



WORKSHOP

Gesund und nachhaltig kochen – praktisch, alltagstauglich & mit Genuss

Handreichung für stationäre Pflegeeinrichtungen zur eigenständigen Durchführung von Workshops. Mit vielen Tipps aus dem Küchenalltag und einer umfangreichen Rezeptsammlung.



Kontakt

Falls Sie Fragen oder Anmerkungen zu den Materialien oder der Umsetzung eines Workshops haben, unterstützen wir Sie gerne. Schreiben Sie uns eine Nachricht.

Thomas Diekamp

Projektleitung und Referent für Klimaschutz beim AWO Bundesverband e.V.

E-Mail: thomas.diekamp@awo.org

Telefon: (+49) 30 / 263 09 – 243

Saskia Wendt

Ökotrophologin und Co-Projektleitung von KLUG e.V.

E-Mail: saskia.wendt@klimawandel-gesundheit.de

Martin Horn

Fachkoordinator Küchen AWO Seniorenzentren Brandenburg gGmbH
und Küchenleiter im AWO Seniorenzentrum Käthe-Kollwitz-Haus Potsdam

E-Mail: martin.horn@awo-potsdam.de

Impressum

AWO Bundesverband e.V.

Blücherstr. 62/63

10961 Berlin

Telefon: (+49) 30 / 263 09 – 0

Telefax: (+49) 30 / 263 09 – 325 99

E-Mail: info@awo.org

Internet: awo.org

Verantwortlich: Claudia Mandrysch, Vorständin; Dr. Marvin Deversi, Vorstand

Autor*innen: Saskia Wendt (federführend), Thomas Diekamp, Martin Horn

Redaktion: Kai Weller, Ahnen&Enkel

Gestaltung: Alexander Rübsam, Ahnen&Enkel

Bildnachweise:

Titel, S. 5, 11, 18, 21, 22, 24, 27: © Adobe Stock

S. 3, 9, 10, 13, 19, 23, 24: © AWO Bundesverband e.V.

© AWO Bundesverband e.V.

März 2026

Das Copyright für Texte und Bilder liegt, soweit nicht anders vermerkt, beim AWO Bundesverband e.V.

Abdruck, auch in Auszügen, nur mit ausdrücklicher vorheriger Zustimmung des AWO Bundesverbandes e.V.

Alle Rechte vorbehalten.

Gefördert durch:



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

in Pflegeeinrichtungen zu kochen, ist eine besondere Herausforderung. Seniorinnen und Senioren haben spezifische Ernährungsbedürfnisse. Küchenleitungen müssen die logistischen Anforderungen der Küche mit dem Wunsch nach Abwechslung, Genuss und Wohlbefinden verbinden – und das oft unter steigendem Kostendruck.

Und jetzt auch noch klimabewusst und nachhaltig kochen? Wir sagen: Ja, das ist möglich und notwendig.

Die Küche ist das Herzstück Ihrer Einrichtung! Gute Pflege beginnt für uns auch auf dem Teller. Für viele Bewohnerinnen und Bewohner ist die gemeinsame Mahlzeit ein wichtiger sozialer Moment im Tagesablauf. Sie weckt Erinnerungen, bietet Orientierung und soll Freude machen.

Eine gesunde, nachhaltige und schmackhafte Verpflegung trägt maßgeblich zum Wohlbefinden bei und wirkt sich positiv auf die Atmosphäre in der Einrichtung aus.

In dieser Handreichung stellen wir Ihnen ein praxiserprobtes Konzept für einen ganztägigen Kochworkshop vor. Gemeinsam mit rund 100 Küchenleitungen und Verpflegungsverantwortlichen der AWO haben wir bundesweit gekocht, probiert und diskutiert. Die Erfahrungen, Anregungen und Rezepte aus dieser Zusammenarbeit sind in dieses Konzept eingeflossen.

Der Workshop bietet vielfältige Anknüpfungspunkte: Im Fokus steht, dass die Rezepte nicht nur den Bewohnerinnen und Bewohnern, sondern auch der Umwelt und dem Klima guttun. Das Ausprobieren neuer Rezepte kann aber auch den Spaß am Kochen neu entfachen. Der gemeinsame Austausch im Team stärkt zudem die bereichsübergreifende Zusammenarbeit. Außerdem trägt eine hochwertige Verpflegung zur positiven Wahrnehmung Ihrer Einrichtung bei.

Wir laden Sie ein, das Konzept selbst auszuprobieren und die Verpflegung gemeinsam weiterzuentwickeln: abwechslungsreich, bedarfsgerecht und nachhaltig. Für mehr Genuss, Gesundheit und auch Klimaschutz im Pflegealltag.

Dabei wünschen wir Ihnen viel Erfolg!

Ihre
Anne-Kathrin Klemm



Anne-Kathrin Klemm
Vorständin BKK Dachverband

Über KidZ

Der Workshop wurde als Teil des Projektes „KidZ – köstlich in die Zukunft“ gemeinsam vom AWO Bundesverband und KLUG – der deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. entwickelt. Das Projekt wurde von Mitte 2024 bis Ende März 2026 vom BKK Dachverband gefördert.

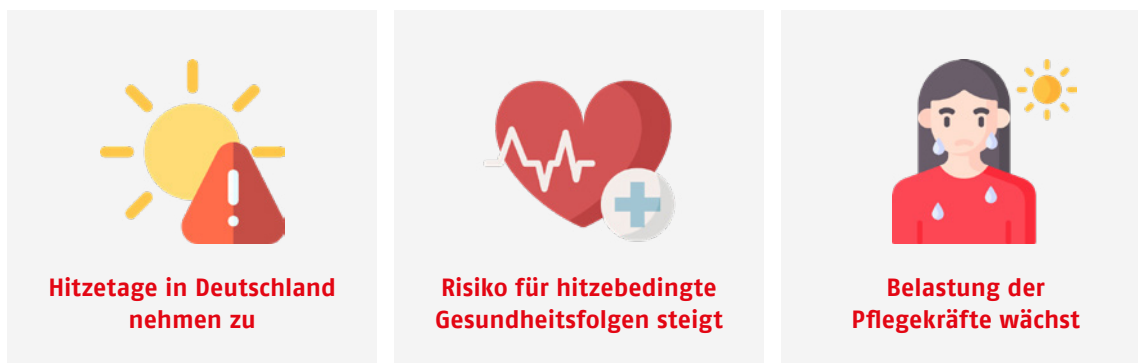
Inhalt

1. Klimafakten: Gut zu wissen!	7
Gesundheitsrisiko Klimawandel: Menschen in Pflegeeinrichtungen besonders betroffen	7
Verpflegung: Überraschend großer Hebel für den Klimaschutz	8
2. Wie ist der Workshop aufgebaut?	9
3. Weshalb sollten Sie den Workshop durchführen?	11
4. Welche Fragen müssen Sie frühzeitig klären?	13
Checkliste	14
5. Workshopablauf	15
6. Vom Wissen zum Handeln: Begleitende Vorträge	17
Klima schützen heißt gesünder leben!	17
Kommunikation: Der Schlüssel für Veränderung	18
7. Gemeinsam kochen: Tipps für die Küche	19
So vermeiden Sie Lebensmittelverschwendung	20
8. Was Sie über die Rezepte wissen müssen	21
Was macht gesunde Rezept aus?.....	22
Nachhaltigkeitsbewertung.....	25
Schlagworte unterstützen die Rezeptauswahl.....	25
9. Umsetzung im Verpflegungsalltag	27
10. Ergänzende Informationen	29
Quellen.....	30
11. Feedbackbögen	31
Feedbackbogen Rezepte.....	31
Feedbackbogen Kochworkshop.....	33



1. Klimafakten: Gut zu wissen!

Schon heute spüren wir die Auswirkungen des Klimawandels. Nicht nur zunehmende Hitzewellen belasten unsere Gesundheit. Es breiten sich auch neue Krankheitserreger aus, die bislang in unseren Regionen kaum vorkamen.



Gesundheitsrisiko Klimawandel: Menschen in Pflegeeinrichtungen besonders betroffen

Pflegebedürftige Menschen sind aufgrund ihres Alters wie auch ihrer abnehmenden Mobilität und Eigenständigkeit besonders von Hitze betroffen.

- Hitzetage mit Temperaturen ab 30°C werden in Deutschland immer häufiger. Waren es in den 1950er und 1960er Jahren noch ca. 3,6 Hitzetage pro Jahr, stieg die Zahl der Hitzetage in den 2010er Jahren auf 11,1 Tage.¹
- Im Alter nimmt das Risiko für hitzebedingte Gesundheitsfolgen zu, da der Körper sich nicht mehr so gut an steigende Umgebungstemperaturen anpassen kann. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 und bestimmte Medikamente steigern das Risiko zusätzlich.²
- Rund 77% der Pflegekräfte fühlen sich durch Hitze während der Arbeit belastet. Und das gleich doppelt: Nicht nur die eigene körperliche Belastung nimmt zu, sondern auch der Pflegeaufwand und das Arbeitsaufkommen steigen.³

Gerade, wenn das Klima zur Belastung wird, ist eine ausgewogene und bewusst ausgewählte Verpflegung wichtig. Denn sie kann helfen, die Bedingungen besser zu verkraften.

- 50–60% des Körpergewichts von Erwachsenen ist Wasser. Ein ausreichender Wasserhaushalt ist essenziell für einen stabilen Kreislauf.⁴
- 30–40 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht sollten Erwachsene durchschnittlich am Tag zu sich nehmen. Bei einer an Obst und Gemüse reichen Ernährung kann allein die Nahrungszufuhr bis zu einem Drittel des Flüssigkeitsbedarfs decken.⁵

LINKS & DOWNLOADS



Zum Thema hitzeresiliente Pflege haben AWO und KLUG von 2023 bis 2025 das Projekt HIGELA durchgeführt. Mehr Infos zum Thema Klimawandel und Hitzeschutz in der Pflege finden Sie hier: www.higela.de

Verpflegung: Überraschend großer Hebel für den Klimaschutz

Täglich werden in den Senioreneinrichtungen der AWO circa 40.000 Mahlzeiten ausgegeben. Die Verpflegung verursacht dabei 32% der CO₂-Emissionen (CO₂-ÄqE*) pro Pflegeplatz. Diese Zahlen zeigen: Hier liegt großes Potenzial für positive Veränderungen. Auch deshalb legen die AWO-Verbände beim Klimaschutz einen Fokus auf die Verpflegung. Denn vor 2040 soll die AWO klimaneutral werden.⁶

→ 25–30% der CO₂-Emissionen weltweit stammen aus unserer Ernährung und unserer Landwirtschaft. Zwei Drittel davon sind auf die Produktion und den Verzehr tierischer Produkte, insbesondere Rind-, Schaf- und Ziegenfleisch, zurückzuführen.⁷

32 %
der CO₂-Emissionen
pro Pflegeplatz werden durch
die Verpflegung verursacht⁶

→ 70% des weltweit verfügbaren Süßwassers wird für die Produktion von Lebensmitteln verbraucht. Besonders wasserintensiv ist die Produktion von Nüssen und Käse sowie von Rind-, Lamm-, Ziegen- und Schweinefleisch. Je nach Anbau-region benötigen Obst und Gemüse zwar auch viel Wasser, im Vergleich zu Fleisch sind es oft jedoch nur 10% der Menge pro Kilogramm Produkt.⁸

→ 73% der Tier- und Pflanzenarten sind in den letzten 50 Jahren verschwunden. Insbesondere Lateinamerika und Afrika sind betroffen, wo Regenwald für den Anbau von Lebens- und Futtermitteln gerodet wird. Aber auch in Europa sehen wir einen Rückgang der Arten um 35%. Biodiversität ist ein wichtiger Schutz für die Aufrechterhaltung bestehender Ökosysteme.⁹

70 %
des weltweit verfügbaren
Süßwassers werden für die Produktion
von Lebensmitteln verbraucht⁸

→ Eine überwiegend vegetarische Ernährung sowie das Zurückgreifen auf regionale und ökologische Bezugsquellen kann die **ernährungsbedingten Treibhausgasemissionen um bis zu 32% senken**.¹⁰

Wir können den Klimawandel nicht im Alleingang stoppen. Aber wir können dort Verantwortung übernehmen, wo es für uns möglich ist.

* Die Maßeinheit CO₂-Äquivalent (ÄqE) macht unterschiedliche Klimawirkungen verschiedener Treibhausgase bezogen auf CO₂ miteinander vergleichbar. Alle Angaben verstehen sich als CO₂-ÄqE.

2. Wie ist der Workshop aufgebaut?

Die vorliegende Handreichung ermöglicht es Mitarbeitenden in Pflegeeinrichtungen, selbstständig einen Workshop zum Thema gesunde und nachhaltige Küche vorzubereiten und durchzuführen. Sie richtet sich an Küchenleitungen und Köch*innen, aber auch an Hauswirtschafts- und Servicekräfte.

Das vorliegende Konzept für einen Kochworkshop verbindet theoretisches Wissen mit der praktischen Zubereitung pflanzenbetonter Rezepte. Er bildet die Grundlage für eine gesunde, umweltschonende und abwechslungsreiche Verpflegung in Einrichtungen der stationären Pflege.

Der Workshop ist als ganztägige Veranstaltung angelegt (ca. 5–6 Stunden) und umfasst:

- **Theorie (1–1,5 Stunden)**
Zusammenhang zwischen Ernährung, Gesundheit und Klimaschutz
- **Praxis (2–2,5 Stunden)**
Gemeinsames Kochen ausgewählter Rezepte
- **Austausch**
Gemeinsame Verkostung, Erfahrungsaustausch und Umsetzungsmöglichkeiten

TIPP

Die Erfahrungen aus dem Projekt „KidZ“ zeigen: Ein ganztägiger Workshop, bei dem Theorie und Praxis direkt aufeinander aufbauen, ist ideal für die Umsetzung. Falls dies aufgrund knapper zeitlicher Ressourcen nicht möglich ist, können Theorie und Praxis auch an unterschiedlichen Tagen stattfinden.



Projekt KidZ: Probekochen in der Workshop-Küche

Alle Rezepte in der Praxis erprobt

Im Rahmen des KidZ-Projekts haben wir alle Rezepte über knapp zwei Jahre gemeinsam mit rund 100 Küchenleitungen und Verpflegungsverantwortlichen der AWO gekocht. Die Erfahrungen und Anregungen aus dieser Zusammenarbeit sind in die Rezepte eingeflossen.

Die Rezepte sind auf 10 bis 12 Portionen ausgelegt. Diese Portionsgröße bietet zwei wesentliche Vorteile: Zum einen sind die Mengen für die Workshopküche überschaubar, zum anderen lassen sich die Rezepte problemlos für den Einsatz in der Großküche auf größere Produktionszahlen hochrechnen.



Wie orientieren Sie sich in der Handreichung?

Die Handreichung besteht aus drei Teilen. Die Informationen & Materialien sowie die Rezepte finden Sie in diesem Ordner, die Präsentation bieten wir online als Download an (siehe Links & Downloads).

- **Informationen & Materialien** Hier finden Sie Tipps und Empfehlungen zur Planung und Durchführung des Workshops, inklusive hilfreicher Checklisten.
- **Rezepte:** Die Sammlung von über 30 Rezepten bietet für jeden Bedarf eine passende Auswahl.
- **Präsentation:** Die theoretischen Grundlagen sind so aufbereitet, dass sie auch ohne ernährungswissenschaftliches Fachwissen verständlich und praxisnah vermittelt werden können.

Ergänzende Informationen

Ergänzend zum Workshop-Konzept finden Sie in diesem Ordner Links zu Informationen für weitere Berufsgruppen in Ihrer Einrichtung, die für das Gelingen einer gesunden und nachhaltigen Verpflegung in Ihrer Einrichtung wichtig sind – für Mitarbeitende in der Pflege, für Führungskräfte, aber auch für Bewohner*innen und ihre Angehörigen (S. 29).



TIPP

Obwohl die Beispiele und Erfahrungen aus der Praxis der AWO stammen, ist das Konzept so gestaltet, dass es sich problemlos auch in Einrichtungen anderer Träger umsetzen lässt.

LINKS & DOWNLOADS



Die Präsentationen zu den Workshops finden Sie unter folgendem Link: awo.org/projekt/vollwertig-nachhaltig-lecker. Hier können Sie auch alle anderen Materialien nachbestellen oder herunterladen.

3. Weshalb sollten Sie den Workshop durchführen?

Die Rezepte, die wir in dieser Sammlung vorstellen, sind nicht nur schmackhaft und gesund. Sie helfen auch der Umwelt und dem Klima. Davon profitiert die ganze Einrichtung.

Wenn Pflegeeinrichtungen ihre Verpflegung bewusst gestalten, profitieren alle Beteiligten.

- **Bewohner*innen:** Sie genießen abwechslungsreiche Mahlzeiten, die der Umwelt und ihrer Gesundheit guttun. Eine pflanzenbasierte und vollwertige Ernährung liefert reichlich Ballaststoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe, darunter Vitamin C, Vitamin K, Folsäure, Magnesium und Kalium, die sich positiv auf die Verdauung, die Blutzucker-, Blutdruck- und Blutfettwerte sowie das Wundmanagement auswirken können.
- **Mitarbeitende in der Küche und in der Pflege:** Sie entwickeln neue Kompetenzen, erleben sich als wirksamer Teil der gesundheitlichen Fürsorge für die Bewohner*innen und leisten einen konkreten Beitrag zum Klimaschutz – für heutige und für zukünftige Generationen.
- **Die Einrichtung:** Sie positioniert sich als verantwortungsvolle Organisation, die Gesundheit und Nachhaltigkeit zusammendenkt. Und auf die Qualität der Ernährung Wert legt.

Richtet sich der Workshop ausschließlich an das Küchenpersonal?

Der Workshop richtet sich primär an die Mitarbeitenden der Küche. Sie lernen neue Rezepte und Strategien kennen, um Nachhaltigkeit im Küchenalltag dauerhaft zu verankern.

Für den theoretischen Teil und die gemeinsame Verkostung lohnt es sich aber, neben der Küchenleitung und dem Küchenpersonal weitere Berufsgruppen und die Einrichtungsleitung einzuladen.

Dies hat mehrere Vorteile:

- Stärkung des Verständnisses für eine Weiterentwicklung des Verpflegungsangebotes
- Erhöhung der Akzeptanz in der gesamten Einrichtung
- Einbindung verschiedener Perspektiven auf die Verpflegung der Bewohner*innen
- Förderung der interdisziplinären Zusammenarbeit



4. Welche Fragen müssen Sie frühzeitig klären?

Wir empfehlen, bereits zwei bis vier Monate vor dem Workshop mit der Planung zu beginnen. Für eine erfolgreiche Veranstaltung und einen reibungslosen Ablauf ist eine vorausschauende Planung entscheidend.

Folgende Eckpunkte sollten Sie frühzeitig klären:

- **Termin:** Welcher Termin liegt günstig? Berücksichtigen Sie dabei auch die Dienstpläne und den laufenden Betrieb.
- **Teilnehmende:** Wer sollte dabei sein und wie lade ich zum Workshop ein?
- **Workshopleitung:** Wer hat bei der Planung den Hut auf und wer bereitet sich inhaltlich auf den Vortrag vor?
- **Veranstaltungsraum:** Reservieren Sie rechtzeitig die Lehrküche und den Vortragsraum. Bei Bedarf: Holen Sie Angebote von externen Lehrküchen ein.
- **Abstimmung mit der Einrichtungsleitung:** Unter Umständen bietet es sich an, schon vorab mit der Einrichtungsleitung abzustimmen, ob und wie die Ergebnisse aus dem Workshop im Nachgang verstetigt werden können.
- **Einladungsmanagement:** Wie und bis wann versenden Sie die Einladungen? Bis wann bitten Sie um verbindliche Rückmeldung? Entscheiden Sie für Ihre Einrichtung, ob eine Teilnahme an der Fortbildung freiwillig oder verpflichtend sein soll.
- **Follow up:** Wie sollen die Ergebnisse nach dem Workshop umgesetzt werden?

Klären Sie in einem Vorgespräch mit den Teilnehmenden oder der Einrichtungsleitung auch, ob bestimmte thematische Schwerpunkte gewünscht sind. Hier ein paar Beispiele:

- Kochen mit Hülsenfrüchten
- Abfallvermeidung in der Küche
- Saisonale und regionale Zutaten
- Nährstoffreiche Gerichte für besondere Bedarfe

Diese Schwerpunkte können Sie sowohl im Theorieteil als auch bei der Rezeptauswahl berücksichtigen.



Gute Planung: Der Schlüssel zum Erfolg

Checkliste

Vor dem Workshop (2–4 Monate im Voraus)

- Teilnehmendenkreis abklären
- Termin abstimmen (Workshopdauer ca. 5–6 Stunden)
- Veranstaltungsort organisieren:
 - Beamer für den theoretischen Teil
 - Küche mit mindestens 6 Kochfeldern und 2 Backöfen
 - Raum für die gemeinsame Verkostung
- Empfohlen: Vorgespräch mit Einrichtung oder Küchenleitung zum Ablauf und gewünschten thematischen Schwerpunkten
- Rezepte auswählen (je Gruppe mit 2–3 Teilnehmenden 2 Hauptgerichte oder 1× Tagesverpflegung bestehend aus Frühstücks-, Mittags- und Abendkomponente)
- Einkaufsliste erstellen (siehe Rezepte)
- Rezepte ausdrucken (in ausreichender Anzahl für alle Teilnehmenden)
- Einkauf organisieren (durch Workshopleitung oder teilnehmende Einrichtung)

Am Tag des Workshops

- Technikcheck: Laptop und Beamer testen (rechtzeitig vor Veranstaltungsstart)
- Rundgang in der Workshopküche: Sind die Arbeitsplätze vollständig ausgestattet?
- Optional: Teilnahmeliste auslegen

Nach dem Workshop

- Optional: Anmerkungen und Verbesserungsvorschläge der Teilnehmenden zu den Rezepten einarbeiten (siehe Feedbackbogen Rezepte S. 31)
- Rezepte und Präsentation an alle Teilnehmenden verschicken
- Optional: Kurze Nachbesprechung mit der Einrichtung zum Feedback und zu nächsten Schritten
- Optional: Feedbackbogen zum Kochworkshop auslegen (siehe S. 33)

5. Workshopablauf

Der nachfolgende Zeitplan hat sich in der Praxis bewährt. Er kann je nach örtlichen Gegebenheiten und Gruppengröße angepasst werden.

Uhrzeit	Agenda	Das brauchen Sie
9:00	Begrüßung Vorstellung des Tagesablaufs sowie der Workshopleitung und der Teilnehmenden	<input type="checkbox"/> Teilnahmeliste
9:30	Vortrag 1 Zusammenhang von Ernährung, Gesundheit und Umwelt im Kontext der Verpflegung in Einrichtungen der stationären Pflege	<input type="checkbox"/> Laptop <input type="checkbox"/> Beamer
10:30	Pause Ortswechsel in die Workshopküche	
10:45	Vorbereitung Vorstellung und Aufteilung der Rezepte und Kochplätze	<input type="checkbox"/> Rezeptblätter <input type="checkbox"/> Küche mit mind. 6 Kochfeldern und 2 Backöfen
11:00	Kochen Zubereitung der Rezepte	<input type="checkbox"/> Warenkorb
13:00	Verkostung Gemeinsame Verkostung und Feedback zu Geschmack und Umsetzbarkeit der Rezepte im Verpflegungsalltag	<input type="checkbox"/> Serviergeschirr <input type="checkbox"/> Besteck <input type="checkbox"/> Teller und kleine Schüsseln <input type="checkbox"/> Notizzettel für Rückmeldungen zu den Rezepten
13:45	Vortrag 2 Kurzer Vortrag zu Kommunikations- und Feedbackstrukturen mit anschließender Diskussion	<input type="checkbox"/> Laptop <input type="checkbox"/> Beamer
14:30 – 15:00	Workshopende Je nach Gruppengröße und Planung endet der Workshop zwischen 14.30 und 15 Uhr	<input type="checkbox"/> Feedbackbögen

6. Vom Wissen zum Handeln: Begleitende Vorträge

Im Zentrum des Workshops steht der praktische Teil: Sie kochen, probieren und tauschen sich aus. Ganz ohne Theorie geht es aber nicht: Denn Verständnis steigert die Motivation.

Klima schützen heißt gesünder leben!

Der erste Vortrag des Workshops schafft ein gemeinsames Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Gesundheit und Nachhaltigkeit. Die Inhalte sind praxisnah aufbereitet und zeigen konkret, wie sich zukunftsfähige Verpflegung in Senioreneinrichtungen umsetzen lässt – angepasst an die Bedürfnisse der Bewohner*innen.

Die Präsentation ist für einen Umfang von maximal 60 Minuten konzipiert. Sie können die Inhalte jedoch flexibel an Ihre Bedürfnisse anpassen:

- **Vorwissen der Gruppe:** Bekannte Inhalte können kürzer behandelt werden.
- **Thematische Schwerpunkte:** Einzelne Themen können vertieft oder ausgespart werden.
- **Rezeptauswahl:** Theoretische Inhalte lassen sich an die ausgewählten Rezepte anpassen.

Im Foliensatz sind die Folien markiert, die optional als vertiefende Inhalte gedacht sind.



TIPP

Ein lebendiger Austausch bleibt den Teilnehmenden besser in Erinnerung als ein reiner Frontalvortrag. So können Sie den Vortrag interaktiver gestalten:

- Eingebaute Schätzfragen laden zur aktiven Beteiligung ein
- Schaffen Sie Möglichkeiten für Zwischenfragen
- Geben Sie Raum für Erfahrungsaustausch und Praxisbeispiele aus dem Arbeitsalltag

Kommunikation: Der Schlüssel für Veränderung

Nach der gemeinsamen Verkostung ist Zeit für einen zweiten theoretischen Impuls von etwa 15 bis 30 Minuten. Thema ist hier, wie Kommunikation und Feedbackstrukturen dabei helfen können, gewünschte Änderungen in der Küche dauerhaft umzusetzen.

Warum dieser Zeitpunkt? Nach der Zubereitung und Verkostung haben die Teilnehmenden einen konkreten Eindruck vom Geschmack und der Umsetzbarkeit der Rezepte gewonnen. Als Workshopleitende können Sie nun differenzierter einschätzen, wie Sie die neuen Gerichte gegenüber Ihren Kolleg*innen und den Bewohner*innen erklären wollen. Nutzen Sie für den Austausch beispielsweise folgende Fragen:

- Welche Gerichte kamen besonders gut an – und warum?
- Welche Herausforderungen sehen die Teilnehmenden bei der Umsetzung im eigenen Betrieb?
- Wie können neue Rezepte erfolgreich in den Speiseplan integriert werden?
- Welche Kommunikationsstrategien helfen bei der Einführung von Veränderungen?

LINKS & DOWNLOADS



Die vollständigen Präsentationen mit ausführlichem Begleittext für die Moderation finden Sie unter awo.org/projekt/vollwertig-nachhaltig-lecker zum Download. Der Begleittext unterstützt Sie dabei, auch ohne tiefes Vorwissen in allen Themenbereichen einen fundierten Vortrag zu halten.



7. Gemeinsam kochen: Tipps für die Küche

Die Zubereitung der Speisen bildet das Herzstück der Weiterbildung. Hier erleben die Teilnehmenden, wie unkompliziert und schmackhaft zukunftsfähige Verpflegung sein kann.

Je nach Fokus und Interesse Ihrer Gruppe finden Sie Rezepte für alle Mahlzeiten des Tages.

- Für das Frühstück stehen vollwertige, pflanzliche Komponenten zur Verfügung, die für mehr Abwechslung am Frühstückstisch sorgen.
- Zum Mittagessen gibt es warme Hauptgerichte mit verschiedenen Schwerpunkten – von der Suppe bis zum regionalen Klassiker.
- Für das Abendessen gibt es sowohl warme als auch kalte Speisen, die das Abendessen zu einem neuen Highlight machen.

Zusätzlich können Sie thematische Schwerpunkte setzen, wie das Kochen mit Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide oder fleischreduzierte Gerichte.

Für geübte Küchenfachkräfte empfehlen wir die Arbeit in Zweier-Teams. Je nach Anzahl der verfügbaren Arbeitsplätze und Komplexität der Rezepte kann jedes Team zwei bis drei Rezepte zubereiten.

Bei der Aufteilung der Rezepte haben Sie verschiedene Möglichkeiten. In erfahrenen Gruppen können die Teams ihre Rezepte selber auswählen, was Eigenverantwortung fördert und individuelle Interessen berücksichtigt. Für Teilnehmende mit weniger Kocherfahrung empfehlen wir hingegen eine gezielte Zuteilung durch die Workshopleitung, damit alle Teams Rezepte erhalten, die zu ihrem Erfahrungsstand passen.

TIPP

Achten Sie bei der Rezeptauswahl auf eine ausgewogene Mischung aus einfachen und anspruchsvolleren Gerichten, damit alle Gruppen erfolgreich arbeiten können.

Die Mengenangaben in den Rezepten sind für die Zubereitung im Workshop ausgelegt und ergeben zwischen 10 bis 12 Portionen. Nachdem Sie Erfahrungen mit den Rezepten gemacht haben, können Sie die Mengen problemlos auf mehr Portionen und auf die Bedarfe in der Großküche hochrechnen.



So vermeiden Sie Lebensmittelverschwendung

Werden im Workshop mehrere Rezepte aus der Mittagsverpflegung zubereitet, entstehen häufig größere Mengen, die während der Verkostung nicht vollständig verzehrt werden. Um Lebensmittelabfälle zu vermeiden, haben sich folgende Strategien bewährt:



→ Laden Sie Gäste zur Verkostung ein

Laden Sie zusätzliche Personen aus der Einrichtung zur Verkostung ein – beispielsweise Kolleg*innen aus anderen Bereichen, die Einrichtungsleitung oder interessierte Bewohner*innen. So bekommen mehr Menschen einen Eindruck von den neuen Gerichten.



→ Bieten Sie Reste zum Mitnehmen an

Informieren Sie die Teilnehmenden bereits bei der Einladung, dass sie Behälter für Reste mitbringen können. So können auch Kolleg*innen, die nicht am Workshop teilgenommen haben, die Rezepte probieren – und vielleicht entstehen bereits erste positive Rückmeldungen aus dem Team.



→ Passen Sie die Rezeptmengen an

Bei kleineren Gruppen können die Rezepte auch auf halbe Portionen reduziert werden, sodass nur die tatsächlich benötigte Menge zubereitet wird.

8. Was Sie über die Rezepte wissen müssen

Alle Rezepte wurden im Rahmen des Projektes „KidZ“ konzipiert oder aus bestehenden Rezepten für die Anforderungen an eine gesunde und zukunftsfähige Seniorenverpflegung abgewandelt. Im beiliegenden Rezeptheft finden sich verschiedene Hauptgerichte, Frühstücksoptionen und auch Aufstriche.

Der wichtigste Erfolgsfaktor für ein gutes Gericht ist und bleibt der Geschmack. Die Tischgäste sollen neue Geschmäcker und Neuinterpretationen bekannter Gerichte kennenlernen. Denn auch im Alter sollte Essen abwechslungsreich sein und neue Geschmackerlebnisse ermöglichen. So bleibt das Essen ein geliebtes Highlight des Tages.

Guter Geschmack? – Na klar!

Aber wir trauen uns noch mehr zu. Die Rezepte sind ausgewogen und nährstoffreich, sodass das Essen ein gesundes Altern unterstützt. In Ihren Einrichtungen können diätetisch geschulte Köch*innen, Diätassistent*innen oder Ernährungsfachkräfte bei der Entwicklung zielgruppenspezifischer Rezepte unterstützen.

Portionsgrößen passend für die Zielgruppe berechnen

Die Portionsgrößen orientieren sich an den Empfehlungen aus dem Qualitätsstandard der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen. Hierin finden sich auch Angaben zum Energiegehalt der portionierten Mahlzeiten sowie dazu, in welcher Häufigkeit einzelne Lebensmittelgruppen in der Verpflegung vertreten sein sollten.



TIPP

Die Auswahl der Rezepte im Tagesplan sollte nicht nur mit Blick auf die einzelne Mahlzeit, sondern auf den gesamten Verpflegungstag erfolgen. Ein eher kalorienarmer Eintopf zum Mittag kann z.B. mit einem gehaltvollen Dessert oder einer Zwischenmahlzeit kombiniert werden.



Zur Optimierung der Portionsgrößen empfehlen wir, den Tischgästen verschiedene Portionsgrößen anzubieten und regelmäßig Rückmeldungen von den Bewohner*innen und Ausgabeverantwortlichen einzuholen.

Allergenkennzeichnung gibt Sicherheit

In den Rezepten wurden die 14 deklarationspflichtigen Hauptallergene entsprechend der Lebensmittel-Informationsverordnung (LMIV) gekennzeichnet. Bei Änderungen im Rezept durch die Einrichtungen muss die Kennzeichnung erneut überprüft werden. Bei Zutaten, die je nach Zusammensetzung Allergene enthalten könnten (z.B. glutenhaltige Getreide in einer Brühe), ist die Liste der eingekauften Zutaten ebenfalls zu überprüfen und bei Bedarf zu ergänzen.

Ermittlung der Einkaufspreise

Die Preise pro Portion wurden über das Warenangebot von Transgourmet im vierten Quartal 2025 ermittelt. Wo verfügbar, wurde Bio-Qualität gewählt. Berücksichtigt wurden ausschließlich unverarbeitete Lebensmittel. Abweichungen von den angegebenen Listenpreisen sind möglich, etwa durch andere Lieferanten oder individuell ausgehandelte Konditionen.

Was macht gesunde Rezepte aus?

Weniger Zucker

In den Rezepten wird Zucker sparsam als Würzmittel eingesetzt. Dies gilt sowohl für Haushaltszucker als auch für Flüssigsüßen, wie Honig oder Sirup. Denn Zucker trägt unabhängig von Art und Herkunft nicht zur Nährstoffversorgung des Körpers bei. Im Gegenteil: Er begünstigt Schwankungen im Blutzuckerspiegel und erhöht bei einer gleichzeitig energiereichen Ernährung das Risiko für Übergewicht und Fettlebererkrankungen.

Trotzdem müssen Sie nicht auf eine süße Note oder Nachspeisen verzichten. Probieren Sie folgende Alternativen zum Haushaltszucker aus:

- Verwenden Sie reife Banane oder Apfelmark (ohne Zuckerzusatz) als Süßungsmittel für Kuchen, Gebäck, süße Mehlspeisen oder Smoothies.
- Bieten Sie Quarkspeisen und Joghurts mit gewürfeltem Obst oder Obstmus als Alternative zum Fruchtjoghurt an. Obst liefert neben dem Fruchtzucker auch gesunde Vitamine, Mineralstoffe und, je nach Sorte, relevante Mengen an Wasser und Ballaststoffen.
- Reduzieren Sie den Zuckergehalt in den Rezepten Schritt für Schritt. Dann fällt Menschen, die Sie bewirten, meist gar nicht auf, dass weniger Zucker in den Speisen ist.



REZEPTBEISPIEL

Apfelpompott auf gekochtem Weizengrieß mit Vanillequark

Seite 91

Mehr Ballaststoffe

Ballaststoffe sind überwiegend unverdauliche Bestandteile in pflanzlichen Lebensmitteln. Sie kommen überwiegend in den Schalen und Faserstrukturen von Obst, Gemüse, Getreide, Nüssen und Kernen vor. Sie sättigen besser, stabilisieren den Blutzuckerspiegel, dienen als Nahrung für die Bakterien im Dickdarm und unterstützen eine regelmäßige Verdauung. Mit ballaststoffreichen Rezepten bieten Sie Ihren Bewohner*innen viele gesundheitliche Vorteile. Mit folgenden Maßnahmen können Sie den Ballaststoffgehalt der Rezepte erhöhen:

- Ersetzen Sie Mehle, Nudeln oder Reis anteilig oder vollständig durch eine Vollkornvariante. Auch hier kann eine schrittweise Erhöhung des Vollkornanteils die Akzeptanz verbessern.
- Ergänzen Sie Reis als Beilage mit Linsen, Amaranth oder gehackten Nüssen. Diese liefern neben Ballaststoffen zusätzlich Proteine.
- Verwerten Sie Obst und Gemüse möglichst mit Schale, das liefert besonders viele Ballaststoffe und reduziert Lebensmittelabfälle.
- Ergänzen Sie Teige mit gehackten Nüssen und geschroteten Flohsamenschalen oder Leinsamen. Bei Letzteren bitte die zusätzlich benötigte Flüssigkeitsmenge durch den Quelleffekt der Ballaststoffe beachten.



REZEPTBEISPIEL

Vollkornflammkuchen mit Kürbis

Seite 89

Geschmackvoll würzen – Salz sparen

Ein sparsamer Umgang mit Salz beim Kochen unterstützt eine gesunde Salzzufuhr – die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt maximal 6 Gramm Salz pro Tag. Besonders durch den Verzehr von Brot, Aufschnitt und gewürzten Vorprodukten nehmen wir meist deutlich mehr auf. Dies kann sich negativ auf den Blutdruck und die Herz-Kreislauf-Gesundheit auswirken. Insbesondere bei selbstzubereiteten Mahlzeiten kann der Salzgehalt einfach angepasst werden.

- Verwenden Sie vorwiegend Kräuter und Gewürze zum Würzen, Salz kann nach Bedarf zum Schluss hinzugegeben werden.
- Sparen Sie Salz im Kochwasser von Stärkebeilagen, wenn diese mit Sauce serviert werden.
- Durch bewusstes Probieren und schrittweises Reduzieren der Salzmenge kann sich der Geschmackssinn allmählich umgewöhnen, sodass natürliche Aromen der Lebensmittel wieder besser zur Geltung kommen.
- Durch Salzstreuer auf dem Tisch kann auf Wunsch individuell nachgesalzen werden.

Fleisch und Fisch bewusst einsetzen – für Gesundheit und Umwelt

Fleisch und Fisch enthalten hochwertige Proteine und Nährstoffe, die zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen können. Fleisch liefert neben Proteinen vor allem Eisen, Zink und Selen sowie B-Vitamine. Fisch ist vor allem eine wichtige Quelle für Omega-3-Fettsäuren und Jod. Die Verwendung von jodiertem Speisesalz, von Raps- und Walnussöl sowie von Nüssen kann die Zufuhr an diesen Nährstoffen gut unterstützen.

Weil der übermäßige Verzehr bestimmter Fleisch- und Fischarten negative Auswirkungen auf die Umwelt, das Tierwohl und die Gesundheit hat, ist ein maßvoller Einsatz sinnvoll. So können diese Lebensmittel einen Beitrag zur Nährstoffdeckung liefern und gleichzeitig negative Folgen minimiert werden.

Einen Leitfaden für den Einsatz von Fleisch und Fisch in der Gemeinschaftsverpflegung liefern die DGE-Qualitätsstandards. In Gerichten mit Fleisch kann die Menge der Fleischkomponente oftmals leicht reduziert werden. Besonders in Rezepten mit Hackfleisch kann ein Teil der Masse durch pflanzliche Elemente wie Grünkern, Haferflocken oder Hülsenfrüchte ergänzt werden. Diese werten das Rezept durch einen höheren Anteil an Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren ernährungsphysiologisch auf.

Für eine nachhaltige Auswahl von Fisch lohnt es sich, auf die Empfehlungen des WWF Fischratgebers oder auf die „Guter Fisch“-Liste der Verbraucherzentrale zu achten.

Wählen Sie nach Möglichkeit tierische Produkte der Haltungsform 3 oder besser, um artgerechte Haltungsbedingungen zu fördern. Durch weniger Fleischgerichte oder die Verringerung der Fleischmenge in Rezepten kann freier werdendes Budget für bessere Haltungsstufen genutzt werden.



REZEPTBEISPIEL

Maultaschen auf Pilzen mit grünem Salat

Seite 87



REZEPTBEISPIEL

Grünkernklopse mit Kapernsoße

Seite 75

Verträglichkeit von Hülsenfrüchten einfach verbessern

Linsen, Bohnen und Sojaprodukte sind hochwertige pflanzliche Eiweißlieferanten, die reich an Vitaminen und Mineralstoffen, wie Eisen, Magnesium, Folsäure und B-Vitaminen, sind und gleichzeitig Ballaststoffe enthalten. Insbesondere der Gehalt an Ballaststoffen und langkettigen Kohlenhydraten kann bei Personen, die unregelmäßig Hülsenfrüchte essen, zu Blähungen und Bauchschmerzen führen. Mithilfe folgender Zubereitungshinweise und Rezepttipps können Sie die Verträglichkeit der Hülsenfrüchte in den Gerichten einfach verbessern:

- Hülsenfrüchte einweichen: Durch das Einweichen wird der Gehalt an schwer verdaulichen Kohlenhydraten reduziert. Gleichzeitig verringert sich die Kochzeit. Wird Konservenware verwendet, sollten die Hülsenfrüchte gründlich mit klarem Wasser abgespült werden. Auch das Verwerfen des Kochwassers unterstützt die Verträglichkeit.
- Geschälte Hülsenfrüchte verwenden: In der Schale stecken viele unverdauliche Kohlenhydrate und Fasern. Bereits enthülste Hülsenfrüchte, wie z.B. rote und gelbe Linsen oder Schälerbsen, sind leichter verdaulich und haben eine kürzere Garzeit.
- Hülsenfrüchte zerkleinern: Durch das Pürieren gegarter Hülsenfrüchte, z.B. als Aufstrich oder als Grundlage für Patties, werden schwerer verdauliche Nahrungsfasern vorzerkleinert. Dies ist insbesondere hilfreich für diejenigen am Tisch, die nur wenig kauen.
- Entblähende Gewürze und Kräuter verwenden: Viele Kräuter und Gewürze enthalten entblähende und krampflösende Inhaltsstoffe, wie z.B. Ätherische Öle. Diese helfen, Verdauungsbeschwerden nach dem Verzehr von Hülsenfrüchten zu reduzieren. Zu den typischen entblähenden Kräutern und Gewürzen gehören z.B. Kümmel, Anis, Fenchel, Pfefferminze, mediterrane Kräuter und Ingwer.
- Mengen in Rezepten langsam steigern: Durch den regelmäßigen Verzehr von Hülsenfrüchten passen sich die Darmbakterien in ihrer Zusammensetzung an das Nahrungsangebot an. In Deutschland werden aktuell nur wenig Hülsenfrüchte (ca. 8 Gramm am Tag) gegessen. Passen Sie die Menge an Hülsenfrüchten in den Rezepten schrittweise an (bspw. von 10 auf 20 und dann auf 30–40 Gramm pro Portion) und bieten Sie häufiger Gerichte mit kleinen Mengen an Hülsenfrüchten an (z.B. Hummus als Brotaufstrich oder Linsen-Reis als Beilage), um einen Gewöhnungseffekt bei ihren Tischgästen zu erzielen.



REZEPTBEISPIEL

Kichererbsensalat „Sächsischer Art“

Seite 59



Nachhaltigkeitsbewertung

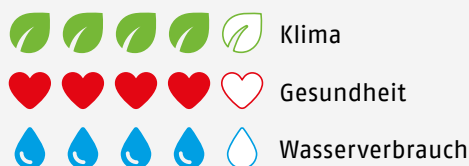
Alle Rezepte in diesem Workshopkonzept wurden mit der App „Eaternity Professional“ auf ihre Nachhaltigkeit geprüft. Die App bewertet dabei fünf wichtige Bereiche: Gesundheit, Klimaauswirkung (gemessen als CO₂-Ausstoß), Wasserverbrauch, Tierwohl und Auswirkungen auf den Regenwald. Die Klima- und Umweltbewertung basiert dabei auf der wissenschaftlichen Methode der Lebenszyklusbewertung (LCA, Life Cycle Assessment).

Jedes Rezept erhält eine Bewertung auf einer Skala von 1 bis 5 Sternen. Diese Bewertung zeigt auf einen Blick, wie nachhaltig ein Gericht im Vergleich zu anderen Gerichten aus der Gemeinschaftsverpflegung ist. Die Skala basiert auf echten Daten. Als Vergleichswert dienen die durchschnittlichen Einkaufsdaten von 150 Großküchen aus verschiedenen Bereichen wie Betriebskantinen, Schulen, Universitäten und Gesundheitseinrichtungen. So können Sie einschätzen, wie Ihre Gerichte im Vergleich zur üblichen Gemeinschaftsverpflegung abschneiden.

NACHHALTIGKEIT AUF EINEN BLICK

Die Nachhaltigkeitsbewertung hilft Ihnen dabei, klimafreundliche und gesunde Rezepte für Ihre Einrichtung auszuwählen und deren Vorteile auch gegenüber Bewohner*innen und Kolleg*innen nachvollziehbar zu kommunizieren.

Diese Symbole finden Sie in jedem Rezept:



Schlagworte unterstützen die Rezeptauswahl

Zur besseren Orientierung finden Sie in den Rezepten Schlagworte, die übersichtlich darstellen, welchen Mehrwert das jeweilige Rezept für Genuss, Gesundheit und Nachhaltigkeit mitbringt. Die gesundheitlichen Schlagworte leiten sich aus den europäischen Nutrition Claims ab. Nutrition Claims sind gesetzlich geregelte Aussagen, die bei Lebensmitteln und Produkten gesundheitlich vorteilhafte Eigenschaften ausweisen dürfen. Die aktuelle Liste erlaubter Aussagen ist in der EU-Regulation Nr. 1047/2012 festgehalten.

aus der Region	neu interpretierte regionale Klassiker zeigen, wie lecker traditionelle Küche sein kann
Hülsenfrüchte neu entdecken	Hülsenfrüchte neu und lecker eingesetzt, um den Verzehr zu fördern
vegetarisch	leckere Gerichte ohne Fleisch und Fisch
100 % pflanzlich	leckere Gerichte ohne tierische Produkte
wenig Zucker	enthält nicht mehr als 5 g Zucker auf 100 g oder 2,5 g Zucker auf 100 ml
geringer Salzgehalt	enthält weniger als 0,3 g Salz auf 100 g oder 100 ml
Eiweißquelle	enthält pro Portion mindestens 12 % der Kalorien aus Eiweiß und leistet einen guten Beitrag zur Deckung des täglichen Eiweißbedarfs
Ballaststoffquelle	enthält pro Portion mindestens 3 g Ballaststoffe pro 100 g oder 1,5 g Ballaststoffe pro 100 kcal
Retter-Gericht	eignet sich besonders, um Bestell- oder Produktionsüberschüsse zu verwerten
Fleisch-reduziert	enthält weniger Fleisch und einen höheren pflanzlichen Anteil als vergleichbare Rezepturen
saisonal genießen	eignet sich besonders, um es an das saisonale Obst- und Gemüseangebot anzupassen

9. Umsetzung im Verpflegungsalltag

Abschließend möchten wir Ihnen noch einige Hilfestellungen vorstellen, die Ihnen die Umsetzung der Workshopinhalte im Verpflegungsalltag erleichtern können.

Veränderungen im Verpflegungsalltag sind nie von heute auf morgen vollständig umgesetzt, es braucht Zeit, Engagement und Offenheit. Es ist normal, dass Ihnen Hindernisse begegnen können. Denn Routinen müssen hinterfragt, Abläufe angepasst und manchmal auch Gewohnheiten überdacht werden.

Freuen Sie sich auch über kleine Erfolge! Denn auch jeder kleine Schritt ist ein Schritt in die richtige Richtung: die Ernährungskultur in Ihrer Einrichtung zu verbessern.

Mögliche erste Schritte könnten wie folgt aussehen:

- Erste Rezepte aus dem Workshop den Bewohner*innen und Mitarbeitenden als Probiertionen vorstellen und Feedback einholen
 - Erste Rezepte aus dem Workshop direkt in den Speiseplan integrieren
 - Den aktuellen Speiseplan entsprechend der Empfehlungen zum Nudging (in den Begleitfolien) prüfen und optimieren
 - Die aktuellen Rezepturen im Hinblick auf die Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl und den Nährstoffgehalt überprüfen und bei Bedarf optimieren
 - Sich von den Empfehlungen zur Konzeption gesunder und nachhaltiger Rezepte zu eigenen neuen Rezeptideen inspirieren lassen
 - Mitarbeitende der Küche und aus anderen Bereichen über die Inhalte des Workshops informieren und einen gemeinsamen Austausch planen
- Aufruf an Mitarbeitende und Bewohner*innen ihre liebsten pflanzenreichen Gerichte einzubringen, um neue Rezepte zu entdecken und alle aus der Einrichtung zu beteiligen
 - Feedbackstrukturen für Rückmeldungen und Wünsche zum aktuellen und zukünftigen Speiseangebot entwickeln oder überprüfen
 - Lebensmittelrückläufe messen und Portionsgrößen und Auswahl entsprechend der Messwerte optimieren



Nachhaltig und gesund kochen: Gut, wenn es schmeckt!

10. Ergänzende Informationen

Hier finden Sie eine Liste mit Materialien und Links zu weiterführenden Informationen zum Thema Gesundheit und Nachhaltigkeit in Einrichtungen der stationären Pflege und in der Gemeinschaftsverpflegung.



Informationsflyer für Pflegekräfte, Leitungskräfte sowie Angehörige und Bewohner*innen:
awo.org/projekt/vollwertig-nachhaltig-lecker



Broschüre: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen



Broschüre: Klima schützen und Gesundheit fördern – Schritte zur Klimaneutralität in Pflegeeinrichtungen und besonderen Wohnformen



Factsheet: Ernährungswende für individuelle und planetare Gesundheit – von KLUG e.V.



Quellen

- 1 Gesamtverband der Versicherer (DGV): Überdurchschnittliche Hitze in Deutschland. Online, zuletzt aktualisiert am 30.06.2022. Link: <https://www.gdv.de/gdv/medien/medieninformationen/ueberdurchschnittliche-hitze-in-deutschland-bereits-12-tage-mit-ueber-30-grad-in-diesemjahr-70978>.
- 2 Gebhardt N, van Bronswijk K, Bunz M, Müller T, Niessen P, Nikendei C: Scoping review of climate change and mental health in Germany – direct and indirect impacts, vulnerable groups, resilience factors. *J Health Monit* 2023, 8(Suppl 4): 122–149; Rhoads RP, Baumgard LH, Suagee JK, Sander SR: Nutritional interventions to alleviate the negative consequences of heat stress. *Adv Nutr* 2013, 4(3): 267–276.
- 3 Dehl T, Hildebrandt S, Zich K, Nolting HD, Storm A (eds.): Gesundheitsreport 2024. Analyse der Arbeitsunfähigkeiten. Gesundheitsrisiko Hitze. Arbeitswelt im Wandel. Heidelberg: medhochzwei Verlag 2024.
- 4 Biesalski HK, Bischoff SC, Puchstein C, Pirlich M, Weimann A: Ernährungsmedizin. Nach dem Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer. 4th ed., Stuttgart: Georg Thieme Verlag 2010, 51, 190–191, 949–950.
- 5 Raschka C, Ruf S: Sport und Ernährung. Wissenschaftlich basierte Empfehlungen. Tipps und Ernährungspläne für die Praxis. 5th ed., Stuttgart: Georg Thieme Verlag 2022, 110.
- 6 AWO Bundesverband e.V.: Ziel- und Maßnahmenplan Klimaschutz. Link: <https://awo.org/projekt/klimaneutral-vor-2040/>.
- 7 Dräger de Teran T, Brendel F: So schmeckt Zukunft: Der kulinarische Kompass für eine gesunde Erde: Ernährung innerhalb planetarer Grenzen. Zusammenfassung. WWF Deutschland 2022.
- 8 Poore J, Nemecek T: Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science* 2018, 360(6392), 987–992.
- 9 WWF: Living Planet Report 2024 – A System in Peril. WWF, Gland, Switzerland 2024.
- 10 Cerutti A.K., Ardente F., Contu S. et al.: Modelling, assessing, and ranking public procurement options for a climate-friendly catering service. *Int J Life Cycle Assess* 2018, 23, 95–115.



Rezepte, die mit diesem Logo gekennzeichnet sind, stammen von *Kantine Zukunft* aus dem Kochbuch „Currywurst und Grünzeug“.

Kantine Zukunft unterstützt seit 2019 Berliner Küchenteams dabei, ihre Verpflegung Schritt für Schritt frischer, handwerklicher und nachhaltiger zu gestalten – im Rahmen der vorhandenen Budgets.

Feedbackbogen Rezepte

Datum des Workshops

Name Rezept:	
Wie ist Ihr Eindruck von diesem Gericht (Geschmack, Geruch, Konsistenz, Aussehen)?	<hr/> <hr/> <hr/>
Wie bewerten Sie die Umsetzbarkeit in der Großküche?	<hr/> <hr/> <hr/>
Haben Sie Anpassungs-ideen für die Umsetzung im Speiseplan?	<hr/> <hr/> <hr/>
Würden Sie das Gericht nachkochen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

Name Rezept:	
Wie ist Ihr Eindruck von diesem Gericht (Geschmack, Geruch, Konsistenz, Aussehen)?	<hr/> <hr/> <hr/>
Wie bewerten Sie die Umsetzbarkeit in der Großküche?	<hr/> <hr/> <hr/>
Haben Sie Anpassungs-ideen für die Umsetzung im Speiseplan?	<hr/> <hr/> <hr/>
Würden Sie das Gericht nachkochen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

Vielen Dank für Ihr Feedback!

Name Rezept:

Wie ist Ihr Eindruck von diesem Gericht (Geschmack, Geruch, Konsistenz, Aussehen)?

Wie bewerten Sie die Umsetzbarkeit in der Großküche?

Haben Sie Anpassungs-ideen für die Umsetzung im Speiseplan?

Würden Sie das Gericht nachkochen?

Ja

Nein

Name Rezept:

Wie ist Ihr Eindruck von diesem Gericht (Geschmack, Geruch, Konsistenz, Aussehen)?

Wie bewerten Sie die Umsetzbarkeit in der Großküche?

Haben Sie Anpassungs-ideen für die Umsetzung im Speiseplan?

Würden Sie das Gericht nachkochen?

Ja

Nein

Vielen Dank für Ihr Feedback!

Feedbackbogen Kochworkshop

Datum des Workshops

1. Allgemeine Bewertung

Bitte bewerten Sie folgende Aspekte auf einer Skala von 1 (sehr schlecht) bis 5 (sehr gut):

	1	2	3	4	5
Gesamtzufriedenheit mit dem Workshop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organisation und Ablauf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atmosphäre und Arbeitsklima	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kompetenz der Workshop-Leitung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zeitlicher Rahmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Theoretischer Hintergrund

Bitte bewerten Sie folgende Aspekte auf einer Skala von 1 (sehr schlecht) bis 5 (sehr gut):

	1	2	3	4	5
Die Auswahl der Themen war passend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Inhalte waren für mich und meine Arbeit interessant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Inhalte waren verständlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es gab ausreichend Raum für Rückfragen und Austausch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Umfang des Theorie-Teils war angemessen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Rezeptauswahl und Praxistauglichkeit

Bitte bewerten Sie auf einer Skala von 1 (trifft nicht zu) bis 5 (trifft voll zu):

	1	2	3	4	5
Die Rezeptauswahl war passend und abwechslungsreich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Rezepte sind in meiner Großküche gut umsetzbar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Mengenangaben lassen sich gut auf Großküchen übertragen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Zutatenliste ist realistisch und beschaffbar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Schwierigkeitsgrad war angemessen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Zeit- und Personalaufwand ist in meiner Einrichtung realisierbar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie die Rezepte tatsächlich in Ihrer Einrichtung umsetzen?

<input type="checkbox"/> sehr unwahrscheinlich	<input type="checkbox"/> eher unwahrscheinlich	<input type="checkbox"/> unentschieden	<input type="checkbox"/> eher wahrscheinlich	<input type="checkbox"/> sehr wahrscheinlich
--	--	---	--	--

5. Was würde Ihnen die Umsetzung erleichtern?

6. Lerneffekt und Wissensvermittlung

Bitte bewerten Sie auf einer Skala von 1 (trifft nicht zu) bis 5 (trifft voll zu):

	1	2	3	4	5
Ich habe neue Techniken gelernt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe neue Ideen für meinen Arbeitsalltag mitgenommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Erklärungen waren verständlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann das Gelernte in meiner Küche anwenden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Was hat Ihnen besonders gut gefallen?

8. Was könnte beim nächsten Workshop verbessert werden?

9. Welche Themen oder Rezepte würden Sie sich für zukünftige Workshops wünschen?

10. Würden Sie den Workshop weiterempfehlen?

<input type="checkbox"/> ja, auf jeden Fall	<input type="checkbox"/> ja, wahrscheinlich	<input type="checkbox"/> eher nicht	<input type="checkbox"/> nein
--	--	--	----------------------------------

*Vielen Dank
für Ihr Feedback!*

Rezepte



Frühstück

Schnelles Bircher Müsli.....	35
Eiweißreicher Frühstücks-Smoothie	37
Frühstücks-Muffins.....	39
Kichererbsenomelette mit geschmorten Tomaten	41
Rühr-Tofu (Grundrezept).....	43



Aufstriche

Frischkäse-Tomaten-Creme	45
Grüner Frischkäse (Tofu-Basis).....	47
Sonnen-Aufstrich (Aufstrich aus Sonnenblumenkernen).....	49
Erbsen-Guacamole.....	51
Linsen-Aufstrich	53
Brotaufstrich „Obazda-Art“	55



Salate

Kartoffel-Gemüse-Salat mit Saatenknäckebrötchen.....	57
Kichererbsensalat „Sächsischer Art“	59
Kichererbsensalat „Bayerischer Art“	61



Suppen & Eintöpfe

Süßkartoffel-Karotten-Suppe mit Rote Bete und gerösteten Weißen Bohnen	63
Erbsensuppe mit geräuchertem Tofu und Speck-Garnitur	65
Gemüsebrühe mit Kichererbsen-Flädle	67



Hauptgerichte

Sojaeintopf mit Bohnen und Mais	69
Gebackener Kürbis mit Berglinsen und Sonnenblumenkernen....	71
Bohnen-Boulette mit Kohl und vegetarischer Bratensauce	73
Grünkernklopse mit Kapernsoße	75
Linsen-Spinat-Curry mit Vollkornreis und Minz-Joghurt	77
Gefüllte Paprika mit vegetarischer Bratensauce	79
Rote-Bete-Ragout mit Graupen, Dill und Tofu	81
Vollkorn-Serviettenknödel mit Rahmsauerkraut	83
Saisonaler Gemüse-Getreidestrudel mit Schnittlauch-Joghurt-Soße	85
Maultaschen auf Pilzen mit grünem Salat	87
Vollkornflammkuchen mit Kürbis.....	89



Nachtisch

Apfelkompott auf gekochtem Weizengrieß mit Vanillequark.....	91
--	----



Frühstück






Schnelles Bircher Müsli

vegetarisch

Ballaststoffquelle

Eiweißquelle

geringer Salzgehalt

Nährwerte pro Portion 152 g 238 kca 8,5 g Protein 10,0 g Fett 26,7 g Kohlenhydrate 4,8 g Ballaststoffe 9,4 g Zucker 0,1 g Salz	Allergene Glutenhaltiges Getreide (Hafer), Milch und daraus hergestellte Erzeugnisse (einschließlich Laktose), Sojabohnen und daraus hergestellte Erzeugnisse, Schalenfrüchte namentlich Walnüsse	Nachhaltigkeit  Klima  Gesundheit  Wasserverbrauch
	Preis pro Portion: 0,47 €	

Rezept für 10 Portionen

Zutaten

- 300 g Haferflocken, fein
- 450 ml Milch, 1,5 % oder Sojadrink
- 300 g Naturjoghurt, 3,5 %
- 40 ml Zitronensaft
- 100 g Möhre
- 200 g Apfel und/oder anderes Obst
- 20 ml Honig oder andere Flüssigsüße
- 5 g Zimt, gemahlen
- 100 g Nüsse, gehackt oder gemahlen

Zubereitung

Haferflocken mit Zimt und nach Belieben anderen Gewürzen (z.B. Ingwer, Vanille oder Kardamom) in einer Schüssel mischen. Mit Milch, Joghurt, Zitronensaft und Flüssigsüße vermischen.

Apfel und Möhre reiben und unter die Masse heben. Nüsse je nach Kau- und Schluckfähigkeit grob hacken oder fein vermahlen. Bei der Verwendung gemahlener Nüsse ggf. noch etwas Milch oder Sojadrink hinzufügen.

In einem verschlossenen Behälter für 1-4 Stunden ziehen lassen. Das Bircher Müsli kann auch mit zusätzlichem Joghurt oder Milch serviert werden, damit sich die Konsistenz je nach Wunsch anpassen lässt.



TIPP

Küchentechnisch ist jede pflanzliche Milch- und Joghurtalternative für die Zubereitung geeignet. Für ein möglichst hohes Nährstoffprofil empfiehlt sich der Einsatz von Sojadrink, möglichst angereichert mit Vitamin B12, B2, Vitamin D, Calcium und ggf. Jod. Die Angaben sind auf der Nährwerttabelle des Pflanzendrinks zu finden. Für einen noch höheren Eiweißgehalt pro Portion, z.B. bei Mangelernährung/Sarkopenie, kann statt Joghurt auch Quark oder Skyr gewählt werden.



Eiweißreicher Frühstücks-Smoothie

vegetarisch

Eiweißquelle

geringer Salzgehalt

Nährwerte pro Portion




200 ml | 133 kcal
14,7 g Protein
1,5 g Fett
14,9 g Kohlenhydrate
2,0 g Ballaststoffe
11,5 g Zucker
0,2 g Salz

Allergene

Glutenhaltiges Getreide (Hafer),
Milch und daraus hergestellte
Erzeugnisse (einschließlich Laktose)

Preis pro Portion: 0,58 €

Nachhaltigkeit

 Klima
 Gesundheit
 Wasserverbrauch

Rezept für 10 Portionen

Zutaten

- 1 kg Quark, Magerstufe
- 500 ml Milch, 1,5 %
- 150 g Beerenmischung, TK
- 60 g Haferflocken, fein
- 50 g Honig oder andere Flüssigsüße

Zubereitung

Alle Zutaten in einem Standmixer oder mit einem Pürierstab gut durchpürieren. Bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen. Bei Kau- und Schluckstörungen kann die Masse durch ein feines Sieb gegeben werden, um Fruchtstücke zu entfernen.



HINWEIS: Durch die Verwendung pflanzlicher Milchalternativen, z.B. Sojaquark und Haferdrink, verbessert sich der Klima-Score.

Frühstücks-Muffins

vegetarisch

Ballaststoffquelle

Eiweißquelle

geringer Salzgehalt

Nährwerte pro Portion 92 g 215 kcal 6,7 g Protein 8,7 g Fett 22,8 g Kohlenhydrate 2,8 g Ballaststoffe 10,6 g Zucker 0,3 g Salz	Allergene Glutenhaltiges Getreide (Hafer), Milch und daraus hergestellte Erzeugnisse (einschließlich Laktose), Schalenfrüchte, Erdnüsse und daraus hergestellte Erzeugnisse Preis pro Portion: 0,45 €	Nachhaltigkeit Klima Gesundheit Wasserverbrauch
Rezept für 12 Portionen		

Zutaten

- 160 g Mehl, Vollkorn
- 60 g Haferflocken, fein
- 2 TL Backpulver
- 2 g Zimt
- 300 g Banane, reif
- 80 g Nussmus, 100 % Nuss
- 100 ml Pflanzendrink oder Milch, 1,5 %
- 50 g Ahornsirup
- 1,5 TL Apfelessig

Optional:

- 60 g Nüsse, gehackt
- 60 g Apfel, fein gewürfelt

Zubereitung

Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. 12er-Muffinblech einfetten oder mit Muffin-Förmchen aus Papier bestücken.

Trockene Zutaten in einer Schüssel mischen. Banane zerdrücken, mit den restlichen feuchten Zutaten kurz vermischen. Trockene Zutaten zu den feuchten Zutaten geben und zu einem gleichmäßigen Teig verrühren. Auf Wunsch Extras unterheben. Gleichmäßig auf die 12 Mulden im Blech bzw. die 12 Muffin-Förmchen verteilen.

20–25 Minuten backen. Nach dem Backen ca. 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann Muffins entnehmen.



HINWEIS: Für eine nussfreie Rezeptur das Nussmus durch 80 g Rapsöl ersetzen und auf die gehackten Nüsse als Beigabe verzichten.



Kichererbsenomelette mit geschmorten Tomaten

100 % pflanzlich

Ballaststoffquelle

Eiweißquelle

Hülsenfrüchte neu entdecken

wenig Zucker

Nährwerte pro Portion

176 g | 270 kcal
12,8 g Protein
15,0 g Fett
19,9 g Kohlenhydrate
6,9 g Ballaststoffe
2,3 g Zucker
0,7 g Salz

Allergene

Je nach verwendetem Pflanzendrink: Sojabohnen
und daraus hergestellte Erzeugnisse ODER
Schalenfrüchte, namentlich Mandel ODER
glutenhaltiges Getreide, namentlich Hafer

Preis pro Portion: 0,62 €

Nachhaltigkeit

Klima

Gesundheit

Wasserverbrauch

Rezept für 10 Portionen

Zutaten

Omelette

- 200 g Kichererbsenmehl
- 8 g Backpulver
- 400 ml Wasser oder Pflanzendrink
- 5 g Kala Namak Salz (schwarzes Salz)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Kurkuma
- 45 ml Rapsöl oder anderes Bratöl

Geschmorte Tomaten

- 400 g Tomaten, entkernt und gewürfelt
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz
- 30 ml Rapsöl

Zubereitung

Geschmorte Tomaten

Tomaten waschen, abtrocknen und je nach Größe und Sorte entkernen und halbieren oder würfeln. In einer Pfanne mit Öl einige Minuten schmoren, bis das Fruchtfleisch weich wird. Mit Salz, Zucker und Kräutern oder weiteren Gewürzen abschmecken. Pfanne von der Hitze nehmen.

Omelette

Kichererbsenmehl mit Backpulver und Gewürzen vermischen. Mit Wasser oder Pflanzendrink zu einem glatten Teig verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 10 Omelettes abbraten. Mit geschmorten Tomaten servieren.



Rühr-Tofu (Grundrezept)




100 % pflanzlich

Eiweißquelle

Hülsenfrüchte neu entdecken

geringer Salzgehalt

wenig Zucker

Nährwerte pro Portion 137 g 202 kcal 15,3 g Protein 14,1 g Fett 2,1 g Kohlenhydrate 1,5 g Ballaststoffe 1,5 g Zucker 0,4 g Salz	Allergene Sojabohnen und daraus hergestellte Erzeugnisse	Nachhaltigkeit  Klima  Gesundheit  Wasserverbrauch
	Preis pro Portion: 0,57 €	

Rezept für 10 Portionen

Zutaten

- 1 kg Tofu natur, fest
- 300 g Sojajoghurt, ungesüßt
- 70 ml Rapsöl oder anderes Bratöl
- 2,5 TL Kala Namak Salz (schwarzes Salz)
- 3 EL Hefeflocken
- 0,5 TL Pfeffer, gemahlen
- 1 TL Kurkuma
- 0,5 TL Paprikapulver
- 1 EL Zwiebelpulver

Zubereitung

Tofu mit einem Küchentuch trockentupfen und in einer Schüssel in grobe Stücke zerbröseln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofu bei mittlerer Hitze für 4–5 Minuten anbraten. Anschließend alle Gewürze, außer das Kala Namak Salz, hinzugeben und gut mit dem Tofu vermengen.

Hitze reduzieren und den Sojajoghurt unter die Masse rühren. 2–3 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen, aber nicht aufkochen.

Zum Schluss mit Kala Namak und nach Bedarf mit Speisesalz würzen. Zum Servieren kann noch mit frischen Kräutern garniert werden.

Für eine ausgewogene Mahlzeit den Rührtofu beispielsweise mit Vollkornbrot und Rohkost ergänzen.






Aufstriche

Frischkäse-Tomaten-Creme

vegetarisch

Ballaststoffquelle

Nährwerte pro Portion 26 g 55 kcal 1,4 g Protein 4,7 g Fett 1,5 g Kohlenhydrate 0,7 g Ballaststoffe 1,2 g Zucker 0,6 g Salz	Allergene Milch und daraus hergestellte Erzeugnisse (einschließlich Laktose) Preis pro Portion: 0,29 €	Nachhaltigkeit  Klima  Gesundheit  Wasserverbrauch
---	--	---

Rezept für 10 Portionen

Zutaten

- 200 g Frischkäse, natur oder Sojajoghurt
- 50 g Tomaten, getrocknet, in Öl
- 6 g Oregano, getrocknet
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Mit einem Stabmixer die Tomaten, inklusive Öl und Oregano, pürieren. Die Masse mit dem Frischkäse vermischen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Grüner Frischkäse (Tofu-Basis)

100 % pflanzlich

Frühstück

Eiweißquelle

Hülsenfrüchte neu entdecken

wenig Zucker

Nährwerte pro Portion

25 g | 48 kcal
2,8 g Protein
3,8 g Fett
0,3 g Kohlenhydrate
0,3 g Ballaststoffe
0,1 g Zucker
0,3 g Salz

Allergene

Sojabohnen und daraus
hergestellte Erzeugnisse

Preis pro Portion: 0,13 €

Nachhaltigkeit

Klima

Gesundheit

Wasserverbrauch

Rezept für 10 Portionen

Zutaten

- 200 g Tofu natur, fest
- 25 g Kokosöl, desodoriert
- 10 ml Apfelessig
- 10 mg Hefeflocken
- 3 g Salz
- 10 g Schnittlauch

Zubereitung

Kokosöl schmelzen und dann etwas abkühlen lassen. Tofu mit Kokosöl, Apfelessig, Salz und Hefeflocken in einen Mixer geben.

Die Masse so lange mixen, bis sie eine homogene Konsistenz annimmt. Während des Vorgangs bei Bedarf die Masse vom Rand des Mixers abkratzen und Wasser (50–100 ml) ergänzen. Nach dem Mixen fein geschnittenen Schnittlauch unterheben und die Creme abschmecken.

Für eine festere Konsistenz die Masse für ein paar Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit das Kokosöl aushärtet.




Sonnen-Aufstrich

(Aufstrich aus Sonnenblumenkernen)

100 % pflanzlich

Eiweißquelle

Ballaststoffquelle

Nährwerte pro Portion 31 g 54 kcal 2,0 g Protein 3,3 g Fett 3,4 g Kohlenhydrate 1,1 g Ballaststoffe 2,8 g Zucker 0,5 g Salz	Allergene keine Preis pro Portion: 0,12 €	Nachhaltigkeit  Klima  Gesundheit  Wasserverbrauch
Rezept für 10 Portionen		

Zutaten

- 50 g Sonnenblumenkerne
- 10 ml Olivenöl
- 40 ml Wasser
- 10 ml Zitronensaft
- 3 g Salz
- Optional je 50 g Tomatenmark, Oliven, getrocknete Tomaten
- Kräuter, getrocknet

Zubereitung

Sonnenblumenkerne mit Öl und Wasser pürieren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Zum Schluss Salz und Zitronensaft untermixen. Nach Geschmack würzen, z.B. für einen mediterranen Aufstrich mit Tomatenmark, Salz und Kräutern, Oliven und getrockneten Tomaten.

Erbsen-Guacamole

100% pflanzlich

Eiweißquelle

Ballaststoffquelle

wenig Zucker

Nährwerte pro Portion

42 g | 65 kcal
1,9 g Protein
4,7 g Fett
3,3 g Kohlenhydrate
2,5 g Ballaststoffe
1,0 g Zucker
0,1 g Salz

Allergene

keine

Preis pro Portion: 0,24 €

Nachhaltigkeit

 Klima Gesundheit Wasserverbrauch

Rezept für 10 Portionen

Zutaten

- 250 g junge Erbsen, TK
- 50 ml Olivenöl
- 25 g Knoblauch
- 1/2 Zitrone, unbehandelt
– Saft und Schale
- 50 g Rote Zwiebel
- 20 g Koriander, frisch
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Erbsen für etwa 5 Minuten kochen, bis sie sehr weich sind. Das Kochwasser beim Abgießen auffangen und für später zur Seite stellen.

Die weichgekochten Erbsen mit dem Knoblauch fein pürieren.

Nach und nach die Schale und den Saft einer Bio-Zitrone sowie das Olivenöl unter das Erbsenpüree mischen. So viel Kochwasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für einen intensiveren Geschmack über Nacht ziehen lassen. Mit fein geschnittenen Zwiebelstreifen und frischem Koriander servieren.

Linsen-Aufstrich

100 % pflanzlich

Eiweißquelle

Ballaststoffquelle

wenig Zucker

Nährwerte pro Portion

26 g | 76 kcal
2,45 g Protein
4,4 g Fett
4,0 g Kohlenhydrate
1,1 g Ballaststoffe
0,2 g Zucker
0,3 g Salz

Allergene

keine

Preis pro Portion: 0,07 €

Nachhaltigkeit

 Klima Gesundheit Wasserverbrauch

Rezept für 10 Portionen

Zutaten

- 100 g rote Linsen, getrocknet
- 50 ml Olivenöl
- 5 g Knoblauch
- 10 g Petersilie, frisch
- Kreuzkümmel
- Curry
- Koriander
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Linsen in 100 ml Wasser weichkochen. Kochwasser abgießen. Linsen kurz abkühlen lassen. Die Linsen mit einem Stabmixer zusammen mit Olivenöl und Knoblauch pürieren. Gehackte Petersilie unterheben. Nach Geschmack mit verschiedenen Gewürzen abschmecken.

Brotaufstrich „Obazda-Art“

100% pflanzlich

Eiweißquelle

Hülsenfrüchte neu entdecken

aus der Region

wenig Zucker

Nährwerte pro Portion

68 g | 107 kcal
6,7 g Protein
14,7 g Fett
3,5 g Kohlenhydrate
0,6 g Ballaststoffe
1,5 g Zucker
0,4 g Salz

Allergene

Sojabohnen und daraus hergestellte Erzeugnisse, Schalenfrüchte, namentlich Cashewnüsse

Preis pro Portion: 0,73 €

Nachhaltigkeit



Klima



Gesundheit



Wasserverbrauch

Rezept für 10 Portionen

Zutaten

- 220 g Räuchertofu
- 80 g Zwiebeln
- 100 g Cashewkerne
- 100 g vegane Butter
- 10 g Hefeflocken
- 5 g Paprika edelsüß
- 5 g Paprika rosenscharf
- 5 g Kümmel, gemahlen
- 5 g Majoran, gerebelt
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 20 ml Apfelessig
- 20 g Schnittlauch
- 40 g Rote Zwiebel
- 40 g Radieschen
- 50 g Schnittlauch zur Dekoration

Zubereitung

Cashews in 200 ml Wasser 8 Minuten köcheln. Tofu und vegane Butter in Stücke schneiden. Gekochte und abgetropfte Cashewkerne mit Tofu, veganer Butter, Hefeflocken, süßem und scharfem Paprikapulver, gemahlenem Kümmel, Majoran, einer Prise Salz und Pfeffer sowie Apfelessig im Mixer cremig pürieren. Den Aufstrich in eine Schüssel geben, Schnittlauch und fein gewürfelte Zwiebeln untermengen.

Aufstrich in eine Schale streichen, mit fein aufgeschnittenen Zwiebeln und Schnittlauchröllchen garnieren. Den würzigen Aufstrich mit frischen Brezen oder Vollkornbrot und optional Radieschen servieren.



Kartoffel-Gemüse-Salat mit Saatenknäckebröt*



vegetarisch

Retter-Gericht

Ballaststoffquelle

wenig Zucker

Nährwerte pro Portion

320 g l 493 kcal
12,3 g Protein
35,2 g Fett
28,2 g Kohlenhydrate
10,8 g Ballaststoffe
5,5 g Zucker
1,0 g Salz

Allergene

Glutenhaltiges Getreide (Roggen), Milch und daraus hergestellte Erzeugnisse (einschließlich Laktose), Senf und daraus hergestellte Erzeugnisse

Preis pro Portion: 1,67 €

Nachhaltigkeit

Klima
 Gesundheit
 Wasserverbrauch

Rezept für 10 Portionen

Zutaten

Saaten-Knäckebröt

- 160 g Roggenvollkornmehl
- 8 g Salz
- 120 g Leinsaat
- 80 g Sonnenblumenkerne
- 80 g Kürbiskerne
- 400 ml kochendes Wasser
- 80 ml Rapsöl
- Kümmel, gemahlen

Röstgemüsesalat

- 600 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 750 g Wurzelgemüse (z.B. Karotten, Pastinake, Rote Bete)
- Rapsöl
- Paprikapulver edelsüß
- Kreuzkümmel, gemahlen
- Salz
- 150 g grüne Bohnen, TK
- 75 g schwarze Oliven, entsteint
- 100 g Salat (z.B. Chicorée, Radicchio, Rucola)
- 150 g Mozzarella

Senf-Dressing

- 50 ml Balsamico-Essig, hell
- 30 g Senf
- 100 ml Rapsöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Saaten-Knäckebröt

Alle trockenen Zutaten miteinander vermengen. Kochendes Wasser und Rapsöl hinzugeben und für 2–3 Minuten mit dem Handrührgerät kneten. Dann für etwa eine halbe Stunde quellen lassen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und dünn austreichen. Mit einer Teigkarte Furchen in den Teig machen, um Sollbruchstellen zu kreieren.

Im Ofen bei 165 °C für etwa 50 Minuten backen. Evtl. zwischendurch 1–2 Mal den Ofen öffnen, um die Luftfeuchtigkeit entweichen zu lassen.

Röstgemüse und -kartoffeln

Wurzelgemüse und Kartoffeln gut waschen und mit Schale in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Mit Öl und Gewürzen marinieren und im Ofen bei 200 °C 30 Minuten rösten.

Grüne Bohnen ggf. halbieren und in gesalzenem Wasser blanchieren. Salat (z.B. Chicorée, Radicchio oder Rucola) gut waschen und ggf. fein schneiden. Mozzarella zupfen.

Senf-Dressing

Alle Zutaten bis auf das Öl mischen. Das Öl langsam einlaufen lassen und alles gut verrühren.



TIPP

Für Bewohnende, die das Knäckebröt nicht gut kauen können, kann alternativ feinvermahlene Vollkornbrot gereicht werden.

Statt des Röstgemüses können auch Überproduktionen anderer gegarter Gemüsekomponenten, z.B. aus der Mittagsversorgung, verwendet werden. So können Lebensmittelabfälle vermieden werden.

Kichererbsensalat „Sächsischer Art“

100 % pflanzlich

Hülsenfrüchte neu entdecken

aus der Region

wenig Zucker

Nährwerte pro Portion

135 g | 281 kcal
5,3 g Protein
23,2 g Fett
10,2 g Kohlenhydrate
4,0 g Ballaststoffe
1,5 g Zucker
0,8 g Salz

Allergene

Sojabohnen und daraus hergestellte Erzeugnisse, Senf und daraus hergestellte Erzeugnisse

Preis pro Portion: 0,51 €**Nachhaltigkeit**

Klima



Gesundheit



Wasserverbrauch

Rezept für 10 Portionen

Zutaten

Kichererbsenmasse

- 600 g Kichererbsen, Dose (400 g Abtropfgewicht)
- 300 g Schalotte
- 45 g Essigurke
- 30 g Senf, mittelscharf
- 15 ml Zitronensaft
- 7 g Kurkuma, gemahlen
- 7 g Kala Namak (schwarzes Salz)
- 30 g Schnittlauch
- 3 g Salz
- Pfeffer

Pflanzliche Mayo

- 100 ml Sojadrink, ungesüßt, zimmerwarm
- 245 ml Rapsöl
- 10 mg Senf, mittelscharf
- 1 g Salz

Zubereitung

Pflanzliche Mayo

Sojadrink, Senf und Salz mit einem Stabmixer vermengen. Weiter auf höchster Stufe mixen, dabei langsam das Öl hinzugeben, bis eine Mayonnaise entsteht. Zuletzt mit Zitronensaft oder Essig abschmecken. Beiseitestellen.

Kichererbsensalat

Kichererbsen abtropfen lassen und zur besseren Verträglichkeit ggf. gründlich mit Wasser abspülen. In einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer leicht zerdrücken.

Schalotten und Essigurken fein würfeln. Für eine bessere Verträglichkeit und einen feineren Geschmack die Schalottenwürfel kurz in einer Pfanne mit etwas Öl glasig anschwitzen. Abkühlen lassen.

Schalotten, Essigurke, Senf, Zitronensaft und Gewürze gründlich mit den Kichererbsen vermengen. Mit veganer Mayo verrühren. Nach Geschmack würzen. Zum Schluss feingeschnittenen Schnittlauch unterheben.

Kichererbsensalat „Bayerischer Art“

100 % pflanzlich

Ballaststoffquelle

Hülsenfrüchte neu entdecken

aus der Region

wenig Zucker

Nährwerte pro Portion

142 g | 139 kcal
3,8 g Protein
5,9 g Fett
15,5 g Kohlenhydrate
3,0 g Ballaststoffe
3,9 g Zucker
0,7 g Salz

Allergene

Sojabohnen und daraus hergestellte Erzeugnisse, Senf und daraus hergestellte Erzeugnisse

Preis pro Portion: 0,67 €**Nachhaltigkeit**

Klima



Gesundheit



Wasserverbrauch

Rezept für 10 Portionen

Zutaten

- 500 g Kartoffeln, festkochend
- 400 g Kichererbsen, Dose (280 g Abtropfgewicht)
- 150 g Radieschen
- 150 g rote Zwiebel
- 150 g Essiggurke
- 30 g Senf, süß
- 60 ml Weißweinessig
- 60 ml Rapsöl
- 60 ml Essiggurkenwasser
- 60 ml Wasser
- 40 g Schnittlauch
- 3 g Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser garkochen. Kichererbsen abtropfen lassen und zur besseren Verträglichkeit ggf. gründlich abspülen und Schalenreste mit einem Küchentuch entfernen. In einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer leicht zerdrücken.

Dressing aus Rapsöl, Essig, Gurkenwasser und Senf anrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Fein geschnittene Zwiebel, Essiggurke, in Scheiben geschnittene Radieschen und feingeschnittenen Schnittlauch hinzugeben.

Kichererbsen und die abgekühlten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln hinzugeben. Alles vermengen und nochmals abschmecken. Der Salat kann sofort serviert werden oder für ein intensiveres Aroma vor dem Verzehr im Kühlschrank ein paar Stunden durchziehen.

**TIPP**

Werden gekochte Kartoffeln vom Vortag verwendet, eignet sich dieses Rezept zum einen zur Resteverwertung und liefert zum anderen weniger verdauliche Kohlenhydrate aus der Kartoffelstärke, da diese durch das Erkalten nach dem Kochprozess zu resistenter Stärke wird und damit zu einem Ballaststoff. Dies kann sich positiv auf die Blutzuckerstabilität, Darmgesundheit und die Blutfettwerte auswirken.



Suppen & Eintöpfe






Süßkartoffel-Karotten-Suppe mit Rote Bete und gerösteten Weißen Bohnen

100% pflanzlich

Hülsenfrüchte neu entdecken

Ballaststoffquelle

Eiweißquelle

Nährwerte pro Portion	Allergene	Nachhaltigkeit
391 g 191 kcal 5,8 g Protein 2,8 g Fett 33,4 g Kohlenhydrate 8,4 g Ballaststoffe 11,7 g Zucker 0,3 g Salz	Kann Gluten enthalten	 Klima  Gesundheit  Wasserverbrauch
	Preis pro Portion: 0,68 €	

Rezept für 10 Portionen

Zutaten

Suppe

- 200 g Zwiebel
- 10 g Knoblauch
- 2 EL Rapsöl
- 750 g Karotten
- 800 g Süßkartoffeln
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 1 l Wasser
- 25 ml Apfelessig
- 0,5 TL Chiliflocken
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 30 ml Limettensaft

Rote-Bete-Relish

- 250 g Rote Bete, frisch
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Orangensaft
- Orangenschale (optional)
- 1 TL Salz

Geröstete Weiße Bohnen

- 400 g Weiße Bohnen, Dose
- 2 TL Currypulver
- 2 EL Rapsöl
- 0,5 TL Salz

Zubereitung

Geröstete Weiße Bohnen

Bohnen abspülen und gut abtropfen lassen. Mit Curry, Salz und Öl vermengen und im Konvektomaten bei 180 °C knusprig backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Suppe

Sämtliche Zutaten grob schneiden. Zwiebeln und Knoblauch farblos anschwitzen. Anschließend Karotten, Süßkartoffeln und Gewürze hinzugeben und mitschwitzen. Ablöschen mit wenig Apfelessig. Gemüsebrühe angießen. Weichkochen und anschließend fein pürieren. Mit Limettensaft abschmecken.

Rote-Bete-Relish

Frische rote Bete mit der Küchenmaschine fein raspeln. Zusammen mit etwas Olivenöl, Orangensaft, Orangenschale (optional) und Salz weich kneten.

Anrichten

Suppe einfüllen, mit Rote-Bete-Relish und Weißen Bohnen garnieren.



TIPP

Bei Kau- und Schluckstörungen können die Weißen Bohnen direkt in der Suppe mitgekocht und püriert werden. Auch das Rote-Bete-Relish kann nach dem Abschmecken püriert und als kaltes Topping auf der Suppe serviert werden.



Erbsensuppe mit geräuchertem Tofu und Speck-Garnitur

Fleisch-reduziert

Hülsenfrüchte neu entdecken

aus der Region

Eiweißquelle

Ballaststoffquelle

Nährwerte pro Portion

253 g | 311 kcal
 16,8 g Protein
 7,8 g Fett
 39,8 g Kohlenhydrate
 11,9 g Ballaststoffe
 13,3 g Zucker
 0,7 g Salz

Allergene

Sojabohnen und daraus hergestellte Erzeugnisse, Sellerie und daraus hergestellte Erzeugnisse, Senf und daraus hergestellte Erzeugnisse, kann Gluten enthalten

Preis pro Portion: 1,45 €

Nachhaltigkeit



Klima



Gesundheit



Wasserverbrauch

Rezept für 10 Portionen

Zutaten

- 150 g Zwiebeln
- 30 ml Rapsöl
- 500 g grüne Schälerbsen
- 300 g Kartoffeln, festkochend
- 250 g Möhren
- 250 g Sellerie
- 200 g Porree
- 50 g Petersilie
- 1 Stück Lorbeerblatt
- 2,5 l Wasser
- 30 ml Kräuteressig
- 20 g Senf
- 3 g Salz
- 300 g Räuchertofu
- 100 g Speck, gewürfelt (optional)

Zubereitung

Zwiebeln schälen, fein würfeln und in einem großen Topf 2–3 Minuten in Rapsöl anschwitzen. Schälerbsen und Lorbeerblätter zugeben, mit 1,5 l Wasser auffüllen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen.

Währenddessen Räuchertofu in 1–2 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit ein wenig Öl rundum leicht anbraten. Zur Seite stellen.

Ggf. nach 15 Minuten den Speck zur Suppe hinzufügen. Die Suppe weitere 25 Minuten auf mittlerer Hitze kochen. Währenddessen die Kartoffeln, Möhre und Sellerie schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Porree halbieren, waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, abtropfen lassen und hacken. Anschließend das geschnittene Gemüse und die vorbereiteten Tofuwürfel zusammen mit dem Salz und dem restlichen 1 l Wasser dem Topf hinzufügen. Alles Weitere 10 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen lassen.

Zum Schluss die Lorbeerblätter entfernen und die Suppe mit Senf, Kräuteressig, Pfeffer und Salz abschmecken.



TIPP

Durch die Verwendung von Schälerbsen verkürzt sich die Zubereitungszeit und die Erbsen sind leichter verdaulich. Räuchertofu hat ein angenehm rauchiges-umami Aroma. Angebraten kann Räuchertofu als pflanzliche Alternative zu Speck verwendet werden, um den Fleischanteil im Rezept zu reduzieren oder zu ersetzen. Räuchertofu ist im Vergleich zu Speck und Wurst eine fettarme Eiweißquelle.



Gemüsebrühe mit Kichererbsen-Flädle

Retter-Gericht

aus der Region

Hülsenfrüchte neu entdecken

Eiweißquelle

Nährwerte pro Portion

250 g | 76 kcal
 2,8 g Protein
 4,5 g Fett
 5,9 g Kohlenhydrate
 2,4 g Ballaststoffe
 1,6 g Zucker
 0,3 g Salz

Allergene

Sellerie und daraus hergestellte Produkte

Preis pro Portion: 0,16 €

Nachhaltigkeit

Klima

Gesundheit

Wasserverbrauch

Rezept für 10 Portionen

Zutaten

Gemüsebrühe

- 200 ml Gemüseabschnitte aus der Produktion
- 50 g Ingwer
- 2 l Wasser
- 2 g Salz

Gemüseeinlage

- 50 g Karotte
- 50 g Sellerie
- 50 g Lauch

Kichererbsen-Flädle

- 100 g Kichererbsenmehl
- 150 ml Wasser
- 50 ml Rapsöl
- 2 g Salz
- 15 g Petersilie und Schnittlauch

Zubereitung

Gemüsebrühe

Alle Zutaten zusammen ansetzen und nur bei geringer Hitze ziehen lassen, nicht kochen. Vor der Weiterverwendung durch ein Haarsieb gießen.

Kichererbsen-Flädle

Kichererbsenmehl, Salz und Zucker in einer Schüssel vermengen.

Wasser, Petersilie, Schnittlauch und das Rapsöl hinzufügen und alle Zutaten zu einer Masse verrühren.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Kichererbsen-Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun anbraten. Etwas abkühlen lassen und in ca. 2 cm dicke Streifen (Flädle) schneiden.

Gemüseeinlage

Gemüse waschen und putzen, dann in Julienne schneiden. Das Gemüse vor dem Servieren 2 Minuten in der Brühe garen.

Zum Servieren die Flädle mit der Brühe übergießen.



Hauptgerichte

Sojaeintopf mit Bohnen und Mais

vegetarisch

Hülsenfrüchte neu entdecken

Eiweißquelle

Ballaststoffquelle

Nährwerte pro Portion

613 g l 241 kcal
35,5 g Protein
2,3 g Fett
13,8 g Kohlenhydrate
4,4 g Ballaststoffe
6,8 g Zucker
1,3 g Salz

Allergene

Sojabohnen und daraus hergestellte Erzeugnisse, Sellerie und daraus hergestellte Erzeugnisse, kann Gluten enthalten

Preis pro Portion: 1,89 €**Nachhaltigkeit**

Klima



Gesundheit



Wasserverbrauch

Rezept für 10 Portionen

Zutaten

- 50 g Sojagranulat
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 g Zwiebeln
- 10 g Knoblauch
- 265 g Kidneybohnen, Dose
- 140 g Mais, Dose
- 75 g Staudensellerie
- 75 g Karotte
- 100 ml Rapsöl
- 750 g Tomaten, gehackt
- Kreuzkümmel, gemahlen
- Paprikapulver, edelsüß
- Oregano, getrocknet
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Sojagranulat in eine Schüssel geben. Die Gemüsebrühe aufkochen und über das Granulat geben. Etwa 10 Minuten einweichen. Währenddessen die Kidneybohnen und den Mais in ein Sieb abgießen und kalt abspülen. Abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Staudensellerie und Karotte waschen und in schmale Scheiben schneiden.

Sojagranulat ausdrücken (Flüssigkeit aufbewahren) und scharf anbraten. Anschließend Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, dann restliches Gemüse sowie Gewürze hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Mit der aufgefangenen Gemüsebrühe ablöschen.

Dann die gehackten Tomaten, Bohnen, Mais und Sojagranulat dazugeben und alles aufkochen. Final abschmecken. Eine Stunde köcheln lassen, bis der Sud angedickt ist.

Gebackener Kürbis mit Berglinsen und Sonnenblumenkernen

vegetarisch

Hülsenfrüchte neu entdecken

Eiweißquelle

Ballaststoffquelle

Nährwerte pro Portion

250 g | 196 kcal
9,1 g Protein
7,8 g Fett
21,3 g Kohlenhydrate
7,8 g Ballaststoffe
1,7 g Zucker
0,3 g Salz

Allergene

Glutenhaltige Getreide (Dinkel),
Milch und daraus hergestellte
Erzeugnisse (einschließlich
Laktose)

Preis pro Portion: 0,59 €**Nachhaltigkeit**

Klima

Gesundheit

Wasserverbrauch

Rezept für 10 Portionen

Zutaten

Rahmlinsen

- 250 g Braune Berglinsen, getrocknet
- 100 ml Sahne
- 150 g Zwiebeln
- 10 ml Rapsöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- Bockshornklee, ganz
- Kurkuma, gemahlen
- Salz

Dinkel

- 50 g (Koch-)Dinkel, getrocknet
- 50 g Apfelessig
- 50 g Fenchelsaat, geröstet
- 2 g Salz
- 800 g Hokkaido-Kürbis
- 30 ml Rapsöl
- Salz und Pfeffer

Topping

- 50 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Rucola
- Salz

Zubereitung

Rahmlinsen

Zwiebeln anbraten und die Linsen hinzugeben. Doppelte Menge Gemüsebrühe hinzugeben und für etwa 10 Minuten köcheln lassen. Sahne hinzugeben und mit Bockshornklee und Kurkuma abschmecken. Nicht mehr kochen, nachdem die Sahne hinzugegeben wurde! Die Konsistenz sollte ähnlich einem dicken Eintopf sein.

Dinkel

Den Dinkel in 200 ml Wasser kochen, bis er gar ist. Das Kochwasser erst zum Schluss salzen. Abgießen, mit Apfelessig und gerösteter Fenchelsaat abschmecken. Unter die Rahmlinsen mischen.

Den Kürbis in fingerdicke Spalten schneiden, marinieren und würzen. Anschließend im Konvektomaten bei 220°C trockener Hitze für etwa 12 Minuten rösten.

Topping

Sonnenblumenkerne trocken im Ofen oder in der Pfanne rösten. In der Küchenmaschine zerkleinern, sodass noch erkennbar ist, dass es Sonnenblumenkerne sind, und leicht salzen. Rucola grob zerrupfen und über das Essen geben.

Bohnen-Boulette mit Kohl und vegetarischer Bratensauce



vegetarisch

Hülsenfrüchte neu entdecken

Ballaststoffquelle

Nährwerte pro Portion

275 g l 201 kcal
5,3 g Protein
9,3 g Fett
21,7 g Kohlenhydrate
5,6 g Ballaststoffe
13,0 g Zucker
0,9 g Salz

Allergene

Glutenhaltiges Getreide (Hafer), Milch und daraus hergestellte Erzeugnisse (einschließlich Laktose), Sojabohnen und daraus hergestellte Erzeugnisse

Preis pro Portion: 0,34 €**Nachhaltigkeit**

Klima
 Gesundheit
 Wasserverbrauch

Rezept für 10 Portionen

Zutaten

Bohnen-Boulette

- 50 g Zwiebeln
- 125 g Weiße Bohnen, getrocknet
- 30 g Haferflocken, fein
- 25 g Tomatenmark
- 50 g Zucchini
- 50 g Joghurt
- 50 g Karotten
- Paprikapulver edelsüß
- Zimt, gemahlen
- Kurkuma, gemahlen
- Rapsöl
- Salz

Vegetarische Bratensauce*

- 350 g Rote Zwiebeln
- 50 ml Bratöl
- 8 g Fenchelsaat, Koriandersaat, Kümmel-saat, Sternanis
- Salz und Pfeffer
- 1 g Lorbeer
- 35 ml Balsamicoessig, dunkel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 500 ml Fruchtsaft, dunkel
- 10 g Salz

↓ Fortsetzung auf der Rückseite

Zubereitung

Bohnen-Boulette

Bohnen am Vortag für mind. 12 Stunden einweichen. In ungesalzenem Wasser kochen, bis sie gar sind. Zwiebeln, Karotten und Zucchini mit der Küchenmaschine in feine Streifen schneiden. Das Gemüse anschwitzen, Tomatenmark, Paprikapulver, Zimt und Kurkuma hinzugeben und kurz mitrösten. Das Gemüse zu den Bohnen geben und zusammen mit den feinen Haferflocken und dem Joghurt zu einer feinen Masse vermengen, in der die einzelnen Komponenten aber noch zu erkennen sind. Die Masse erneut abschmecken und eine Probe backen. In Rapsöl ausbraten.

Vegetarische Bratensauce*

Saaten in der Pfanne oder im Ofen kurz rösten, auskühlen lassen und fein mörsern.

Zwiebeln schälen, mittelfein schneiden und anschwitzen. Die gemörserten Saaten und Lorbeer dazugeben und mitschwitzen.

Mit Balsamicoessig ablöschen, Gemüsebrühe und Fruchtsaft aufgießen und aufkochen. Salz und Miso-Paste dazugeben und auflösen. Mind. 30 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, dann pürieren und anschließend passieren.

Pflanzenöl dazugeben und anschließend mit in Wasser gelöster Speisestärke abbinden.

Kohlgemüse

Den Kohl (je nach Art des Kohls) in feine Streifen schneiden, grob hacken o.Ä. Bei großer Hitze in der Kippbratpfanne anbraten und mit Apfelessig und Paprikapulver abschmecken.

* Dieses Rezept stammt von Kantine Zukunft aus dem Kochbuch „Currywurst und Grünzeug“.

Bohnen-Boulette mit Kohl und vegetarischer Bratensauce

↓ Fortsetzung

- 50 g Miso
 - 25 ml Pflanzenöl
 - 30 g Speisestärke und Wasser
-

Kohlgemüse

- 300 g Kohl nach Saison
- 10 ml Rapsöl
- 5 ml Apfelessig
- Paprikapulver edelsüß
- Salz

Grünkernklopse mit Kapernsoße*



Fleisch-reduziert

Eiweißquelle

wenig Zucker

Nährwerte pro Portion

274 g | 450 kcal
18,5 g Protein
23,8 g Fett
37,5 g Kohlenhydrate
3,7 g Ballaststoffe
2,3 g Zucker
1,6 g Salz

Allergene

Glutenhaltiges Getreide (Grünkern, Weizen), Milch und daraus hergestellte Erzeugnisse (einschließlich Laktose), Senf und daraus hergestellte Erzeugnisse

Preis pro Portion: 1,23 €**Nachhaltigkeit**

Klima
 Gesundheit
 Wasserverbrauch

Rezept für 10 Portionen

Zutaten

Grünkernklopse

- 160 g Zwiebeln
- 20 g Kapern
- 50 ml Rapsöl
- 250 g Grünkernschrot
- 600 g Hackfleisch
- 50 g Senf
- 100 g Ei
- 16 g Salz
- Paniermehl

Kapernsoße

- 60 ml Rapsöl
- 60 g Mehl
- 1 l Gemüsebrühe oder Fleischbrühe
- 200 l Sahne
- 50 g Kapern
- 30 ml Kapernsaft
- 30 ml Zitronensaft

Zubereitung

Grünkernklopse

Zwiebeln schälen. Kapern und Zwiebeln fein würfeln und in Rapsöl anschwitzen. Grünkernschrot bissfest garen und abtropfen lassen, dann leicht zerdrücken. Aus Zwiebeln, Hackfleisch, Grünkernschrot, Senf, Ei und Salz eine Masse herstellen. Zunächst eine Probe in Salzwasser oder Gemüsebrühe pochieren. Eventuell Konsistenz mit Paniermehl anpassen. Abschmecken. Klopse formen und pochieren. Brühe unbedingt aufbewahren!

Kapernsoße

Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Dazu die Butter zerlassen, das Mehl einarbeiten und hell einbrennen lassen. Passierte Fleischbrühe aufgießen und mind. 10 Minuten köcheln lassen. Sahne dazugeben. Mit Kapern, Kapernsaft und Zitronensaft abschmecken.

Linsen-Spinat-Curry mit Vollkornreis und Minz-Joghurt

vegetarisch

Hülsenfrüchte neu entdecken

Ballaststoffquelle

Eiweißquelle

Nährwerte pro Portion

476 g l 544 kcal
 23,8 g Protein
 16,3 g Fett
 68,0 g Kohlenhydrate
 13,9 g Ballaststoffe
 12,1 g Zucker
 0,4 g Salz

Allergene

Milch und daraus hergestellte Erzeugnisse (einschließlich Laktose), kann Gluten enthalten

Preis pro Portion: 1,24 €

Nachhaltigkeit

Klima
 Gesundheit
 Wasserverbrauch

Rezept für 10 Portionen

Zutaten

Linsen-Spinat-Dal

- 500 g rote oder gelbe Linsen, getrocknet
- 80 ml Rapsöl
- 400 g Zwiebeln
- 20 g Knoblauch
- 300 ml Kokosmilch
- 800 g Tomaten, gehackt, Dose
- 500 g Blattspinat, TK
- 700 ml Gemüsebrühe
- 2 g Currypulver
- 4 g Kreuzkümmel, gemahlen
- 4 g Paprikapulver edelsüß
- 4 g Salz

Reis

- 500 g Vollkornreis, getrocknet
- 3 g Salz

Minz-Joghurt

- 800 g Joghurt
- 1 g Salz
- 25 g Minze
- 5 ml Zitronensaft

Zubereitung

Linsen-Spinat-Dal

Zwiebeln in Öl anschwitzen, Linsen und gehackten Knoblauch hinzugeben und zusammen mit Gewürzen anrösten. Gemüsebrühe hinzugeben und für etwa 10 Minuten köcheln, bis die Linsen gar sind. Die Tomaten und die Kokosmilch hinzugeben, kurz köcheln lassen und zum Schluss den Spinat zugeben.

Reis

Den Reis im Verhältnis 1:2 mit Wasser im Topf oder Konvektomaten garen.

Minz-Joghurt

Den Joghurt leicht salzen und mit Minze und Zitronensaft abschmecken.

Gefüllte Paprika mit vegetarischer Bratensauce

100% pflanzlich

Hülsenfrüchte neu entdecken

Ballaststoffquelle

Eiweißquelle

Nährwerte pro Portion

358 g | 185 kcal
8,2 g Protein
7,7 g Fett
19,2 g Kohlenhydrate
5,5 g Ballaststoffe
14,6 g Zucker
1,2 g Salz

Allergene

Milch und daraus hergestellte Erzeugnisse (einschließlich Laktose), Sojabohnen und daraus hergestellte Erzeugnisse, Sellerie und daraus hergestellte Erzeugnisse, kann Gluten enthalten

Preis pro Portion: 1,30 €**Nachhaltigkeit**

Klima



Gesundheit



Wasserverbrauch

Rezept für 10 Portionen

Zutaten

Bratensauce

- 350 g Rote Zwiebeln
- 50 ml Bratöl
- je 2 g Fenchelsaat, Koriandersaat, Kümmelsaat, Sternanis
- 20 g Knoblauch
- 1 g Lorbeer
- 35 ml Balsamicoessig, dunkel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 500 ml Fruchtsaft, dunkel
- 10 g Salz
- 50 g Miso
- 25 ml Pflanzenöl
- 30 g Speisestärke, in Wasser gelöst

Paprika mit Sojachili

- 1,25 kg Paprika, rot oder gelb
- 50 g Sojagranulat
- 150 ml Gemüsebrühe
- 50 g Zwiebeln
- 5 g Knoblauch
- 100 g Kidneybohnen, Dose
- 60 g Mais, Dose
- 50 g Staudensellerie

Zubereitung

Vegetarische Bratensauce

Saaten in der Pfanne oder im Ofen kurz rösten, auskühlen lassen und fein mörsern.

Zwiebeln mittelfein schneiden und anschwitzen. Die gemörserten Saaten und Lorbeer dazugeben und mitschwitzen.

Mit Balsamicoessig ablöschen, Gemüsebrühe und Fruchtsaft aufgießen und aufkochen. Salz und Miso-Paste dazugeben und auflösen. Mind. 30 Minuten simmern lassen, dann pürieren und anschließend passieren.

Pflanzenöl dazugeben und anschließend mit in Wasser gelöster Speisestärke abbinden.

Gefüllte Paprikaschote auf Kartoffelpüree

Paprika halbieren, entkernen und waschen.

Das Sojagranulat in eine Schüssel geben. Die Gemüsebrühe aufkochen und über das Granulat geben. Etwa 10 Minuten einweichen. Währenddessen die Kidneybohnen und den Mais in ein Sieb abgießen und kalt abspülen. Abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Staudensellerie und Karotte waschen und in schmale Scheiben schneiden.

Sojagranulat ausdrücken (Flüssigkeit aufbewahren) und scharf anbraten. Anschließend Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, dann restliches Gemüse sowie Gewürze hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Mit der aufgefangenen Gemüsebrühe ablöschen. Dann die gehackten Tomaten, Bohnen, Mais und Sojagranulat dazugeben und alles aufkochen. Kräftig abschmecken.

↓ Fortsetzung auf der Rückseite

Gefüllte Paprika mit vegetarischer Bratensauce

↓ Fortsetzung

- 50 g Karotte
- Rapsöl
- 200 g Tomaten, gehackt
- Kreuzkümmel, gemahlen
- Paprikapulver edelsüß
- Rosmarin, Thymian oder Oregano (getrocknet)
- Salz und Pfeffer

Topping

- 100 g Reibekäse

Halbe Paprikaschoten mit der Sojamasse befüllen. Paprikahälften mit Reibekäse bestreuen und im Konvektomaten für etwa 20 Minuten bei 200° C backen.

Rote-Bete-Ragout mit Graupen, Dill und Tofu

100 % pflanzlich

Hülsenfrüchte neu entdecken

Ballaststoffquelle

Eiweißquelle

Nährwerte pro Portion

96 g | 133 kcal
4,8 g Protein
6,2 g Fett
14,0 g Kohlenhydrate
3,2 g Ballaststoffe
3,1 g Zucker
0,5 g Salz

Allergene

Glutenhaltiges Getreide (Gerste), Senf und daraus hergestellte Erzeugnisse, Sojabohnen und daraus hergestellte Erzeugnisse, kann Sellerie und daraus hergestellte Erzeugnisse enthalten

Preis pro Portion: 0,33 €**Nachhaltigkeit**

Klima

Gesundheit

Wasserverbrauch

Rezept für 10 Portionen

Zutaten

Rote Bete Ragout

- 150 g Gerstengraupen
- 250 g Rote Bete
- 125 g Zwiebeln
- 25 ml Rapsöl
- 15 g Senfsaat
- 1 g Kümmelsaat
- 5 g Salz
- 50 ml Apfelessig
- 160 ml Gemüsebrühe
- 70 g Apfel

Tofu

- 200 g Tofu, natur
- 50 g Rote Zwiebeln
- 20 ml Rapsöl
- 1 g Paprikapulver edelsüß
- 2 g Salz
- 20 g Dill

Zubereitung

Rote-Bete-Ragout

Graupen nach Anleitung gar kochen und zur weiteren Verwendung beiseitestellen. Rote Bete waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln und in Öl glasig schwitzen. Gewürze dazugeben und kurz mitschwitzen. Mit Apfelessig ablöschen, Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen. Rote-Bete-Würfel dazugeben und weichkochen. Dann die vorgekochten Graupen einrühren und weiterköcheln lassen. Der Sud dickt leicht ein. Gewürfelten oder geriebenen Apfel ganz zum Schluss zum Ragout geben und von der Hitze nehmen.

Tofu

Tofu entwässern. Dafür den Tofu in ein Tuch wickeln, zwischen zwei Küchenbretter legen und mind. 1 Stunde auspressen. Ausgepressten Tofu zerbröseln. Zwiebeln in feine Ringe schneiden, goldbraun anschwitzen. Paprikapulver, Salz und Tofu dazugeben und anbraten. Zuletzt grob geschnittenen Dill dazugeben.

Vollkorn-Serviettenknödel mit Rahmsauerkraut

vegetarisch

aus der Region

Nährwerte pro Portion

196 g l 355 kcal
7,9 g Protein
26,6 g Fett
18,5 g Kohlenhydrate
2,3 g Ballaststoffe
6,1 g Zucker
1,3 g Salz

Allergene

Glutenhaltiges Getreide (Gerste), Senf und daraus hergestellte Erzeugnisse, Sojabohnen und daraus hergestellte Erzeugnisse, kann Sellerie und daraus hergestellte Erzeugnisse enthalten

Preis pro Portion: 0,86 €**Nachhaltigkeit**

Klima



Gesundheit



Wasserverbrauch

Rezept für 10 Portionen

Zutaten

Knödel

- 120 g Vollkornbrot
- 100 ml Milch
- 30 g Zwiebeln oder Lauch
- 20 g Leinsamenschrot
- 1 Ei
- 20 g Dinkelvollkornmehl
- 3 g Salz
- 20 ml Rapsöl

Sauerkraut

- 250 g Sauerkraut
- 30 g Zwiebeln
- 3 g Kümmel
- 100 ml Sahne
- 40 ml Rapsöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Knödel

Das alte Vollkornbrot in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Milch erhitzen und über das Brot gießen. So lange einweichen lassen, bis auch die Kruste weich ist. Für die Knödel Zwiebel oder Lauch klein hacken und dann gemeinsam mit Ei, Leinsamen, Roggen oder Dinkelvollkornmehl und etwas Salz zum Brot geben. Die Petersilie fein hacken und ebenfalls dazugeben. 10 Minuten ruhen lassen. Dann etwas Frischhaltefolie auf die Arbeitsfläche legen und den Teig in die Mitte davon kippen.

Die Folie verschließen und eine Rolle aus dem Teig formen. Die Enden so eindrehen, dass der Teig kompakt in der Folie liegt. Die Enden verknoten. 15 Minuten im Kombiofen dämpfen, die Rolle aus der Folie nehmen und kurz abkühlen lassen.

Dann den Serviettenknödel in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten.

Sauerkraut

Zwiebel fein hacken und gemeinsam mit dem Kümmel in reichlich Rapsöl glasig dünsten. Das Sauerkraut dazugeben und alles gemeinsam für ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss die Sahne dazugeben und für weitere 3-4 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Saisonaler Gemüse-Getreidestrudel mit Schnittlauch-Joghurt-Soße

vegetarisch

Retter-Gericht

saisonal genießen

Eiweißquelle

wenig Zucker

geringer Salzgehalt

Nährwerte pro Portion

266 g | 354 kcal
15,4 g Protein
15,3 g Fett
37,1 g Kohlenhydrate
3,3 g Ballaststoffe
5,2 g Zucker
0,8 g Salz

Allergene

Glutenhaltiges Getreide (Weizen, Roggen, Hafer), Milch und daraus hergestellte Erzeugnisse (einschließlich Laktose)

Preis pro Portion: 0,96 €**Nachhaltigkeit**

Klima



Gesundheit



Wasserverbrauch

Rezept für 10 Portionen

Zutaten

Strudelteig

- 125 g Weizenmehl
- 50 ml Öl
- 1 g Salz
- Milch zum Bestreichen
- Sesam (optional)

Füllung

- 300 g Kartoffeln
- 200 g Gemüse der Saison
- 50 g Haferflocken
- 50 g Roggenflocken (alternativ 50 g mehr Haferflocken)
- 100 g Lauch
- 2 Eier
- 100 g Käse, gerieben

Soße

- 500 g Naturjoghurt, 1,5 %
- 30 g Schnittlauch
- 1 Zitrone, Saft und Schale
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Strudelteig

Aus den Zutaten für den Strudel einen Teig bereiten und 20 Minuten ruhen lassen.

Füllung

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser nicht ganz weichkochen, Gemüse später dazugeben und ebenfalls bissfest blanchieren. Gemüse aus dem Wasser nehmen, Getreideflocken mit ca. 50 ml des Kochwassers aufgießen und 20–30 Minuten quellen lassen, dann gut ausdrücken, dem Gemüse beimengen und ein wenig abkühlen lassen. Geschnittenen, leicht angebratenen Lauch, Eier und geriebenen Käse mit der Masse vermischen und würzen.

Den Strudelteig (dünn ausgewalzt und ausgezogen) damit füllen, zu einem Strudel einrollen, mit Milch bestreichen und ggf. mit Sesam bestreuen, ca. 25 Minuten bei 180 °C backen.

Soße

Naturjoghurt, Schnittlauch, Abrieb und Saft der Zitrone vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Maultaschen auf Pilzen mit grünem Salat

vegetarisch

aus der Region

Eiweißquelle

Ballaststoffquelle

Retter-Gericht

wenig Zucker

geringer Salzgehalt

Nährwerte pro Portion

272 g l 237 kcal
15,8 g Protein
7,3 g Fett
26,4 g Kohlenhydrate
5,0 g Ballaststoffe
3,5 g Zucker
0,4 g Salz

Allergene

Glutenhaltiges Getreide (Weizen), Milch und daraus hergestellte Erzeugnisse (einschließlich Laktose), Sellerie und daraus hergestellte Erzeugnisse, Senf und daraus hergestellte Erzeugnisse

Preis pro Portion: 1,32 €**Nachhaltigkeit**

Klima
 Gesundheit
 Wasserverbrauch

Rezept für 10 Portionen

Zutaten

Nudelteig

- 300 g Weizenmehl
- 3 Eier
- 20 ml Olivenöl
- 2 g Salz

Füllung

- 100 g Karotten
- 200 g Brokkoli
- 100 g Sellerie
- 1 Ei
- 100 g Frischkäse
- 50 g Haferflocken
- etwas Wasser zum Garen
- Salz, Pfeffer, Muskat

Pilze

- 150 g Pilze (Mischung oder Champignons)
- 200 ml Schmand
- 100 g Zwiebeln
- etwas Rapsöl zum Anbraten

Salat mit Senf-Dressing

- 300 g Blattsalat
- 25 ml Balsamicoessig, hell
- 15 g Senf
- 50 ml Rapsöl
- Pfeffer, Salz, Honig

Zubereitung

Nudelteig

Aus Mehl, Eiern, Olivenöl und Salz einen glatten Teig herstellen und 40 Minuten ruhen lassen.

Füllung

Gemüse putzen und in feine Würfel schneiden. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Unter Zugabe von etwas Wasser weich garen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Ei und Frischkäse mit der Masse vermischen und würzen.

Den Nudelteig dünn auswalzen und die Füllung gleichmäßig darauf verteilen und den Teig aufrollen. In ca. 5 cm große Stücke teilen und für ca. 10 Minuten in leicht kochendem und leicht gesalzenem Wasser kochen.

Salat mit Senf-Dressing

Salat gründlich waschen, aus Essig, Öl und Senf ein Dressing herstellen, mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken. Salat damit anmachen.

Pilze

Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Die geputzten Pilze mit etwas Öl und den Zwiebelstreifen in einer Pfanne anbraten und Schmand dazugeben. Maultaschen auf den Pilzen anrichten und den Salat dazu servieren.

Vollkornflammkuchen mit Kürbis

vegetarisch

saisonal genießen

Eiweißquelle

wenig Zucker

geringer Salzgehalt

Nährwerte pro Portion

250 g | 293 kcal
10,1 g Protein
14,9 g Fett
28,7 g Kohlenhydrate
3,4 g Ballaststoffe
1,4 g Zucker
0,7 g Salz

Allergene

Glutenhaltiges Getreide (Weizen, Roggen, Hafer), Milch und daraus hergestellte Erzeugnisse (einschließlich Laktose)

Preis pro Portion: 0,77 €**Nachhaltigkeit**

Klima
 Gesundheit
 Wasserverbrauch

Rezept für 10 Portionen

Zutaten

Teig

- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 30 ml Rapsöl
- 100 ml Wasser mit Sprudel
- 2 g Salz

Belag

- 200 g Frischkäse
- 150 g Kürbis
- 50 g Lauch
- 30 g Thymian
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Teig

Dinkelvollkornmehl, Rapsöl, Salz und Mineralwasser mit einem Handmixer und Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten.

Teig anschließend in zwei Hälften teilen und für 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Belag

In der Zwischenzeit Frischkäse und Thymian geschmeidig rühren und beiseitestellen.

Kürbis und Lauch in dünne Streifen bzw. Ringe schneiden (wegen der kurzen Backzeit dürfen sie nicht zu dick sein).

Beide Teigteile ca. 3 mm dick ausrollen und mit dem Frischkäse bestreichen, mit Kürbis und Lauch belegen und mit Pfeffer würzen.

Beide Flammkuchen nacheinander bei 230 °C Ober-/Unterhitze für ca. 15 Minuten knusprig backen.

Nachtisch



Apfelkompott auf gekochtem Weizengrieß mit Vanillequark

vegetarisch

Eiweißquelle

Ballaststoffquelle

geringer Salzgehalt

Nährwerte pro Portion




124 g | 118 kcal
4,3 g Protein
1,9 g Fett
21,0 g Kohlenhydrate
2,3 g Ballaststoffe
13,2 g Zucker
0,1 g Salz

Allergene

Glutenhaltiges Getreide (Weizen), Milch und daraus hergestellte Erzeugnisse (einschließlich Laktose)

Preis pro Portion: 0,37 €

Nachhaltigkeit

 Klima
 Gesundheit
 Wasserverbrauch

Rezept für 10 Portionen

Zutaten

- 100 g Couscous, getrocknet
- 10 g Zucker
- 15 g Backkakao
- 1 Prise Salz
- 200 g Quark, Magerstufe
- 50 g Frischkäse
- 50 ml Milch, 3,5 %
- Vanilleextrakt
- 10 g Zucker
- 625 g Äpfel
- Saft einer halben Zitrone

Zubereitung

Couscous mit Zucker, Kakao und einer Prise Salz mischen. Mit der gleichen Menge heißem Wasser übergießen, 2 Minuten leicht köcheln lassen und anschließend abgedeckt ca. 5 Minuten ohne Hitze quellen lassen.

Magerquark mit Frischkäse und Vollmilch zu einer cremigen Masse verrühren. Mit Vanille und etwas Zucker abschmecken.

Aus Äpfeln und Zucker ein Kompott zubereiten und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Auskühlen lassen.

Jetzt das Dessert schichten. Dafür den Couscous auflockern und den Großteil auf Gläser oder Schälchen verteilen. Anschließend die Vanille-Quarkcreme und das Apfelkompott einschichten. Obenauf noch einen kleinen Löffel des Kakao-Couscous geben.

