linsen mit den getrockneten Tomaten, Oregano und 2 EL Olivenöl mit dem Pürierstab zu einer feinen Masse pürieren.
- Anschließend in ein sauberes Glas füllen.
- Dazu passt Fladenbrot
- Hält gekühlt eine Woche

# Rote Bete Hummus

  
1 Portion

  
10 Minuten

  
vegan

## Zubereitung

- Kichererbsen in ein Sieb abgießen, unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen
- Knoblauch schälen
- Alle Zutaten in einen Mixer geben und zusammen zu einem cremigen Rote-Beete Hummus pürieren
- Der Aufstrich hält sich 4-5 Tage im Kühlschrank



## Zutaten

- 300g gegarte Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 250 gegarte rote Bete
- 1 EL Zitronensaft
- 1EL Weißweinessig
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

# Joghurt Dip

  
1 Portion

  
10 Minuten

  
vegetarisch

## Zutaten

200 g Joghurt

5 Zehe(n) Knoblauch

1 Zitrone

1 TL Olivenöl

nach Belieben Salz, Pfeffer,  
Paprikapulver

## Zubereitung

- Die Zehen einer halben Knoblauchknolle auf ein Backblech geben, mit Salz, Pfeffer und Olivenöl durchmischen und bei 150°C 15-20 Minuten backen.
- Die Knoblauchzehen anschließend mit einem Löffel zerdrücken und in eine Schüssel geben.
- Den Joghurt hinzugeben, den Saft einer halben Zitrone dazu pressen und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Paprikapulver würzen.
- Alles gründlich vermengen.





#HELLO  
BESSERESSER

Gesunde Snacks

# Hafer-Nuss-Kekse

  
10 Stück

  
25 Minuten

  
vegan

## Zutaten

1 reife Banane  
50 g zarte Haferflocken  
25 g gemahlene Nüsse (z. B. Haselnüsse oder Mandeln)  
15 g gehackte Nüsse (z. B. Walnüsse oder Mandeln)  
½ TL Zimt  
½ TL Vanille (Pulver oder Extrakt)  
Optional: ½ EL Kokosöl oder 1 TL Nussmus  
Optional: 1 EL Rosinen oder fein gehackte Datteln

## Zubereitung

- Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Banane mit einer Gabel gut zerdrücken.
- Haferflocken, Nüsse, Zimt und Vanille hinzufügen und vermengen.
- Falls gewünscht: Kokosöl/Nussmus und Rosinen/Datteln unterrühren.
- Mit einem Löffel ca. 10 kleine Häufchen auf ein Backblech setzen und leicht flach drücken.
- 12–15 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind.
- Auskühlen lassen und genießen.



# Wrapshäppchen



6 Stück



10 Minuten



vegan



## Zutaten

3 große Vollkorn-Wraps

1 reife Avocado

2 Tomaten oder 6–8 Kirschtomaten

½ rote Paprika

1 Handvoll Salat (z.B Rucola)

2 TL Zitronensaft

Salz & Pfeffer

5 EL Frischkäse oder veganer

Aufstrich (z. B. Hummus,  
Tomatencreme)

## Zubereitung

- Wraps kurz erwärmen, damit sie weich und rollbar sind.
- Avocado halbieren, Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
- Tomaten und Paprika in dünne Scheiben schneiden.
- Wraps mit Frischkäse oder vegetarischem Aufstrich bestreichen.
- Mit Tomate, Paprika und Rucola belegen.
- Fest aufrollen und schräg halbieren

# Kichererbsenmehl Cracker

 4 Portionen

 25 Minuten

 vegan

## Zutaten

150 g Kichererbsenmehl  
50 ml Wasser  
2 EL Olivenöl  
1/2 TL Salz  
1/2 TL Paprikapulver (optional)  
1/2 TL getrocknete Kräuter (z.B. Rosmarin, Thymian) optional  
Optional: Sesam, Mohn oder grobes Meersalz zum Bestreuen

## Zubereitung

- Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- Kichererbsenmehl, Salz, Paprika und Kräuter in einer Schüssel mischen.
- Wasser und Olivenöl dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
- Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech dünn ausrollen (am besten mit einem Nudelholz oder mit den Händen).
- Nach Wunsch mit Sesam, Mohn oder Meersalz bestreuen und leicht andrücken.
- Den Teig mit einem Messer oder Pizzaschneider in kleine Quadrate oder Rechtecke schneiden.
- Im Ofen ca. 15-20 Minuten backen, bis die Cracker knusprig und goldbraun sind.
- Auskühlen lassen und vorsichtig brechen.



### Tipp

Bewahre die Cracker in einer luftdichten Dose auf, so bleiben sie lange knusprig

# Gemüse-Sticks



1 Portion



15 Minuten



vegan

## Zubereitung

- Gemüse waschen, schälen (falls nötig) und in Sticks schneiden



## Tipp

Dazu schmecken unser Joghurdip, Hummus oder Guacamole besonders gut.



## Zutaten

2 Karotten

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1/2 Gurke

2 Stangen Staudensellerie

Optional: Kohlrabi, Zucchini, Radieschen

# Mango-Energy Balls

  
15 Stück

  
15 Minuten

  
vegan

## Zutaten

100 g getrocknete Mango  
(ungesüßt)  
80 g Haferflocken (zart)  
60 g Mandeln oder Cashewkerne  
1 EL Kokosöl (weich)  
1–2 EL Wasser (bei Bedarf)  
Optional: 1 EL Kokosraspel oder  
Pistazien zum Wälzen



Ein perfekter Snack für unterwegs. Du kannst die Balls luftdicht verpackt im Kühlschrank ca. 5 Tage aufbewahren

## Zubereitung

- Ist die getrocknete Mango sehr hart, für ca. 10 Minuten in warmem Wasser einweichen, dann gut abtropfen lassen.
- Mango, Haferflocken, Mandeln/Cashews und Kokosöl in einen Mixer geben. Alles gut durchmischen, bis eine formbare Masse entsteht.
- Falls die Masse zu trocken ist, esslöffelweise Wasser hinzufügen.
- Aus der Masse mit den Händen kleine Bällchen formen (etwa walnussgroß). Nach Wunsch in Kokosraspeln wälzen.
- Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen.





#HELLO   
BESSERESSER

Getränke & Schorlen



# Beeren-Smoothie



2 Portionen



5 Minuten



vegan

## Zutaten

1 Handvoll gefrorene Beeren (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren)

1 Banane

200 ml ungesüßte Hafer oder Mandelmilch

Optional: 1 TL Chiasamen oder Leinsamen

## Zubereitung

- Alle Zutaten in einen Mixer geben und glatt pürieren.
- Nach Belieben mit Wasser verdünnen. Sofort genießen.



# Eistee



4 Portionen



10 Minuten



vegan



## Zutaten

2 Beutel Kräutertee (z.B. Zitronenverbene, Pfefferminze, grüner Tee)

1 Liter Wasser

1 Bio-Zitrone

1 Handvoll frische Minze

Optional:

ein paar Scheiben Ingwer

## Zubereitung

- Tee mit 1 Liter heißem Wasser aufgießen
- Den Saft einer halben Zitrone und ggf. ein paar Scheiben Ingwer hinzufügen
- 5–8 Minuten ziehen lassen, dann Teebeutel entfernen und abkühlen lassen.
- Die andere Hälfte der Zitrone in Scheiben schneiden. Mit den Minzblättern in den abgekühlten Tee geben.
- Den Eistee für mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen und danach servieren



Auch super lecker mit dem Fruchtfleisch einer Passionsfrucht oder Wassermelone

# Holunder-Apfelschorle



8 Portionen



10 Minuten



vegan

## Zutaten

- 1 l Apfelsaft, bio naturtrüb
- 10-15 Holunderblüten
- 1 Bio Zitrone (in Scheiben geschnitten)
- 1-1,5 l stilles oder Sprudelwasser

## Zubereitung

- Apfelsaft in eine Karaffe füllen
- Holunder und Zitronenscheiben dazu geben und min. 4 Stunden ziehen lassen
- Mit einem Tuch absieden
- Wasser auffüllen und direkt servieren



Da sich der Saft nicht lange hält kann dieser auch (ohne Wasser) zu Eiswürfeln eingefroren werden und im Sommer ins Wasser gegeben werden. Auch kann man mit ein paar Holunderblüten und Zitronenscheiben stilles Wasser wunderbar aromatisieren. Nebenbei stärkt die Holunderblüte das Immunsystem