

LWL-Klima-Rezeptbuch

# Was hast du drauf?

Genießen und das Klima schützen  
– und ob das schmeckt!



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Klimaschutz



NATIONALE  
KLIMASCHUTZ  
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**LWL**

Für die Menschen.  
Für Westfalen-Lippe.

## Übersicht

# Die Rezepte

### **Frühlingsrezepte**

- 4 **Gewinnrezept:** Spinatknödel mit Spitzkohlsalat
- 5 Bärlauch-Kartoffel-Eintopf
- 6 Pfannkuchen mit Mairübchen-Haselnuss-Salat
- 7 Vegane Frühlingspasta mit grünem Gemüse

### **Sommerrezepte**

- 9 **Gewinnrezept:** Grillgemüse-Salat
- 10 Gazpacho für heiße Sommertage
- 11 Zucchini-Aubergine-Gemüse vom Blech mit Vollkorn-Sauerteigbrot
- 12 Bunter Sommersalat mit gegrilltem Gemüse und Kräuterdressing

### **Herbstrezepte**

- 14 **Gewinnrezept:** Kürbisrisotto mit gerösteten Kürbiskernen
- 15 Berglinseneintopf
- 16 Gemüse-Bolognese mit roten Linsen und Zucchini-Nudeln
- 17 Kartoffelgulasch
- 18 Kürbis-Linsen-Suppe
- 19 Quinoa-Burger mit Schmorzwiebeln
- 20 Reibplätzchen mit Apfelmus
- 21 Kartoffelsuppe

### **Winterrezepte**

- 23 **Gewinnrezept:** Pirasa Yemegi (türkischer Laucheintopf mit Reis)
- 24 Cremige Pastinaken-Suppe mit gerösteten Haselnüssen
- 25 Kartoffel-Möhren-Stampf mit gebratenen Wirsingstreifen und Apfelringen
- 26 Würziger Grünkohl-Eintopf mit Süßkartoffeln und Maronen

# Frühlingsrezepte



# Spinatknödel mit Spitzkohlsalat

von Johanna Albery

LWL-Förderschule Regenbogenschule Münster

Energie: 461 kcal

## Zutaten für 4 Portionen

## Zubereitung ca. 45 Minuten

### für die Knödel:

- 250 g altbackene Brötchen
- 2-3 EL gemahlene Haferflocken oder Paniermehl
- 500 g TK-Blattspinat (aufgetaut)
- 1 Zwiebel
- 3 EL Rapsöl
- 150 ml Milch bzw. Alternativen wie Hafer- oder Sojadrink
- 3-4 Eier (M)
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- ca. 5 EL Weizenmehl Type 450 oder Dinkelmehl – in flexibler Menge, je nach benötigter Bindung

### für den Salat:

- 450 g Spitzkohl (ca. 1/2 Kopf), im Winter Wirsing
- 1 TL Kümmel
- 1 TL Zucker
- 1 TL scharfer Senf
- 2,5 EL Apfelessig
- 3 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer

### 1. Knödelmasse vorbereiten

- › Brötchen klein würfeln und mit Haferflocken oder Paniermehl in eine Schüssel geben.
- › Spinat gut ausdrücken und grob hacken.
- › Zwiebel schälen, würfeln und in einer Pfanne mit 3 EL Öl glasig dünsten. Den Spinat kurz mitdünsten.
- › Milch oder Milchalternative zugeben und erwärmen. Alles unter die Brötchenwürfel mischen.
- › Eier zugeben und untermischen.
- › Jetzt so viel Mehl unterrühren, bis die Masse gut formbar ist und beim Formen stabil bleibt – die genaue Menge hängt von der Feuchtigkeit der übrigen Zutaten ab.
- › Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und locker vermengen.

### 2. Knödel formen und garen

- › In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Kochendes Wasser salzen.
- › Aus der Brötchenmasse mit angefeuchteten Händen ca. zwölf Knödel formen.
- › Hitze reduzieren und Knödel im Topf bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten garziehen lassen.

### 3. Salat zubereiten

- › Spitzkohl (im Winter Wirsing) waschen und trocken schütteln.
- › Strunk keilförmig ausschneiden und Blätter in feine Streifen schneiden.
- › In einer großen Schüssel mit Salz, Kümmel und Zucker würzen und kräftig durchkneten.
- › Pfeffer, Senf, Apfelessig und 3 EL Öl verrühren und untermischen.

### 4. Servieren

- › Knödel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und mit dem Salat servieren.



# Bärlauch-Kartoffel-Eintopf

Energie: 237 kcal

## Zutaten für 4 Portionen

800 g mehligkochende  
Kartoffeln

2 Zwiebeln

2 Karotten

1 Lauchstange

100 g frischer Bärlauch

2 EL Olivenöl

1 l Gemüsebrühe

1 TL getrockneter  
Thymian

2 Lorbeerblätter

Salz

Pfeffer

**optional**

100 ml Hafersahne

## Zubereitung ca. 40 Minuten

### 1. Zutaten vorbereiten

- › Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
- › Zwiebeln schälen und fein hacken.
- › Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- › Lauch waschen und in Ringe schneiden.
- › Bärlauch gründlich waschen und grob hacken.

### 2. Anbraten und Köcheln

- › In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebeln darin 2-3 Minuten glasig dünsten.
- › Kartoffeln, Karotten und Lauch hinzufügen und 5 Minuten anbraten.
- › Mit Gemüsebrühe ablöschen und Thymian sowie Lorbeerblätter hinzufügen.
- › Zum Kochen bringen, dann Hitze reduzieren und zugedeckt etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

### 3. Verfeinern und Abschmecken

- › Lorbeerblätter aus dem Topf entfernen.
- › Die Hälfte des gehackten Bärlauchs hinzugeben und weitere 2-3 Minuten mitköcheln lassen.
- › Optional: Hafersahne für eine cremigere Konsistenz einrühren.
- › Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 4. Servieren

- › Den Eintopf in Schüsseln anrichten und mit dem restlichen Bärlauch bestreuen.



# Pfannkuchen mit Mairübchen-Haselnuss-Salat

Energie: 512 kcal

**Zutaten** für 4 Portionen

**Zubereitung** ca. 30 Minuten

## für die Pfannkuchen:

- 300 g Mehl
- 400 ml Milchalternative  
(z. B. Hafermilch)
- 1 TL Backpulver
- einige grüne Blätter  
einer Frühlings-  
zwiebel
- 1-2 EL Sonnenblumenöl  
Salz

## für den Salat:

- 400 g regionale  
Mairübchen  
(alternativ milder  
weißer Rettich)
- 60 g Haselnüsse
- 1 EL Petersilie  
(fein gehackt)
- 1 EL Weißwein-Essig
- 30 ml Sonnenblumenöl  
Salz  
Pfeffer

## 1. Salat vorbereiten

- › Mairübchen schälen und grob raspeln.
- › Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten und beiseitestellen.
- › Aus Petersilie, Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Soße zubereiten.
- › Mairübchenraspel und Haselnüsse untermischen und etwas ziehen lassen.

## 2. Pfannkuchenteig anrühren

- › Mehl, Milchalternative und etwas Salz zu einem glatten Teig verrühren und kurz quellen lassen.
- › Anschließend das Backpulver unterrühren.
- › Grüne Blätter einer Frühlingszwiebel waschen, in feine Röllchen schneiden und unter den Teig mischen.

## 3. Pfannkuchen backen

- › Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und darin portionsweise kleine Pfannkuchen backen, bis sie goldbraun sind.

## 4. Servieren

- › Fertige Pfannkuchen auf Tellern anrichten und mit dem Salat servieren.



# Vegane Frühlingspasta mit grünem Gemüse

Energie: 372 kcal

## Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Spaghetti oder Fusilli (Vollkorn oder glutenfrei)
- 300 g grüner Spargel
- 200 g Zuckerschoten
- 200 g Erbsen (frisch oder tiefgeföhlt)
- 4 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- 2 TL Zitronenschale (ungespritzt)
- 4 EL frisch gepresster Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Frische Kräuter (z. B. Basilikum oder Petersilie)
- Geröstete Sonnenblumenkerne

## Zubereitung ca. 35 Minuten

### 1. Pasta kochen

- › Spaghetti oder Fusilli nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser al dente kochen.

### 2. Gemüse vorbereiten und anbraten

- › Während die Pasta kocht, den grünen Spargel in 3-4 cm lange Stücke schneiden.
- › Zuckerschoten halbieren und Knoblauchzehen fein hacken.
- › Zitronenschale abreiben und den Saft aus der Zitrone auspressen.
- › Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen.
- › Knoblauch bei mittlerer Hitze kurz anbraten, bis er duftet.
- › Spargel hinzufügen und 2-3 Minuten garen.
- › Anschließend Zuckerschoten und Erbsen dazugeben und für weitere 2 Minuten braten, bis das Gemüse bissfest ist.

### 3. Pasta verfeinern

- › Pasta abgießen und in die Pfanne mit dem Gemüse geben.
- › Alles miteinander vermengen und Zitronensaft und -schale hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 4. Anrichten und Servieren

- › Pasta auf die Teller geben und mit frischen Kräutern garnieren.
- › Geröstete Sonnenblumenkerne darüberstreuen und genießen.



# Sommerrezepte



# Grillgemüse-Salat

von Eva-Maria Trost

LWL-Inklusionsamt Soziale Teilhabe, Münster

Energie: 246 kcal

## Zutaten für 4 Portionen

- 1/2 Blumenkohl
- 6 schlanke Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 300 g Datteltomaten
- 1/2 Gurke
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 EL Zitronensaft
- Zitronenabrieb
- neutrales Öl  
(z. B. Raps)
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- Curry
- Salz
- nach Geschmack
- Chiliflocken
- 8 Minzblätter
- glatte Petersilie

## Zubereitung ca. 40 Minuten

### 1. Marinade zubereiten

- › Aus Curry, Salz und neutralem Öl eine Marinade herstellen.

### 2. Gemüse vorbereiten und rösten

- › Blumenkohl, Karotten und Zwiebeln in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Marinade vermengen.
- › Anschließend im Backofen (180 °C Umluft) oder auf dem Grill ca. 30 Minuten bis zum gewünschten Bräunungsgrad rösten.

### 3. Dressing anrühren und mit Gemüse vermengen

- › Aus Olivenöl, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Chiliflocken, Zucker, Salz und den fein geschnittenen Minzblättern ein Dressing anrühren.
- › Die Tomaten, Gurke und Petersilie in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Kichererbsen ins Dressing geben.
- › Das lauwarme Grillgemüse unterheben.

### 4. Genießen

- › Als wunderbare Hauptmahlzeit oder beim Grillen als Beilage genießen.



# Gazpacho für heiße Sommertage

Energie: 133 kcal

## Zutaten für 4 Portionen

- 400 g rote und gelbe Paprika
- 1 Salatgurke
- 1 kg reife Ochsenherztomaten (alternativ eine andere regionale, fleischige Sorte)
- 1 Gemüsezwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 500 ml Gemüsebrühe
- Olivenöl
- Balsamico-Essig
- Pfeffer
- eine Handvoll frischer Oregano

## Zubereitung ca. 40 Minuten

### 1. Gemüse vorbereiten

- › Gurke halbieren und die Kerne entfernen. Danach in kleine Würfel schneiden und ein Viertel zur Seite stellen.
- › Paprika in kleine Würfel schneiden und ein Viertel der Würfel beiseitestellen.
- › Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und ebenfalls fein würfeln.
- › Bio-Ochsenherztomaten häuten und kleinschneiden (bei Nutzung eines guten Mixers müssen die Tomaten nicht gehäutet werden). Ein Viertel der Würfel beiseitestellen.

### 2. Zutaten pürieren und Gazpacho kaltstellen

- › Alles portionsweise mit jeweils etwas Gemüsebrühe und Balsamico-Essig im Mixer pürieren.
- › Anschließend mind. 1 Stunde kaltstellen.

### 3. Gazpacho anrichten

- › Kalte Gazpacho abschmecken und mit den restlichen Tomaten-, Paprika- und Gurkewürfeln bestreuen.
- › Mit Oregano garnieren und nach Geschmack und Konsistenz etwas Olivenöl hinzufügen.
- › Gazpacho mit grobem Pfeffer abrunden.



# Zucchini-Aubergine-Gemüse vom Blech mit Vollkorn-Sauerteigbrot

Energie: 366 kcal

**Zutaten** für 4 Portionen

**Zubereitung** ca. 50 Minuten

200 g Zucchini  
300 g Aubergine  
200 g rote Paprika  
100 g Kirschtomaten  
100 g Ziegenfrischkäse  
20 g kaltgepresstes Olivenöl

½ Bund frische Petersilie

4-6 Scheiben Vollkorn-Sauerteigbrot  
Salz  
Pfeffer

**optional**

Kräuter wie Thymian oder Rosmarin

## 1. Gemüse vorbereiten

- › Zucchini in dünne Scheiben schneiden.
- › Aubergine und Paprika in Würfel schneiden.
- › Kirschtomaten halbieren.
- › Gemüse auf einem Backblech verteilen.
- › Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
- › Optional lassen sich Kräuter wie Thymian oder Rosmarin ergänzen.

## 2. Im Backofen rösten

- › Gemüse im Ofen bei 200 °C Umluft (bzw. 220 °C Ober-/Unterhitze) ca. 20-25 Minuten rösten, bis das Gemüse weich ist und leicht gebräunte Ränder hat.
- › Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

## 3. Weitere Zutaten vorbereiten

- › In der Zwischenzeit Petersilie fein hacken.
- › Ziegenfrischkäse in kleine Stücke zupfen.
- › Vollkorn-Sauerteigbrot in Scheiben schneiden und nach Geschmack kurz mit auf das Blech geben oder separat im Toaster rösten.

## 4. Anrichten und Servieren

- › Geröstetes Gemüse portionsweise auf Tellern anrichten.
- › Gemüse mit Ziegenfrischkäse und Petersilie bestreuen.
- › Geröstetes Vollkornbrot dazu reichen.



# Bunter Sommersalat mit gegrilltem Gemüse und Kräuterdressing

Energie: 330 kcal

**Zutaten** für 4 Portionen

**Zubereitung** ca. 30 Minuten

## für den Salat:

- 2 Zucchini
- 2 Paprika  
(rot und gelb)
- 1 Aubergine
- 250 g Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 100 g gemischte  
Blattsalate  
(z. B. Rucola,  
Babyspinat)
- 50 g Pinienkerne
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

## für das Dressing:

- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL frische Kräuter  
(z. B. Basilikum,  
Petersilie, Minze)
- 1 TL Ahornsirup oder  
Agavendicksaft

## 1. Zutaten vorbereiten

- › Zucchini, Paprika und Aubergine in grobe Stücke schneiden.
- › Die rote Zwiebel in Ringe schneiden.
- › Das geschnittene Gemüse mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
- › Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie goldbraun sind.

## 2. Gemüse anbraten

- › Gemüse auf einem heißen Grill oder in einer Grillpfanne für etwa 8–10 Minuten grillen, bis es weich ist und Grillstreifen hat.

## 3. Dressing zubereiten

- › Knoblauchzehe und frische Kräuter fein hacken.
- › Olivenöl, Balsamico-Essig, Dijon-Senf, Knoblauch, Kräuter und Ahornsirup bzw. Agavendicksaft in ein kleines Glas mit Deckel geben und kräftig schütteln.

## 4. Salat anrichten und servieren

- › In einer großen Schüssel die Blattsalate mit den Kirschtomaten mischen.
- › Gegrilltes Gemüse abkühlen lassen und zum Salat geben.
- › Das Dressing über den Salat gießen und vorsichtig vermengen.
- › Den Salat mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen und servieren.



# Herbstrezepte



# Kürbisrisotto mit gerösteten Kürbiskernen

von Michaela Tyburzy  
LWL-Universitätsklinikum Bochum

Energie: 328 kcal

## Zutaten für 4 Portionen

200 g Risottoreis  
500–800 g Hokkaido- oder Butternut-Kürbis  
1 Zwiebel  
2 EL Rapsöl  
850 ml Gemüsebrühe  
50 g geröstete Kürbiskerne  
1 EL Kürbiskernöl  
Salz  
Pfeffer  
frische Petersilie

## Zubereitung ca. 40 Minuten

### 1. Kürbis vorbereiten

- › Hokkaido- oder Butternut-Kürbis waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

### 2. Anbraten & Kürbis aufteilen

- › Zwiebel schälen und fein würfeln.
- › 2 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten.
- › Zwei Drittel der Kürbiswürfel hinzufügen und 3–5 Minuten anbraten.
- › Kürbiswürfel aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

### 3. Risotto kochen

- › Den Risottoreis in den Topf geben und kurz glasig anschwitzen. Nach und nach die 850 ml Gemüsebrühe unter Rühren hinzufügen.
- › Das restliche Drittel der Kürbiswürfel direkt mit dem Reis mitkochen, um eine cremige Konsistenz zu erhalten.
- › Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist.

### 4. Finale Zubereitung & Servieren

- › Die vorher beiseitegestellten Kürbiswürfel in den letzten 5 Minuten unter das Risotto mischen.
- › Mit Salz, Pfeffer und frischer Petersilie abschmecken.
- › Auf Tellern anrichten, mit gerösteten Kürbiskernen und Kürbiskernöl verfeinern.



# Berglinseneintopf

Energie: 365 kcal

## Zutaten für 4 Portionen

- 400 g trockene Berglinsen
- 250 g festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1,2 l Wasser
- 800 g gehackte Tomaten
- 400 g Prinzessbohnen
- 2 EL Öl
- 2 TL Zucker
- 2 TL Hackfleischgewürz
- 2 TL Tomate-Mozzarellagewürz
- 2 TL Gemüsebrühe
- 1 TL Bohnenkraut
- 1 Msp Cayennepfeffer
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung ca. 40 Minuten

### 1. Zutaten vorbereiten

- › Zwiebel und festkochende Kartoffel klein würfeln.

### 2. Eintopf kochen

- › Öl in einen großen Topf geben und erhitzen.
- › Zwiebelwürfel in den Topf geben und andünsten.
- › Berglinsen hinzufügen und mit den Zwiebelwürfeln ca. eine Minute mitdünsten.
- › Wasser mit Gemüsebrühe hinzugeben und für insgesamt 35-40 Minuten köcheln lassen.
- › Nach 10 Minuten Kartoffelwürfel hinzugeben.
- › Nach weiteren 10 Minuten gehackte Tomaten und Zucker hinzugeben.
- › Wenn die Kartoffeln und Linsen gar sind, Prinzessbohnen und Bohnenkraut zugeben und kurz mitkochen.

### 3. Eintopf verfeinern und servieren

- › Mit Zucker, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und den restlichen Gewürzen abschmecken.



# Gemüse-Bolognese mit roten Linsen und Zucchini-Nudeln

Energie: 203 kcal

## Zutaten für 4 Portionen

### für die Bolognese:

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Möhren
- 2 Stangen Stangensellerie

200 g rote Linsen

1 Dose gehackte Tomaten

750 ml Gemüsebrühe

- 2 EL Tomatenmark
- Salz
- Chilipulver
- Kräuter der Provence

1 Prise Zucker

### für die Zucchini-Nudeln:

- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Chilipulver

## Zubereitung ca. 40 Minuten

### 1. Zutaten vorbereiten

- › Die Zwiebel und die Knoblauchzehen klein schneiden.
- › Stangensellerie und Möhren in kleine Stücke schneiden.
- › Linsen waschen.

### 2. Bolognese kochen

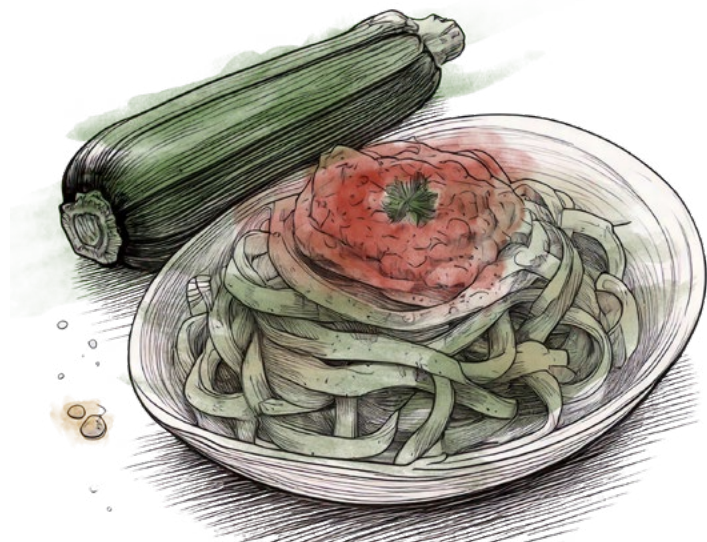
- › Knoblauch in einer Pfanne anbraten, Stangensellerie und Möhren zugeben und alles für einige Minuten schmoren lassen.
- › Linsen unterrühren.
- › Tomatenmark, gehackten Tomaten und Gewürze in die Pfanne geben.
- › Mit der Gemüsebrühe aufgießen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und die Soße etwas eingedickt ist.

### 3. Zucchini-Nudeln zubereiten

- › Die restlichen Knoblauchzehen klein schneiden und anbraten.
- › Zucchini mit dem Gemüseschneider in Streifen schneiden, Salz, Pfeffer und Chilipulver hinzugeben und in einer Pfanne ca. 5 Minuten anbraten, bis die Zucchini-Streifen weich, aber noch bissfest sind.

### 4. Anrichten und Servieren

- › Anschließend Zucchini-Nudeln mit der Gemüse-Bolognese anrichten und servieren.



# Kartoffelgulasch

Energie: 321 kcal

## Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln
- 1 rote Paprika
- 4 mittelgroße Zwiebeln
- 500 ml Gemüsebrühe
- 125 ml Sahnealternative (z. B. Hafercuisine)
- 3 EL Öl
- 2 EL Apfelessig naturtrüb
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Knoblauchgranulat
- Paprikapulver (edelsüß/rosenscharf)
- optional**
- Worcestershiresauce

## Zubereitung ca. 30 Minuten

### 1. Kartoffeln vorbereiten

- › Kartoffeln je nach Kartoffelsorte schälen, in Würfel schneiden und kochen (optional am Tag vorher).

### 2. Gulasch vorbereiten

- › Paprika in Streifen oder Würfel schneiden und beiseitestellen.
- › Petersilie hacken und beiseitestellen.
- › Zwiebeln in große Würfel schneiden und unter Zugabe von Öl und Paprikapulver im Topf anbraten.
- › Mit Apfelessig ablöschen und die gekochten Kartoffelwürfel dazugeben.
- › Gemüsebrühe einrühren und das Ganze ca. 20 Minuten sämig kochen.
- › Nach ca. 10 Minuten die Paprikawürfel zugeben.

### 3. Gulasch verfeinern und servieren

- › Mit den Gewürzen (und optional der Worcestershiresauce) und der Petersilie abschmecken.
- › Sahnealternative hinzufügen und anschließend genießen.



# Kürbis-Linsen-Suppe

Energie: 194 kcal

## Zutaten für 4 Portionen

- 2 Hokkaido-Kürbisse
- 2 große Karotten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g rote Linsen
- 2 l Gemüsebrühe
- 2 EL Rapsöl
- Currypulver
- Salz
- Pfeffer
- frische Kräuter (z. B. Petersilie)

## Zubereitung ca. 30 Minuten

### 1. Zutaten vorbereiten

- › Kürbisse halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- › Karotten schälen und in Scheiben schneiden.
- › Zwiebeln und Knoblauchzehen fein hacken.

### 2. Suppe zubereiten

- › In einem großen Topf Öl erhitzen und die Zwiebeln zusammen mit dem Knoblauch glasig dünsten.
- › Kürbis- und Karottenstücke hinzugeben, kurz anschwitzen und mit Currypulver bestreuen.
- › Rote Linsen in den Topf geben, anbraten und anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- › Alles umrühren und die Suppe aufkochen lassen. Die Suppe für etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis Kürbis und Linsen weich sind.

### 3. Suppe pürieren

- › Suppe mit einem Stabmixer pürieren, bis sie cremig ist. Bei Bedarf noch etwas Wasser oder Gemüsebrühe hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

### 4. Abschmecken und Servieren

- › Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- › Nach Belieben mit frischen Kräutern (z. B. Petersilie) garnieren und servieren.



# Quinoa-Burger mit Schmorzwiebeln

Energie: 278 kcal

## Zutaten für 4 Portionen

### für die Quinoa-Pattys:

- 100 g Quinoa (weiß oder bunt)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Lauchstange
- 1 Möhre
- 2 Eier
- 2 EL Petersilie
- 2 EL Speisestärke
- 2 EL zarte Haferflocken
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- Paprikapulver edelsüß
- Curry
- Kreuzkümmel

### für die Schmorzwiebeln:

- 2 Zwiebeln
- 1 EL Balsamico-Creme
- 1 EL Sojasoße
- Paprikapulver edelsüß

### Zum Servieren:

- 4 Vollkornbrötchen
- 75 g Gurke
- 100 g Cocktailtomaten
- Senf
- Ketchup
- Salatblätter
- optional**
- Kartoffelspalten

## Zubereitung ca. 45 Minuten

### 1. Quinoa-Pattys zubereiten

- › Quinoa in einem Sieb mit warmem Wasser abspülen.
- › Gemüsebrühe in einem Topf ansetzen und den Quinoa für ca. 15 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und stehen lassen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen wurde.
- › Möhre schälen und fein raspeln.
- › Lauch in dünne Ringe schneiden.
- › Die Sonnenblumenkerne hacken.
- › Alles in eine große Schüssel geben und mit dem gekochten Quinoa, den Eiern, der Petersilie, der Speisestärke und den Haferflocken verrühren. Gewürze hinzugeben und abschmecken.
- › Teig mit nassen Händen zu vier gleich großen Pattys formen und in einer Pfanne mit Öl insgesamt 12–15 Minuten braten, dabei regelmäßig wenden.

### 2. Schmorzwiebeln zubereiten

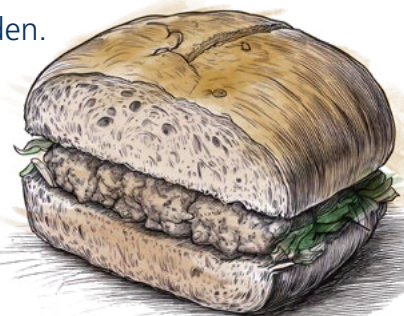
- › Zwiebeln in 0,5 cm dicke Ringe schneiden.
- › Zwiebeln in einer Pfanne bei geringer Hitze 10–12 Minuten schmoren, dabei regelmäßig umrühren.
- › Wenn die Zwiebeln anfangen, eine goldbraune Farbe anzunehmen, Hitze weiter reduzieren.
- › Nach der Schmorzeit Balsamico-Creme, Sojasoße und Paprikapulver hinzugeben.

### 3. Burger vorbereiten

- › Brötchen aufschneiden.
- › Gurke und Tomaten in Scheiben schneiden.

### 4. Burger belegen und servieren

- › Brötchen mit Salat belegen.
- › Gebratene Pattys darauf legen und nach Belieben mit Senf und Ketchup sowie mit den geschnittenen Gurken- und Tomatenscheiben belegen. Dazu können Kartoffelspalten serviert werden.



# Reibeplätzchen mit Apfelmus

Energie: 615 kcal

**Zutaten** für 4 Portionen

**für die Reibeplätzchen:**

1,5 kg Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
2 Eier  
2 EL Mehl  
8 EL Öl  
Salz

**für das Apfelmus:**

4-5 Äpfel  
1 Zitrone (Saft)  
2-4 EL Zucker  
1 Prise Zimt

**Zubereitung** ca. 60 Minuten

**1. Reibeplätzchen zubereiten**

- › Kartoffeln schälen und grob raspeln.
- › Kartoffelraspeln salzen und etwa 5 Minuten ziehen lassen.
- › In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und fein hacken.
- › Kartoffelraspeln, Zwiebeln, Eier, Mehl und etwas Salz in einer Schüssel mischen, sodass ein Teig entsteht.
- › Öl in einer Pfanne erhitzen und je 2 EL des Teigs in die Pfanne geben und flach drücken. Bei mittlerer Hitze ca. 2–3 Minuten ausbraten.
- › Die fertigen Kartoffelplätzchen auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen bei 80 °C warmhalten.

**2. Apfelmus zubereiten**

- › Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und Äpfel in kleine Stücke schneiden.
- › Äpfel mit Zucker, Zimt und Zitronensaft in einen Topf geben.
- › Bei mittlerer Hitze umrühren und die Äpfel zu Apfelmus kochen.

**3. Servieren und Genießen**

- › Reibeplätzchen mit Apfelmus servieren und genießen.



# Kartoffelsuppe

Energie: 241 kcal

## Zutaten für 4 Portionen

- 800 g Kartoffeln
  - 1 große Zwiebel
  - 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 ml Sahnealternative (z. B. Soja- oder Hafer-Cuisine/-Drink)
- 2 Möhren
- 1 Lauchstange
- 1 TL Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Schnittlauch)
- optional**
- Brot oder Baguette

## Zubereitung ca. 45 Minuten

### 1. Zutaten vorbereiten

- › Zwiebel grob würfeln, Knoblauchzehen fein hacken.
- › Möhren schälen und in Würfel schneiden.
- › Lauch in Ringe schneiden.
- › Kartoffeln schälen und grob würfeln.

### 2. Suppe zubereiten

- › Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze anbraten.
- › Möhren und Lauch hinzugeben und kurz anbraten.
- › Kartoffelwürfel in den Topf geben und umrühren.
- › Gemüsebrühe in den Topf gießen, bis das Gemüse vollständig bedeckt ist.
- › Suppe etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

### 3. Suppe pürieren

- › Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe pürieren. Für eine stückige Konsistenz kann ein Teil der Kartoffeln vor dem Pürieren herausgenommen und später wieder hinzugefügt werden.

### 4. Verfeinern und Servieren

- › Sahnealternative unterrühren.
- › Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- › Suppe in Schalen servieren und mit frisch gehackten Kräutern garnieren.
- › Dazu passt frisches Brot oder Baguette.



# Winterrezepte



# Pirasa Yemegi (türkischer Laucheintopf mit Reis)

von Rebecca Buntrock  
LWL-Inklusionsamt Soziale Teilhabe, Münster

Energie: 301 kcal

## Zutaten für 4 Portionen

- 4 Lauchstangen
- 3 Karotten
- 2 Tomaten  
(alternativ 400 ml  
stückige oder  
passierte Tomaten)

400 ml Wasser

4 EL Reis  
am besten Rundkorn,  
ggf. Vollkornreis

1,5 EL Tomatenmark

½ Zitrone (Saft)

7 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

**optional**

1,5 EL Sambal Oelek

1 EL Paprikamark

## Zubereitung ca. 40 Minuten

### 1. Gemüse vorbereiten und andünsten

- › Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Anschließend in Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem Topf ein paar Minuten andünsten.
- › Die Enden des Lauchs entfernen und den Rest in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden.
- › Den Lauch zu den Karotten geben und alles durchmischen.

### 2. Weitere Zutaten hinzufügen

- › Das Tomatenmark in den Topf geben, durchmischen und den Reis hinzufügen.
- › Die gehackten oder stückigen bzw. passierten Tomaten dazugeben.
- › Nun folgen Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 400 ml Wasser in den Topf.

### 3. Köcheln lassen

- › Wenn alles köchelt, den Deckel auf den Topf geben und das Pirasa Yemegi bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen lassen.

### 4. Abschmecken und servieren

- › Das Rezept kann gerne mit etwas Sambal Oelek oder Paprikamark abgeschmeckt werden.

**Afiyet olsun!**



# Cremige Pastinaken-Suppe mit gerösteten Haselnüssen

Energie: 229 kcal

## Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Pastinaken
  - 1 große Zwiebel
  - 2 Knoblauchzehen
- 50 g Haselnüsse (gehackt)
- 2 EL Olivenöl
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 TL getrockneter Thymian
- 2 EL gehackte Petersilie
- ¼ TL gemahlene Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

### optional

- 100 ml Sahnealternative

## Zubereitung ca. 35 Minuten

### 1. Zutaten vorbereiten

- › Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
- › Pastinaken schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

### 2. Suppe kochen

- › In einem großen Topf Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 2-3 Minuten anschwitzen, bis sie glasig sind.
- › Pastinaken hinzufügen und weitere 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten.
- › Mit Gemüsebrühe ablöschen. Thymian und Muskatnuss hinzufügen.
- › Suppe zum Kochen bringen, dann Hitze reduzieren und zugedeckt etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Pastinaken weich sind.
- › In der Zwischenzeit Haselnüsse in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften und leicht gebräunt sind. Anschließend grob hacken und beiseitestellen.

### 3. Suppe pürieren

- › Suppe mit einem Stabmixer cremig pürieren. Optional die Sahnealternative für eine cremigere Konsistenz einrühren.

### 4. Abschmecken und servieren

- › Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- › Suppe in Schüsseln anrichten, mit gerösteten Haselnüssen und gehackter Petersilie garnieren.



# Kartoffel-Möhren-Stampf mit gebratenen Wirsingstreifen und Apfelringen

Energie: 485 kcal

**Zutaten** für 4 Portionen

**Zubereitung** ca. 50 Minuten

## für den Kartoffel-Möhren-Stampf:

- 1 kg Kartoffeln (mehligkochend)
- 500 g Möhren
- 50 g Margarine
- 100 ml Milchalternative
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

## für die gebratenen Wirsingstreifen:

- 1 kleiner Kopf Wirsing (ca. 400 g)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer

## für die Apfelringe:

- 2 große Äpfel (z. B. Boskop oder Elstar)
- 1 EL Margarine
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 Prise Zimt

## 1. Zubereitung Kartoffel-Möhren-Stampf

- › Kartoffeln und Möhren schälen und in Stücke schneiden.
- › Kartoffeln und Möhren in einem großen Topf in Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen.
- › Wasser abgießen, Margarine und Milchalternative hinzufügen und zu einem Stampf verarbeiten.
- › Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und anschließend warmhalten.

## 2. Zubereitung gebratene Wirsingstreifen

- › Strunk des Wirsings entfernen und den Rest in feine Streifen schneiden.
- › Zwiebel fein hacken und in einer großen Pfanne mit 2 EL Rapsöl glasig dünsten.
- › Wirsing hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 8–10 Minuten braten, bis der Wirsing weich ist.
- › Senf unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 3. Zubereitung Apfelringe

- › Äpfel entkernen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- › In einer Pfanne Margarine erhitzen und die Apfelringe von beiden Seiten goldbraun anbraten.
- › Mit Agavendicksaft und Zimt beträufeln und 1–2 Minuten karamellisieren lassen.

## 4. Anrichten und Genießen

- › Den Kartoffel-Möhren-Stampf auf Teller verteilen.
- › Gebratene Wirsingstreifen daneben anrichten.
- › Apfelringe dekorativ obenauf legen oder daneben platzieren.



# Würziger Grünkohl-Eintopf mit Süßkartoffeln und Maronen

Energie: 433 kcal

## Zutaten für 4 Portionen

- 500 g frischer Grünkohl
- 2 mittelgroße Süßkartoffeln (ca. 400 g)
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g vorgekochte Maronen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kümmel
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 l Gemüsebrühe
- ½ Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung ca. 45 Minuten

### 1. Gemüse zubereiten

- › Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
- › Grünkohl waschen, von den dicken Rippen befreien und in grobe Stücke schneiden.
- › Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

### 2. Eintopf kochen

- › In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin 2–3 Minuten anschwitzen.
- › Kümmel und Paprikapulver hinzufügen und kurz mitrösten, bis die Gewürze duften.
- › Süßkartoffelwürfel hinzugeben und weitere 2–3 Minuten anbraten.
- › Mit Gemüsebrühe ablöschen.
- › Inhalt zum Kochen bringen, dann Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen.
- › Grünkohl hinzufügen und weitere 15 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln und der Grünkohl weich sind.
- › Maronen und weiße Bohnen hinzugeben und weitere 5 Minuten erwärmen.

### 3. Abschmecken und Servieren

- › Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- › Den Eintopf in Schüsseln anrichten und heiß servieren.

