

Selber
kochen?!

Frühstück in unter 5 Minuten:

Over night oats:

- 50g Haferflocken
- 2 EL Jogurt
- 100ml Milch

Alles zusammen in eine Schüssel geben und über Nacht stehen lassen. Nach Belieben mit Beeren, Obst oder Früchten verfeinern.

French Toast:

- Eier
- Toast

Die Eier in einer Schale leicht schaumig schlagen. Die Toasts in dem Ei wenden und dann in einer eingefetteten Pfanne anbraten.

Porridge:

- 50g Haferflocken
- 100ml Milch

Alles zusammen in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen, bis der Porridge anfängt zu köcheln. Danach mit Bananen oder anderem Obst essen.

Acai-Smoothie- Schale:

(2 Portionen)

- 180ml Milch
- 120g Joghurt
- 1 Banane
- 70g Brombeeren
- 70g Erdbeeren
- 200g Acai-Püree

Alles pürieren und in eine Schüssel geben. Nach Belieben mit Beeren, Mango oder Müsli dekorieren.

Frühstück in unter 10 Minuten:

Baked Oats:

- 50g Haferflocken
- 200ml Milch
- 1 Banane
- Früchte oder Beeren

Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit den anderen Zutaten in eine ofenfeste Schale geben. Nach Belieben mit Beeren o.Ä. belegen. 15-20 Minuten bei ca. 200 Grad backen.

Pancake:

- 250g Weizenmehl
- 2-3 EL Zucker
- 2TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 200ml Milch

Mehl, Zucker, Backpulver, Salz, Eier und Milch zu einem Teig verrühren. In einer eingefetteten Pfanne zu kleinen Pancakes backen.

Brot & Co.:

Möhren-Nuss-

Aufstrich:

- 1EL Olivenöl
- 200g Möhren
- 50ml Gemüsebrühe
- kleine Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 1Msp. Kreuzkümmel
- Zitronensaft
- 4 Walnüsse
- 1TL Kräuter

Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden, in einer geölten Pfanne andünsten. Brühe hinzugeben. Die Knoblauchzehen pressen und mit den Gewürzen und dem Zitronensaft vermischen. Wenn die Möhren weich sind, die Brühe abgießen und alles zusammen pürieren. In ein Glas füllen und evtl. einen Tag ziehen lassen.

Basilikum-Pesto:

- 50g Pinienkerne
- 1 Topf Basilikum
- 50g Parmesan
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz
- 120ml Olivenöl

Pinienkerne (ohne Fett) in einer Pfanne rösten und danach abkühlen lassen. Basilikum waschen und trocknen, Parmesan würfeln. Knoblauch schälen. Alles zusammen pürieren und mit Salz abschmecken.

Feta-Paprika-

Creme:

- 200g cremiger Feta-Käse
- 200g Frischkäse
- 1 rote Paprikaschote
- 1TL Kräuter
- 1/2TL Oregano
- 1EL Olivenöl
- 1-3 Zehen Knoblauch (je nach Geschmack)
- Salz und Pfeffer

Paprika und Feta in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit dem Olivenöl und dem Frischkäse pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Knoblauch pressen und zusammen mit den Gewürzen hinzufügen. Ca. für 4 Stunden kalt stellen.

Nutella:

(ohne Palmöl)

- 500g Haselnussmus
- 5EL Kakaopulver
- 1/2 TL Vanillezucker
- 8 EL Agavendicksaft (oder flüssiger Honig)
- 1 Prise Salz

Haselnussmus in einer Schüssel mit allen Zutaten zu einer cremigen Paste verrühren. Je nach Geschmack und Konsistenz können die Zutaten variiert werden. Das Nutella in ein Glas abfüllen.

Brötchen:

- 1/2 Würfel frische Hefe
- 1/2 EL Honig
- Salz
- 300ml Wasser
- 250g Weizenmehl
- 250g Dinkelvollkornmehl

Hefe, Honig, Wasser und Salz verrühren, Mehl unterrühren. & große Brötchen formen und für 5 Minuten ruhen lassen und bei 180° 20-30 Minuten backen lassen.

Vollkornbrot:

- 500g Dinkelvollkornmehl
- 150g Kerne (nach Wahl)
- 1/2 Liter Wasser
- 1 Würfel frische Hefe
- Salz
- 2EL Obstessig

Alle Zutaten zu einem gleichmäßigen Teig kneten. In eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben. Das Brot im nicht vorgeheizten Ofen bei 200° ca 60 Minuten backen.

Snacks:

Cookies:

- 280g Mehl
- 1TL Natron
- Salz
- 250g weiche Butter
- 200g Zucker
- 2 Eier
- 300g Schoko-Drops

Butter mit Zucker schaumig rühren, Eier nach und nach hinzufügen. In einer Schüssel Mehl, Natron und Salz mischen und zur Butter-Mischung hinzufügen. Masse rühren, bis sie gleichmäßig ist. Schokolade-Drops hinzufügen. Den Ofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Den Teig in kleinen Klecksen auf einem Blech verteilen. Ca. 10-13 Minuten backen.

Kürbismuffins:

(12 Stück)

- 350g Hokkaidokürbis
- 100g zarte Haferflocken
- 200g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 250g Frischkäse
- 2 Eier
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Thymian
- Salz & Pfeffer

Den Kürbis entkernen und in große Stücke schneiden und 10-15 Minuten weich kochen. Haferflocken, Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Kürbis pürieren und mit Frischkäse und Eiern zu einer glatten Masse verrühren. Alles mit Öl, Thymian, Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig rühren. Im Anschluss kurz ruhen lassen. Den Teig in Muffinformen füllen und für 40-45 Minuten bei 180° Umluft backen.

Zimtschnecken:

Für den Teig:

- 270ml Milch
- 60g Butter
- 500g Mehl
- 50g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1/2 Würfel frische Hefe

Für die Füllung:

- 100g weiche Butter
- 70g Zucker
- 2-3TL Zimt

Milch und Butter im Topf erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Mehl, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel vermischen und lauwarme Milch hinzugeben. Die Masse zu einem Teig kneten. Den Teig für 45 Minuten ruhen lassen. Den Teig auf einer Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 40x30cm) ausrollen.

Für die Füllung weiche Butter mit Zucker und Zimt aufschlagen und als dünne Schicht auf dem Teig verstreichen. Von der langen Seite den Teig aufrollen. Mit einem Messer den Teig in 10 Scheiben teilen und in eine Form legen. Diese abdecken und 30 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 180° vorheizen und für ca. 25 Minuten backen lassen.

Müsliriegel:

- 200g brauner Zucker
- 180g weiche Butter
- 1 Ei
- Salz
- 1 TL Zimt
- 2 reife Bananen
- 300g grobe Haferflocken
- 60g gehackte Walnüsse
- 60g gehackte Mandeln

Braunen Zucker und Butter schaumig schlagen. Salz, Ei und Zimt unterrühren. Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit einer Gabel zerdrücken. Bananenmus, Haferflocken, Walnüsse und Mandeln unter die Butter-Eier-Masse rühren. Masse auf einem Backblech verteilen und bei 175° Umluft für 30-40 Minuten backen. Masse auskühlen lassen und in Riegel schneiden.

Warme Gerichte in unter 10 Minuten:

Nudeln mit Käsesoße:

- 1 Knoblauchzehe
- 30g Butter
- 20g Mehl
- 200ml Milch
- 200ml Sahne
- 150g geriebener Käse
- 1 Prise Salz
- 200g Nudeln

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Knoblauch fein schneiden, Butter in einem Topf schmelzen und den Knoblauch ca. 1 Minute in der Butter dünsten. Mehl hinzufügen und mit Milch und Sahne ablöschen. Kurz aufkochen lassen und geriebenen Käse hinzufügen und schmelzen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Burger:

(Pro Burger)

- Burger Brötchen
- Burger Patties
- 1/4 rote Zwiebel
- 1/2 Tomate
- 1 Gewürzgurke
- 1 Blatt Salat
- Ketchup
- Salz
- Pfeffer

Patties mit Salz und Pfeffer anbraten, Gurke, Zwiebel und Tomate in Scheiben schneiden. Brötchen toasten und nach Belieben den Burger belegen.

Hühnerfrikassee:

- 50g Butter
- 5 EL Mehl
- 1 Eigelb
- 500ml Hühnerbrühe
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- 250g Hähnchenbrustfilet (vorgebraten)
- Pfeffer

Butter in einem Topf schmelzen lassen, Mehl hinzufügen. Das Eigelb hinzufügen und alles glatt rühren. Nach und nach die Hühnerbrühe hinzufügen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrustfiletstreifen erwärmen und zur Soße geben. Dazu schmecken Erbsen und Basmati-Reis.

Warme Gerichte in unter 20 Minuten:

Crêpe:

- 250g Weizenmehl
- 500ml Milch
- 1 Prise Salz
- 1 EL Vanillezucker
- 4 Eier
- 50g Butter

Butter schmelzen und mit Mehl, Milch, Salz, Vanillezucker und Eier verrühren. Pfanne einfetten und den Teig zu Crêpes backen.

Kichererbsen Curry:

- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 2 EL Tikka Masala Gewürzmischung
- 400g stückige Tomaten
- 400g passierte Tomaten
- 530g Kichererbsen
- 250g Basmati Reis
- 200g Sahne
- Salz

Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und mit Öl anrösten. Tikka Masala Gewürz hinzufügen. Kichererbsen und Tomaten für 10 Minuten köcheln lassen. Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Sahne unter die Tomaten-Kichererbsen Masse rühren und mit Salz abschmecken.

Mini Wraps:

(z.B. zum Mitnehmen)

- 1 Saltkopf
- 100g Tomaten
- 100g Gurke
- 1 Dose Mais
- Schnittlauch
- Kresse
- 350g Quark
- 2 EL Milch
- Salz
- Pfeffer
- Tortilla Wraps

Salat, Tomate, Gurke, Schnittlauch und Kresse waschen und schneiden, Mais abtropfen lassen. Quark, Milch, Kräuter, Salz und Pfeffer verrühren. Wraps kurz im Ofen erwärmen und danach mit Kräuter-Quark bestreichen, mit Salat und Gemüse belegen und aufrollen und zum mitnehmen in Papier einrollen.

Pellkartoffeln mit Quark:

- 6 große Kartoffeln
- 750g Quark
- 1 Zwiebel
- 5 EL Öl
- Milch
- Schnittlauch
- Salz

Die Kartoffeln zubereiten, Quark mit Öl in eine Schüssel geben. Zwiebeln und Schnittlauch klein schneiden und dann hinzugeben. Mit Milch nach Belieben cremiger machen und mit Salz abschmecken.

Warme Gerichte in unter 30 Minuten:

Nudel-Pilz-Pfanne:

- 400g Pilze (z.B. Champions)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2EL Olivenöl
- 1EL Tomatenmark
- 200ml Sahne
- 1EL Kräuter
- 1TL Paprikapulver
- 1/2 TL Oregano
- Salz und Pfeffer
- 400g Bandnudeln

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Zwiebel und Pilze schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln hellbraun braten. Pilze und Knoblauch dazugeben. Kurz braten lassen und dann Tomatenmark, Sahne und die Gewürze hinzugeben. Alles verrühren und für 2 Minuten ziehen lassen.

Kaiserschmarrn:

- 5 Eier
- 250g Weizenmehl
- 50g Zucker
- 1 Prise Salz
- 400ml Milch
- 50g Butter
- 50g Rosinen
- Puderzucker

Eier trennen. Mehl, Zucker, Salz, Eigelb, und Milch verrühren. Eiweiß zu Eischnee schlagen und unterheben. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Den Teig in die Pfanne gießen und von beiden Seiten anbraten lassen. Den Kaiserschmarrn mit der Pfanne für 10 Minuten in den Ofen stellen, bis er goldbraun ist. Teig in Stücke reißen, Rosinen hinzufügen und nochmal für 2 Minuten in den Ofen stellen.

Gnocchi-Auflauf:

- 250g Gnocchi
- Salz
- 250g passierte Tomaten
- Pfeffer
- Basilikum
- 50g geriebener Mozzarella

Gnocchis nach Packungsanweisung kochen und in einer Auflaufform verteilen. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Passierte Tomaten, Salz, Pfeffer und Basilikum hinzugeben und alles vermengen. Mozzarella auf dem Auflauf verteilen und alles für 20 Minuten backen.

Reispfanne mit Gemüse:

- 75g Reis
- Salz
- 1 rote Paprika
- 1/2 Zwiebel
- 142g Mais
- 1EL Rapsöl
- 50g Erbsen

Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Paprika würfeln und Zwiebeln in Streifen schneiden. Zwiebeln kurz anbraten, danach die anderen Zutaten hinzugeben und alles anbraten.