

Robin-Hood-Food

KOCHBUCH FÜR DIE TAFEL



**einfach,
lecker &
gesund.**



Wir sind Dagmar, Paula, Jasmin und Jill -
vier Studentinnen der FH Münster.

Menschen und Lebensmittel liegen uns am Herzen,
deshalb wollten wir ein ernährungsbezogenes Projekt
entwickeln, wodurch dieses Rezeptbuch entstanden ist.
Wir wollen euch hiermit Anregungen und Tipps für
eine ausgewogene, vielseitige und natürlich leckere
Ernährung mit auf den Weg geben.

Bedanken möchten wir uns herzlich bei der FH
Münster für die Ermöglichung dieses Projekts und bei
der Tafel für die Unterstützung und Kooperation.

Wir hoffen, dass ihr Gefallen an den Rezepten findet
und genauso viel Spaß bei der Zubereitung habt wie
wir.

Genießt eine neue Geschmacks-Explosion!



Chicorée mit Petersiliensoße und Möhrengemüse



Zubereitung:

mittel



25 min.

ZUBEREITUNG :

- Kartoffeln und Möhren schälen und in Stücke schneiden.
- Mit Wasser und Salz im zugedeckten Topf etwa 20 Minuten kochen lassen. Wasser abgießen.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zerstampfen.
- Die Zwiebeln schälen und würfeln.
- 1 EL Rapsöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin dünsten.
- 1 EL Mehl darüberstreuen und unter Rühren anschwitzen.
- 100 ml Wasser hinzugeben, kräftig rühren und anschließend Sahne und Brühe angießen.
- Aufkochen und 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- Petersilie hacken und unter die Soße geben.
- Die äußeren Blätter des Chicorée entfernen, den Chicorée längs halbieren und den Strunk keilförmig ausschneiden.
- Chicorée in eine Pfanne mit Öl von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Etwas Wasser zugeben. Deckel auflegen und 3 Minuten garen.

ZUTATEN :

- 400 g Kartoffeln
- 400 g Möhren
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Mehl
- 100 ml Wasser & 100 ml Sahne
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 Bund Petersilie
- 2 Chicorée
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 100 ml Wasser



Die Bitterstoffe im Chicorée werden durch das Braten abgemildert.

Gib etwas Zucker während des Bratens hinzu, wenn dir das noch nicht reicht.



Rosenkohl-Pfanne



Zubereitung:



leicht

25 min.

ZUBEREITUNG :

- Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden.
- In Salzwasser ca. 10 Minuten garen.
- Möhren schälen und in Stifte schneiden.
- Vom Rosenkohl die äußeren Blätter entfernen und in den Strunk ein Kreuz schneiden.
- Möhren und Rosenkohl zu den Kartoffeln geben.
- Weitere 10 Minuten garen.
- Kartoffeln, Möhren und Rosenkohl in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.
- Gewürfelte Zwiebeln mit Öl in die Pfanne geben und unter vorsichtigem Wenden rösten.
- Das abgetropfte Gemüse zufügen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Petersilie über das Gemüse streuen und mit Crème fraîche anrichten.

ZUTATEN :

- 300 g Kartoffeln
- 2 Möhren
- 250 g Rosenkohl
- 1 Zwiebel
- 3 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 1 EL gehackte Petersilie
- 2 EL Crème fraîche (oder Saure Sahne, Frischkäse, Schmand)



Wer Fleisch oder Speck zu dem Gericht möchte, kann sie in Streifen geschnitten gleichzeitig mit den Zwiebeln anbraten und anschließend das Gemüse dazugeben.

Wenn du magst, kannst du eine ausgepresste Knoblauchzehe oder verschiedene Kräuter unter die Crème fraîche rühren und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Gefüllte Zucchini



Zubereitung:



leicht

30 min.

ZUBEREITUNG:

- Zucchini längs halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen. Dieses würfeln und mit Speck und Käse mischen.
- Die Masse in die Zucchini-Hälften füllen.
- In einer Auflaufform etwa 30 Minuten bei 200 Grad im Ofen garen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Dazu Brot mit Olivenöl und Tomatenmark bestreichen.
- 10 Minuten im Ofen überbacken und anschließend würzen.
- Nach Belieben mit Kräutern garnieren.

ZUTATEN:

- 1 Zucchini
- 4 EL Speck (gewürfelt)
- 1 Handvoll geriebenen Käse
- Salz, Pfeffer
- 2 Scheiben Brot
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Tomatenmark



Käse am Stück lässt sich gut reiben und in einem Gefrierbeutel einfrieren.

Die entsprechenden Mengen lassen sich so prima entnehmen.

Anstatt Brot passt auch Reis sehr gut zu diesem Gericht.



Gemüsepfanne mit Reis



Zubereitung:



leicht

40 min.

ZUBEREITUNG:

- Geschälte Süßkartoffeln und Zucchini klein schneiden und in 4 El Öl anbraten.
- Ingwer und Chili fein hacken und hinzufügen.
- Paprika und Möhren in kleine Würfel schneiden und gemeinsam mit den passierten Tomaten zu den Süßkartoffeln geben, wenn diese fast weich sind. Bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- Mit Kurkuma, Pfeffer und Salz würzen.
- Nach Belieben Schmelzkäse oder Sahne hinzufügen.
- 1 Tasse Reis mit 2 Tassen Wasser und einer Prise Salz aufkochen und garziehen lassen.

Anrichten und genießen.

ZUTATEN:

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Zucchini
- Ingwer (1 cm) und 1 Chili
- 1 rote Paprika
- 2 Möhren
- 150 g passierte Tomaten
- Kurkuma, Pfeffer, Salz
- (Schmelzkäse/Sahne)
- 1 Tasse Reis
- 2 Tassen Wasser



Sei kreativ und tausche das Gemüse gegen andere Sorten aus.

Bleibt ein Rest übrig, so backe am folgenden Tag einen Pflannekuchen und fülle ihn mit dem aufgewärmten Gemüse.

Du liebst es scharf? Wähle die entsprechenden Chilischote.



Spaghetti mit Gemüse-Bolognese



Zubereitung:

leicht



25 min.

ZUBEREITUNG:

- Paprika und Porree waschen und klein schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch klein würfeln und in Öl anbraten.
- Gemüse hinzugeben und dünsten.
- Gewürze und Tomatenmark hinzugeben.
- 1 EL Mehl darüberstreuen und kurz anschwitzen.
- Mit Wasser ablöschen.
- Passierte Tomaten hinzugeben.
- 9 Minuten köcheln lassen und ab und zu umrühren.
- Spaghetti in kochendem Salzwasser etwa 8 Minuten kochen und dann abgießen.
- Spaghetti mit Soße, Parmesankäse und Basilikumblättern anrichten.

ZUTATEN:

- 1 rote Paprika
- 100 g Porree
- 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Mehl
- 150 ml Wasser
- 250 g passierte Tomaten
- 400 g Spaghetti
- (Basilikum und Parmesankäse)



Ergänze Gemüse je nach Saison und Geschmack. Pilze passen auch sehr gut.

Verändere das Gericht, indem du andere Nudelsorten wählst.

Koche eine größere Menge und bewahre sie verschlossen im Kühlschrank auf.



Coca de Trampó



Zubereitung:



leicht

45 min.

ZUBEREITUNG :

- Alle Zutaten für den Teig (außer dem Mehl) in einer Schüssel vermischen.
- Mehl hinzufügen und solange kneten, bis sich der Teig von den Fingern löst.
- Mit den Händen den Teig auf einem mit Olivenöl gefetteten Backblech verteilen und mit einer Gabel die Ränder formen.
- Gemüse für den Belag in Würfeln schneiden und in ein Sieb abtropfen lassen.
- Diese in einer Schüssel mit etwas Öl und Gewürzen mischen.
- Den Belag auf den Teig verteilen und für 35 Minuten auf 180 Grad backen.

ZUTATEN :

Teig:

- ca. 500 g Mehl
- 185 ml warmes Wasser
- 125 g/ml Schweineschmalz oder Öl
- Prise Salz

Belag:

- 2 Tomaten
- 1/2 gelbe, rote und orange Paprika
- 1 Zwiebel
- 15 ml Öl
- Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß und Oregano



Zu diesem Rezept passen alle Arten von Paprika. Typisch aus Mallorca ist die Verwendung von grünen und roten Paprika.

Liebst du einen knusprigen Teig? Dann backe den Teig für etwa 2 Minuten, bevor du den Belag darauf verteilst.

Für eine gesündere Variante: mildes Olivenöl oder Rapsöl statt Schweineschmalz verwenden.



Ofengemüse

Zubereitung:



leicht

20 min.

ZUBEREITUNG:

- Ofen vorheizen.
- Das Gemüse in Scheiben schneiden.
- Olivenöl in eine Auflaufform geben und das Gemüse hinzufügen und mischen.
- Beliebige Gewürze und Kräuter (Oregano, Knoblauch, Rosmarin) hinzufügen.
- Ofengemüse bei 250 Grad, für 20 Minuten backen.

ZUTATEN:

- Süßkartoffel/Kürbis
- Zucchini
- Kartoffeln
- Rote Bete
- Fenchel
- Brokkoli
- Salz, Pfeffer, Kräuter
- 3 EL Olivenöl



Brokkoli ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen.

Tipp: Wähle das Gemüse je nach Jahreszeit.

Dazu schmecken Dips perfekt.



Zupfbrot mit Schinken und Käse



Zubereitung:

leicht



40 min.

ZUBEREITUNG:

- Das Brot von der Oberseite gitterförmig einschneiden, allerdings nicht durchschneiden (siehe Foto).
- Die Butter in einem Topf schmelzen und mit einem Löffel in den Brotrillen verteilen.
- Den Schinken und den Käse in kleine Würfel schneiden und ebenfalls in den Brotrillen verteilen.
Alle Zwischenräume sollten gut gefüllt sein.
- Den Brotlaib mit Alufolie umwickeln und für 15 Minuten im Ofen bei 190 Grad backen.
- Die Alufolie vom Brot entfernen und nochmals für 10 Minuten im Ofen backen.

ZUTATEN:

- 1 Brotlaib (ca. 500 g)
- 125 g Butter
- 6 Scheiben Kochschinken
- 400 g Gouda (Streukäse geht auch)
- Alufolie



Du kannst auch andere Zutaten in den Brotlaib geben. Deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Probiere zum Beispiel mal Kräuterbutter und Speck.



Panierte Kohlrabi



Zubereitung:

leicht



20 min.

ZUBEREITUNG :

- Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- In einem Kochtopf Wasser mit einer Prise Salz erhitzen.
- Kohlrabi-Scheiben in das kochende Wasser geben und ca. 5-8 Minuten gar kochen.
- Kohlrabi-Scheiben abtrocknen und abkühlen lassen.
- Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen und jede Scheibe von beiden Seiten darin wenden, sodass sie gut bedeckt sind.
- Die Scheiben in etwas Mehl und anschließend im Paniermehl wenden (das Paniermehl dabei etwas andrücken).
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabi-Scheiben von beiden Seiten goldbraun anbraten.
- Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

ZUTATEN :

- 2 Kohlrabi
- 1 Ei
- Paniermehl
- Mehl
- Öl
- Salz
- Pfeffer



Die Kohlrabi-Scheiben sind gar, wenn man mit einer Gabel einfach hineinstecken kann.



Brotsuppe



Zubereitung:

leicht



1 St. 20 min.

ZUBEREITUNG :

- Das Brot in kleine Würfel schneiden.
- 750 ml Gemüsebrühe aufkochen und dann vom Herd nehmen.
- Brot für 1 Stunde in der Brühe einweichen lassen.
- Karotte, Sellerie und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Die Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse 2 Minuten darin anbraten.
- 120 ml Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer zum Gemüse geben und 10 Minuten köcheln lassen.
- Die Gemüsebrühe mit dem Brot ebenfalls erhitzen und mit einem pürieren und beide Brühen zusammenfügen.
- Optional mit Petersilie dekorieren.

ZUTATEN :

- 200 g Brot (kein Vollkornbrot)
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 Karotte
- 100 g Staudensellerie
- 1 Zwiebel
- 30 g Butter
- 120 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- (1 EL gehackte Petersilie)



Dieses Gericht ist besonders für trockene Brotreste geeignet.

Versuche das Rezept mal mit verschiedenen Brotsorten, diese verleihen der Suppe dann immer wieder einen neuen Geschmack.

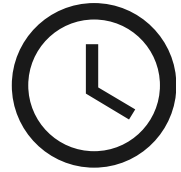


Croutons



Zubereitung:

leicht



5 min.

ZUBEREITUNG :

- Das Toastbrot oder die alten Brötchen in kleine Würfel schneiden.
- Das Öl bei mittlerer Hitze langsam in der Pfanne erhitzen.
- Knoblauch und optional die frischen Kräuter zugeben.
- Nach 1 Minute die Brötchenwürfel einfügen.
- Regelmäßig die Croutons wenden und möglichst gleichmäßig im Öl schwenken.
- Wenn die Croutons die gewünschte Farbe erhalten haben und entsprechend schön kross geworden sind, würze sie mit etwas Salz, Pfeffer und optional mit Kräutern.

ZUTATEN :

- 2 Scheiben Toastbrot oder alte Brötchen
- 4-5 EL Öl
- 1 Knoblauchzehen
- (frische Kräuter)
- Salz, Pfeffer



Croutons passen sehr gut zu Suppen und Salaten.

Variiere die Kräuter, sehr lecker sind Thymian und Rosmarin.

Oliveöl ist hier sehr lecker!



Knoblauchbrot



Zubereitung:



leicht

5 min.

ZUBEREITUNG:

- Die Brotscheiben mit etwas Öl bestreichen oder das Baguette aufschneiden und die Innenseite mit Öl bestreichen.
- In der Pfanne oder im Backofen rösten.
- Knoblauchzehe schälen und auf die knusprigen Flächen reiben.
- Du kannst die fertigen Knoblauchbrote auch mit anderen Lebensmitteln belegen, z.B. kleingehackte Tomaten oder Käse.

ZUTATEN:

- 2–4 Scheiben Brot oder 1 Baguette oder 2 Brötchen
- Öl
- 1–2 Knoblauchzehen
- (Tomaten, Käse)



Eignet sich gut, um ältere Brotwaren wieder köstlich zu machen.



Champignonsuppe



Zubereitung:



leicht

25 min.

ZUBEREITUNG:

- Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.
- Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
- Margarine in einem hohen Kochtopf erhitzen, bis sie geschmolzen ist.
- Champignons und Zwiebeln zugeben.
- Mehl dazugeben und alles bei starker Hitze 5–8 Minuten unter Rühren rösten.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Suppe aufkochen lassen.
- Gewürze hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- Crème fraîche, optional Petersilie und Zitrone in der Suppe verrühren.

ZUTATEN:

- 150 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 20 g Margarine
- 1/2 EL Mehl
- 500 ml Gemüsebrühe
- (1 EL Petersilie)
- (1 Spritzer Zitrone)
- Salz, Pfeffer
- 75 g Crème fraîche



Das Gericht kann mit frischen Pilzen oder aber auch mit Champignons aus Gläsern/Dosen zubereitet werden.

Nimm frische Champignons aus der Plastikverpackung und lagere sie im Kühlschrank, so bleiben sie länger frisch.



Champignonpfanne


Zubereitung:

leicht



20 min.

ZUBEREITUNG:

- Champignons putzen und vierteln.
- In einer Pfanne Öl erhitzen.
- Champignons in die Pfanne geben und scharf anbraten, bis sie goldbraun sind.
- Die Temperatur der Pfanne senken und die gewürfelte Zwiebel dazugeben und anbraten.
- Crème fraîche dazugeben und mit Salz und Pfeffer (optional Petersilie) abschmecken.

ZUTATEN:

- 300 g Champignons
- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel
- 100 g Crème fraîche
- (1 EL Petersilie)
- Salz, Pfeffer



Du kannst frische Pilze in Scheiben geschnitten in Gefrierbeuteln einfrieren. So kannst du sie portionsweise entnehmen.



Dampfsteig mit Champignon- Zwiebel-Füllung



Zubereitung:

leicht



50 min.

ZUBEREITUNG:

Teig:

- Mehl, Wasser und Salz vermischen und ordentlich verkneten.
- Den Teig 30 Minuten gehen lassen.

Füllung:

- Champignons und Zwiebel klein schneiden und in einer Pfanne anbraten und würzen.
- Den Teig nach 30 Minuten in 10 gleich große Stücke teilen und kreisförmig dünn ausrollen.
- 3-4 EL der Füllung auflegen und die Füllung mit dem Stück Teig gleichmäßig umschließen.
- In einer Pfanne Öl erhitzen und die gefüllten Teiglinge von beiden Seiten goldbraun anbraten.
- Ca. 150 ml Wasser in die Pfanne geben und mit einem Topfdeckel überdecken.
- Wenn das Wasser verdampft ist, sind die gefüllten Dampfsteige fertig.

ZUTATEN:

Teig (ergibt ca. 10 Stück):

- 300 g Mehl
- 175 ml heißes Wasser
- 1 Prise Salz

Füllung:

- 200 g Champignons
- 1 1/2 große Zwiebeln
- Salz, Pfeffer
- Öl
- 150 ml Wasser



Die Füllung der Teige kann nach Geschmack gewählt werden, passend wären z.B. auch angebratenes Gemüse oder Hackfleisch.

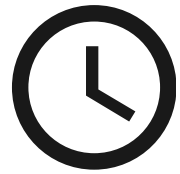


Geröstete Kichererbsen aus der Konserven



Zubereitung:

leicht



30 min.

ZUBEREITUNG:

- Die Kichererbsen abwaschen und gut abtrocknen.
- Kichererbsen in eine Schale geben und etwa 1–2 EL Öl hinzufügen.
- Backofen auf 180°C vorheizen.
- Nach Belieben würzen und auf einem Backblech verteilen.
- Kichererbsen 20–30 Minuten knusprig rösten.

ZUTATEN:

- 1 Dose Kichererbsen
- Öl
- Salz, Pfeffer
- Weitere Gewürze nach deiner Wahl



Geröstete Kichererbsen eignen sich gut als Snack zwischendurch, auf Salaten oder in Suppen.

Sie liefern pflanzliches Eiweiß, Vitamine und Ballaststoffe.



Apfel-Rodonkuchen mit Elisen-Lebkuchen

Zubereitung:



leicht

90 min.

ZUBEREITUNG:

- Backofen auf 175 Grad vorheizen.
- Margarine mit Zucker schaumig rühren. Nach und nach die Eier zugeben.
- Die trockenen Zutaten in einer anderen Schüssel vermischen und abwechselnd mit der Sahne unter den Butter-Eier-Teig rühren.
- Elisen-Lebkuchen klein würfeln und mit den Apfelstückchen unter den Teig heben.
- Den Teig in eine mit Margarine gefettete Kuchenform geben und bei 175 Grad etwa 50 Minuten backen.
- Nach dem Backen etwa 10 Minuten warten und den Kuchen dann auf einem Rost stürzen.

ZUTATEN:

- 250 g Margarine
- 125 g Zucker
- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 300 g Mehl
- 100 g Speisestärke
- 1 EL Backpulver
- 100 g Sahne
- 150 g Elisen-Lebkuchen
- 100 g Apfelstücke



Dieser Kuchen lässt sich prima stürzen, wenn du die gefettete Form mit gemahlener Mandeln oder Paniermehl ausstreust.

Probiere Dominosteine statt Elisen-Lebkuchen.

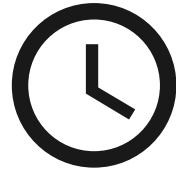


Mairüben-Auflauf



Zubereitung:

mittel



45 min.

ZUBEREITUNG:

- Die Mairüben und Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.
- Beides in kochendes Salzwasser geben und ca. 10-15 Minuten kochen. Sie sollten nicht weichgekocht werden!
- In einer Schüssel Sahne und heiße Gemüsebrühe vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Kartoffeln und Mairüben in eine Auflaufform geben und mit der Soße übergießen.
- Den Auflauf mit Käse bestreuen und für 10-15 Minuten im Ofen bei 250 Grad backen.

ZUTATEN:

- 300 g Mairüben
- 300 g Kartoffeln
- 250 ml Sahne
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Käse zum Überbacken




Probiere mal die Käse-Soße:

- 30 g Butter in einem Topf schmelzen.
- Mit einem Schneebesen 30g Mehl einrühren.
- 200 ml Gemüsebrühe nach und nach unter ständigem Rühren dazugeben.
- Die Soße 10 Minuten köcheln lassen und vom Herd nehmen.
- 150 g Crème fraîche und eine halbe Tasse Streukäse einrühren und über die Kartoffeln und Mairüben geben und im Ofen backen.



Toast mit Frischkäse und Radieschen


Zubereitung:
leicht


5 min.

ZUBEREITUNG:

- Das Brot toasten und mit Frischkäse bestreichen.
- Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden und auf das Brot legen.
- Mit frischen Kräuter und Gewürzen anrichten.

ZUTATEN:

- 4 Scheiben Toast
- Frischkäse
- 4 Radieschen
- Kräuter (Schnittlauch, Petersilie)
- Salz, Pfeffer



Vollkorntoast schmeckt herzhaft und enthält viele Ballaststoffe.

Du magst keine Radieschen? Probiere stattdessen Gurke oder Tomate.



Rucola-Pesto



Zubereitung:

leicht



15 min.

ZUBEREITUNG:

- Hartkäse reiben.
- Nüsse zerkleinern.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und Rucola zugeben.
- Mit dem Mixer cremig pürieren.

Lässt sich für viele Tage im verschlossenen Glas im Kühlschrank aufbewahren.

Schmeckt auch mit Basilikum statt Rucola.

ZUTATEN:

- 30 g Hartkäse (Parmesan/Gouda)
- 50 g Nüsse (Pinienkerne)
- 100 g Rucola
- Salz, Pfeffer
- 15 EL Olivenöl



Wähle deine Lieblingsnüsse.

Am besten passen Pinienkerne, Walnüsse oder Mandeln.

Schmeckt sehr gut zu Nudeln oder als Brotaufstrich.



Porree-Salat



Zubereitung:



leicht

15 min.

ZUBEREITUNG:

- Porree in sehr dünne Ringe schneiden.
- Apfel reiben.
- Zitrone halbieren und pressen.
- Alle übrige Zutaten hinzufügen.
- Alles gründlich mischen.

ZUTATEN:

- 1 Porree
- 2 Apfel
- 1/2 Zitrone
- 2 EL Petersilie
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Mayonnaise



Verwende Crème fraîche statt Mayonnaise.

Petersilie kann durch Schnittlauch oder Dill ersetzt werden.

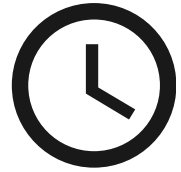


Salatdressings



Zubereitung:

leicht



je 5 min.

JOGHURT- DRESSING:

Zutaten:

- 150 ml Naturjoghurt
- 2 TL Senf
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1/2 Zwiebel (klein)
- 2 EL Essig
- 2 EL Öl
- Kräuter nach Belieben hinzufügen
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker

Zubereitung:

- Alle Zutaten verrühren.

HONIG-SENF- DRESSING:

Zutaten:

- 1/2 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Honig
- 1/2 EL Essig
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung:

Senf, Honig, und Essig mischen.
Nach und nach das Öl hinzugeben.
Mit Salz und Pfeffer würzen.

ESSIG-ÖL- DRESSING

Zutaten:

- 1/2 TL Salz
- 2 EL Wasser
- 2 EL Balsamico
- 3 EL Öl

Zubereitung:

- Alle Zutaten verrühren.



Feldsalat



Zubereitung:



leicht

15 min.

ZUBEREITUNG:

- Feldsalat abwaschen und abtropfen lassen oder schleudern.
- Tomate, Gurke, Möhre und Paprika waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Vermische alle Zutaten und füge ein Dressing deiner Wahl hinzu.

ZUTATEN:

- 100 g Feldsalat
- 1 Tomate
- 1/2 Gurke
- 1 Möhre
- 1/2 Paprika



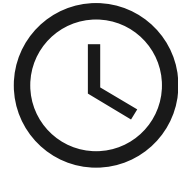
Den Feldsalat vor der Zubereitung ein paar Minuten in lauwarmes Wasser geben, damit er wieder knackig und frisch wird.
Es können je nach Geschmack noch weitere oder andere Zutaten hinzugefügt werden.



Radieschen- Mairüben-Salat



Zubereitung:



leicht

15 min.

ZUBEREITUNG:

- Die Mairübe und die Radieschen waschen und in sehr feine Scheiben schneiden.
- In einer Schüssel mit ein bisschen Salz und Pfeffer würzen.
- In einer kleinen Schüssel, das Öl, den Essig und den Zucker zu einem Dressing anrühren und über die Mairüben und Radieschen geben.
- Kurz ziehen lassen und dann genießen.

ZUTATEN:

- 1 Mairübe
- 10 Radieschen
- Salz, Pfeffer
- 5 EL Öl
- 2 TL Essig
- 1-2 EL Zucker




Du kannst das Essig-Öl-Dressing mit beliebigen Kräutern und Gewürzen verfeinern, je nachdem was dir schmeckt.



Zitronen-Tee


Zubereitung:
leicht


5 min.

ZUBEREITUNG :

- Teebeutel mit heißem Wasser übergießen.
- 5–10 Minuten ziehen lassen.
- Teebeutel entfernen.
- Tee etwas abkühlen lassen.
- Zitrone heiß abwaschen.
- Zitrone in Scheiben schneiden und in den Tee geben.
- Je nach Geschmack mit ein wenig Zucker oder Honig süßen.

ZUTATEN :

- 2 Beutel Tee (eine Sorte, die dir gut schmeckt)
- 1 Liter heißes Wasser
- 1 Zitrone
- (Zucker oder Honig)



Probiere unterschiedliche Teesorten (Kindern schmeckt Früchtetee).

Bereite eine große Menge zu und stell sie in den Kühlschrank. So hat man immer ein Erfrischungsgetränk und du ersparst dir das lästige Schleppen von Flaschen.

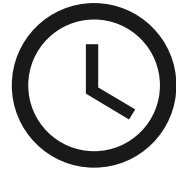


Mango-Shake



Zubereitung:

leicht



5 min.

ZUBEREITUNG:

- Die Mango halbieren und den Stein entfernen.
- Das Fruchtfleisch von der Schale lösen und in einem hohen Becher pürieren.
- Joghurt, Milch und Zucker hinzugeben und schaumig schlagen.

ZUTATEN:

- 1/2 Mango
(am besten sehr reif)
- 125 g Joghurt
- 150 ml Milch
- etwas Vanillezucker



Dieser Shake ist eine Vitaminbombe und schmeckt besonders im Sommer.

Du kannst jede andere oder mehrere (überreife) Fruchtsorten statt der Mango verwenden.

Überrasche dich und deine Freunde mit eigenen Ideen.



Sirup



Zubereitung:



mittel

45 min.

ZUBEREITUNG :

- Blaubeeren mit Wasser aufkochen und pürieren. Anschließend durch ein feines Küchensieb streichen.
- Den Saft mit dem Zucker mischen und etwa 30 Minuten im Kochtopf bei kleiner Hitze köcheln lassen (er dickt etwas ein).
- Topf vom Herd nehmen und Zitronensaft einrühren.
- Den Sirup in eine saubere, heiß ausgespülte Flasche füllen und verschließen.
- Im Kühlschrank aufbewahren.

ZUTATEN :

- 3 Tassen Blaubeeren (oder andere Beeren)
- 1 Tasse Wasser
- 3 Tassen Zucker
- 1/4 Tasse Zitronensaft



Probiere verschiedene Früchte aus.

Der Sirup schmeckt sehr gut zu Naturjoghurt oder Quark.

Er hält sich für mehrere Wochen im Kühlschrank.



Bananen - Pfannkuchen



Zubereitung:



leicht

20 min.

ZUBEREITUNG:

- Banane mit einer Gabel zerkleinern.
- Mehl, Backpulver, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel vermischen.
- Anschließend die Milch und das Ei hinzufügen und zu einem Teig verrühren. Optional eine Prise Zimt hinzufügen.
- Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und pro Pancake 1-2 EL Teig hineingeben.
- Bei mittlerer Hitze die Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun backen.
- Richte die Pfannkuchen mit ein paar Beeren und Honig an.

ZUTATEN:

- 1 Banane
- 250 g Mehl
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 1 EL Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 200 ml Milch
- 1 Ei
- (1 Prise Zimt)
- Öl
- Dekoration: Beeren und Honig



Die Pfannkuchen werden dicker und luftiger, wenn du den Teig vor dem Backen 30 Minuten ruhen lässt.



Bananenbrot

Zubereitung:



mittel

1 St. 30 min.

ZUBEREITUNG:

- 2 Bananen mit einer Gabel zerkleinern.
- Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
- Die restlichen Zutaten, außer dem Mehl, in eine Schüssel geben und alles gut vermischen.
- Siebe das Mehl und rühre es Löffel für Löffel unter den Teig. Optional kannst du etwas Zimt hinzufügen.
- Fülle den Teig in eine gefettete Backform.
- Lege die dritte Banane in dünnen Scheiben auf den Teig.
- Im Ofen bei 180 Grad 45–50 Minuten backen.

ZUTATEN:

- 2 Bananen + 1 Banane als Dekoration
- 2 EL Apfelmus oder 5 Datteln
- 1 Ei
- 150 ml Milch
- 60 ml Olivenöl/Rapsöl
- 1/2 Päckchen Backpulver
- Prise Salz
- 1 EL Vanillezucker
- (1 Prise Zimt)
- 300 g Mehl



Prüfe nach 30 Minuten mit einem Holzstab, ob der Teig gar ist. (Ist er gar, klebt kein Teig mehr am Holzstab.)

Lasse das fertige Bananenbrot abkühlen.



Schüttelkuchen

Zubereitung:



leicht

60 min.

ZUBEREITUNG :

- Butter schmelzen.
- Gib alle Zutaten für den Teig (außer das Obst) in eine große Schüssel mit Deckel und schüttele sie kräftig.
- Falls noch ein paar Klumpen im Teig sind: einfach mit einem Löffel gut verrühren.
- Gib kleine Fruchtstücke in den Teig und rühre sie unter.
- Fette eine Kuchenform mit etwas Butter ein.
- Den Kuchenteig in die Kuchenform geben.
- Das Obst in Spalten schneiden und auf den Kuchenteig legen, dabei ganz leicht eindrücken.
- Den Kuchen bei 150 Grad 45-50 Minuten backen.

ZUTATEN :

- 100 g Butter
- 250 g Mehl
- 100 g Zucker
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 150 g Obst oder Beeren
- etwas Butter zum Einfetten



Man kann fast jedes Obst für diesen Kuchen benutzen.

Besonders lecker ist er mit Äpfeln, Pfirsichen, Birnen oder Himbeeren.

Das Einfetten der Form ist sehr wichtig, sonst bleibt der Kuchen in der Form kleben und deine Arbeit war umsonst.

Wusstest du das schon?

TIPPS, UM LEBENSMITTELABFALL ZU VERMEIDEN

01 Das "0"-Euro-Gericht

Räume zweimal in der Woche alle Reste aus deinem Kühlschrank. Mit etwas Übung werden dir wunderbare Ideen einfallen, was du daraus auf den Tisch zaubern kannst oder schau im Internet unter "Beste Reste".

02 Pausenbrote

Du hast Brötchen und Aufschnitt oder Käse übrig? Bereite Pausenbrote zu und friere sie ein. So kannst du auf dem Weg zur Arbeit oder zur Schule eins aus deinem Gefrierschrank nehmen und es ist passend zur Pausenzeit aufgetaut. So isst du gesund, auch wenn es morgens mal schnell gehen muss.

03 Milch und Milchprodukte

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist abgelaufen? Rieche und schmecke - vertrau deinen Sinnen, denn sie sind oft über das Datum hinaus haltbar.

04 Frisch es auf!

Wenn dein Salat nicht mehr frisch aussieht, so lege ihn in eine Schüssel mit leicht gesalzenem Wasser. Wie von Zauberhand wird dein Salat wieder schön.



Wusstest du das schon?

TIPPS, UM LEBENSMITTELABFALL ZU VERMEIDEN

05 Koche es ein!

Viele Lebensmittel, vor allem Obst und Gemüse, lassen sich wunderbar einkochen und somit noch sehr lange aufbewahren. Alles was du dazu noch brauchst, sind Gläser mit Schraubverschluss oder Gefrierbehälter. Für diesen Zweck kannst du leere Marmeladengläser verwenden.

06 Foodsharing

Rette Lebensmittel!
Verschenke Lebensmittel, die du nicht mehr nutzt, an deine Nachbarn und Freunde. Alternativ findest du Foodsharing-Plattformen, wo Lebensmittel geteilt werden.

07 Was hat Saison?

Informiere dich beispielsweise im Internet, welches Lebensmittel wann Saison hat. Heimische Produkte verursachen oftmals weniger Treibhausgase als Importware, wenn sie saisonal und regional gekauft werden.

08 Einkaufszettel

Plane deinen Einkauf und nimm nur so viel, wie du in der nächsten Woche wirklich brauchst. Das spart Haushaltsgeld und verursacht weniger Abfall.



Wusstest du das schon?

TIPPS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

01 Kiwi

Wenn du eine Kiwi am Tag isst, hast du schon die ausreichende Menge an Vitamin C erreicht. Dieses Vitamin ist wichtig für das Immunsystem und für die Eisenaufnahme.

02 Grüne Kartoffeln

Wenn die Kartoffeln grüne Stellen aufweisen, sollten diese nicht mitgegessen werden. Sie enthalten vermehrt Solanin, ein natürliches Gift, was zu Beschwerden in unserem Organismus führen kann.

03 Der "Ölwechsel" in der Küche

Bevorzuge Rapsöl und Olivenöl. Pflanzliche Öle liefern lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E. Gute Öle und Fette sind für unseren Körper wichtige Energielieferanten und Energiespeicher. Neben Olivenöl und Rapsöl gehören Avocado, Nüsse und fettreiche Fische wie Hering oder Lachs dazu.

04 Bunt ist gesund

Gemüse und Obst bringen viel Farbe und Abwechslung in deinen Speiseplan und halten dich gesund. Täglich werden 3 Portionen Gemüse (mind. 400 g) und 2 Portionen Obst (250 g) empfohlen. Eine Portion Obst am Tag kannst du durch eine Handvoll Nüsse, Ölsaaten oder Trockenfrüchte ersetzen.



Wusstest du das schon?

TIPPS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

05 Genieße dein Essen

Langsames und bewusstes Essen fördert den Genuss und entspannt. Das Sättigungsgefühl tritt erst 15 bis 20 Minuten nach Beginn der Mahlzeit ein. Nimm dir Zeit den Punkt zu spüren, an dem du satt bist.

06 Kräuter machen besonders

Frische Kräuter enthalten gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe und lassen jede Speise besonders werden. Zudem kann der Einsatz von Salz reduziert werden. Viele Kräuter wachsen gern auf der Fensterbank oder in einem Blumenkübel auf dem Balkon.

07 Bevorzuge Vollkorn

Vollkornprodukte liefern viele Ballaststoffe. Diese regulieren die Darmtätigkeit, sättigen, fördern die Verdauung und können Darmerkrankungen vorbeugen. Sie liefern ebenfalls viele B-Vitamine und Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen, Selen und Zink.

08 Leitungswasser

Leitungswasser ist überall in Deutschland von sehr guter Qualität. Du sparst neben dem Flaschenschleppen zudem Geld und du trägst zum Schutz der Umwelt bei.





Robin-Hood-Projekt, 2021
Robin-Hood-Food. Das Kochbuch für die Tafeln
in Zusammenarbeit mit
der FH Münster, Fachbereich Oecotrophologie - Facility Management.
Wir bedanken uns bei den Tafeln Borken, Gifhorn und Recklinghausen.

Jasmin Bräckel Hernández, Paula Laudensack, Jill Minkhofer, Dagmar Vestrick



SCAN ME

www.fh-muenster.de/tafel