



Flexitarische Rezepte

Diese Rezeptesammlung enthält folgende Rezepte:

- Blaubeer-Smoothie-Bowl
- Kichererbsen-Gemüse-Curry
- Müsli
- Rote-Bete-Salat
- Beerenjoghurt mit geschroteten Leinsamen
- Overnight Oats
- Vollkornbrot mit gebratenen Champignons
- Gemüse-Reis-Pfanne mit Feta (und Hähnchen)
- Hirse-Gemüse-Suppe
- Pancakes / Pfannkuchen
- Beeren-Smoothie
- Gemüse-Lasagne
- Omelette mit Spinat auf Vollkornbrot
- Schokokuchen

Kuhmilch, Butter, Joghurt und Sahne/Creme fraiche können i.d.R. in allen Rezepten durch vegane Alternativen aus Hafermilch / Reismilch / Erbsenprotein / Soja / Mandelmilch / Kokosnussmilch ersetzt werden.

Lebensmittel mit höherer CO₂-Bilanz werden in den Rezepten reduziert eingesetzt, aber nicht völlig aus den Rezepten „verbannt“. Die meisten Rezepte sind vegetarisch, mit dem Ziel, weniger Fisch- und Fleisch zu essen, denn das ist gut für Mensch und Umwelt (Klima).



Blaubeer-Smoothie-Bowl

Zutaten für 1 Portion:

- 250g Blaubeeren
- 1 Banane
- 2 EL Acai-Pulver
- ½ TL Kakaopulver (stark entölt)
- 200g Sojajoghurt / Naturjoghurt
- 100ml Mandelmilch/Kuhmilch
- 1 TL geschrotete Leinsamen
- 1 TL Kakao-Nibs

Zubereitung:

Die Blaubeeren gründlich mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Das Obst (ein paar Beeren für die Deko zurückhalten) zusammen mit dem Acai- und Kakaopulver, dem Joghurt und der Milch fein pürieren. Die Leinsamen untermischen und die Smoothie-Masse auf zwei Schalen verteilen. Mit Kakao-Nibs und den übrigen Beeren bestreuen und in Ruhe genießen!



Kichererbsen-Gemüse-Curry

Zutaten für 4 Portionen:

- 40g Rosinen
- 500g Brokkoli
- 200g Möhren
- 1 Stange Porree
- 2 EL Öl
- 2-3 TL Currypulver
- 1 Dose Kichererbsen
- 200ml Kokosmilch
- 30g Mandelblättchen
- Basmatireis

Zubereitung:

Die Rosinen in 200ml heißem Wasser einweichen. Den Brokkoli in Röschen teilen. Die Möhren schälen und in Scheiben (1/2 – 1cm) schneiden. Den Porree putzen und in Ringe (1/2 cm) schneiden.

Das Öl in einem Topf oder in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Den Porree mit dem Currypulver andünsten. Nun Die Möhren hinzugeben und alles salzen. Die Kichererbsen abtropfen lassen und nach ca. 5 min Dünsten des Gemüses die Kichererbsen mit den Brokkoliröschen und die Curry-Gemüse-Mischung geben. Anschließend die Rosinen mit Einweichwasser und der Kokosmilch zugeben. Alles zugedeckt ca. 7 min köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Reis garen.

Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und beim Servieren über das Curry streuen.



Müsli

Zutaten für 1 Portion:

- Ca. 150g Naturjoghurt, 3,5% Fett, alternativ Soja-/Kokosnussmilch- oder Hafermilchjoghurt
- 1 Stück Obst (z.B. 1 Apfel)
- 2 EL Haferflocken
- Ca. 5 Hälften Walnüsse
- 1-2 TL Honig flüssig (alternativ Ahornsirup)

Zubereitung:

Den Joghurt in eine Schale geben. Das Obst in kleine Stücke schneiden und gemeinsam mit den Haferflocken, den Walnüssen und dem Honig unter den Joghurt rühren.

Rote-Bete-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Rote Bete
- 50g Feta-Käse
- 1 Frühlingszwiebel
- 5 Walnusshälften
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Weißweinessig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Rote Bete in Wasser zugedeckt ca. 20 Minuten garkochen (alternativ geht auch vorgegarte Rote Bete). Die abgekühlte Rote Bete schälen (Haut abziehen) und in Würfel schneiden. Den Feta in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Die Walnusshälften in Stücke brechen. Alle Zutaten mischen. Aus dem Öl, dem Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat geben. Dazu z.B. eine Scheibe Vollkornbrot mit 1 TL Frischkäse bestrichen reichen.



Beerenjoghurt mit geschroteten Leinsamen

Zutaten für 1 Portion:

- 150g Naturjoghurt/Sojajoghurt
- Ca. 100g Blaubeeren/Himbeeren/Erdbeeren
- 1 TL Honig
- 1 EL geschrotete Leinsamen

Zubereitung:

Die Beeren waschen (Erdbeeren klein schneiden) und mit dem Honig unter den Joghurt rühren. Den Beerenjoghurt mit Leinsamen bestreuen.

Overnight-Oats

Zutaten für 1 Portion:

nach Wahl 1/2 Apfel, 1/2 Banane, 1 EL Blaubeeren...

- 1 EL zerkleinerte Walnüsse
- 2 getrocknete Datteln
- 4 gehäufte EL Haferflocken
- 100ml Milch (Hafer-/Mandelmilch passe hier auch gut)
- ggf. 3 EL Naturjoghurt oder veganen Joghurt

Zubereitung:

Die Haferflocken mit der Milch vermischen. Das Obst und die Datteln klein schneiden, untermischen und alles über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen den Frühstücksbrei noch einmal umrühren und die Nüsse und ggf. den Joghurt dazu geben. Bei weniger süßen Früchten kann noch etwas Ahornsirup oder Honig dazu gegeben werden. Wird eine größere Menge angesetzt, kann man mehrere Tage hintereinander davon essen.



Vollkornbrot mit gebratenen Champignons

Zutaten für 1 Portion:

- 200g Pilze nach Wahl
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Öl
- 1 Scheibe Vollkornbrot (45g)
- 80g Hüttenkäse

Zubereitung:

Die Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel Häuten und in kleine Würfel fein schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel kurz anbraten und dann die Pilze dazu geben. Ca. 5 Minuten braten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Das Brot mit Hüttenkäse bestreichen und auf einen Teller legen. Die Pilze darauf geben und alles zusammen servieren.

Rohkost mit Quark-Dip – kein Rezept, aber Mengeneempfehlung

Für 1 Portion:

- 200g Gemüse (½ gelbe und ½ grüne Paprika, Gurke, Tomate, Karotte)
- 2 EL Magerquark
- 1 TL Kräuter
- 1 EL Milch
- Salz, Pfeffer



Hirse-Gemüse-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Karotten
- 2 Pastinaken
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 60g Hirse
- Frisch geriebener Muskat
- Salz, Pfeffer
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Paprikapulver edelsüß

Zubereitung:

Die Karotten und die Pastinaken schälen und grob raspeln. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Rapsöl in einem Suppentopf auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebel mit dem Gemüse andünsten. Die Hirse dazugeben, kurz mitrösten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Anschließend mit Brühe aufgießen und aufkochen. Die Suppe zugedeckt für 15-20 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen die Petersilie waschen, fein hacken und mit dem Paprikapulver in den Topf geben. Bei Bedarf nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Gemüse-Reis-Pfanne mit Feta (und Hähnchen)

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Tasse Basmati-Reis
- 2 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1-2 EL Olivenöl
- 250g Champignons
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 150g Schafskäse
- Gelbes Currypulver
- Salz, Pfeffer
- Wer mag: 1 Hähnchenbrust, alternativ weglassen oder Fleischersatz verwenden

Zubereitung:

Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Basmatireis nach Packungsanleitung in der Gemüsebrühe garkochen. Währenddessen die Zwiebeln schälen und würfeln. Eine große Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und das Hähnchen dazu geben und beides zusammen anbraten. Anschließend die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und 3 Minuten mitbraten. Die Paprika in Stifte schneiden und dazugeben. Alles zusammen weitere 5 Minuten braten. Die Tomaten in Würfel schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Zum Schluss den gegarten Reis zum Gemüse geben und alles mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Den Gemüsereis auf den Teller geben. Den Feta in Würfel schneiden und am Ende auf das Reisgericht garnieren.



Pancakes / Pfannkuchen

Zutaten für 4 Portionen:

- 200g Weizen- oder Dinkelmehl
- 2 EL Maisstärke
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 4 EL Kokosöl
- 300ml Milch/Mandelmilch
- 3 EL Ahornsirup
- 2 TL Apfelessig

Zubereitung:

Mehl, Maisstärke, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermengen, Milch, Ahornsirup und Apfelessig in die Schüssel geben und alles gut miteinander verrühren, bis ein dickflüssiger Teig entsteht.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen (langsam). Je 2 EL Teig für einen Pancake in die Pfanne geben. Etwa 30 Sekunden jede Seite goldbraun backen und noch warm genießen.

Beerensmoothie

Zutaten für ca. 1 Liter (4 Portionen):

- 2 Tassen tiefgefrorene Beeren
- 1 Banane
- 1 Apfel
- Orangensaft, so viel, dass die Früchte halb bedeckt sind



Gemüse-Lasagne

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Bechamel-Soße:

- 75g Butter (geht auch mit der veganen Butter)
- 75g Mehl
- $\frac{3}{4}$ l Milch
- Salz, Pfeffer
- Frisch gemahlener Muskat
- Cayennepfeffer
- Ggf. etwas Creme fraiche (vegane Crème fraiche funktioniert auch)

Außerdem:

- Olivenöl
- 1 rote Zwiebel
- 3 Karotten
- 1 Paprika
- 500g Champignons
- 1 Brokkoli
- 1 Zucchini
- 1200g gehackte Tomaten aus der Dose
- 500g passierte Tomaten
- 200g geriebener Gouda
- Salz, Pfeffer
- Basilikum, Oregano
- Etwas Butter/Margarine
- 1 Paket Lasagneplatten

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden, Die Paprika waschen und in Würfel schneiden. Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Die Zucchini und die Champignons putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Eine Pfanne mit dem Öl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Dann die Möhrenstücke dazu geben und etwa 4 Minuten weiter dünsten. Dann die Paprika und den Brokkoli dazu geben und weitere 3 Minuten weiter dünsten. Zum Schluss die Zucchini und die Champignons dazu geben und alles Weitere 4 Minuten dünsten und die Pfanne beiseitestellen.



Für die Bechamel das Mehl in einem Topf mit der Butter zerlassen und unter stetem Rühren sanft andünsten. Die Milch nach und nach hineinrühren und unter weiterem stetigem Rühren bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken und durch ein feines Sieb passieren. Ihr solltet mindestens einen Liter Flüssigkeit haben. Ggf kann die Soße mit etwas Creme fraiche erweitert werden.

Den Backofen auf 200°C vorheizen, das Gemüse mit den Dosentomaten und den passierten Tomaten mischen und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen. Die Auflaufform mit Butter oder Margarine einfetten und etwas Gemüsemasse auf dem Boden verteilen. Darauf Bechamelsoße verstreichen und dann die Form mit Lasagneplatten auslegen. Dieses 3-Schicht Prozedere etwa dreimal wiederholen, bis die Gemüsemischung aufgebraucht ist. Die letzte Schicht muss aus Bechamelsoße bestehen. Darauf den Käse streuen.

Endlich die Lasagne 40 Minuten im Backofen garen, bis die obere Schicht knusprigbraun ist. Guten Hunger.



Omelette mit Spinat auf Vollkornbrot

Zutaten für 2 Portionen:

- Etwas Olivenöl
- 4 Eier
- Etwas Sprudelwasser oder Milch
- 100g Babyspinat
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- Etwas Butter
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die Eier in einer Schale aufschlagen, einen Schuss Sprudelwasser/Milch hinzugeben und mit dem Schneebesen verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung in die Pfanne gießen und bei niedriger Hitze ausbacken. Währenddessen die Spinatblätter gründlich waschen und trockentupfen. Wenn das Ei an der Oberfläche fast vollständig abgetrocknet ist, den Spinat darauf verteilen. Die Brote sparsam mit Butter bestreichen und auf einen Teller legen. Das Omelette aus der Pfanne nehmen, mit dem Messer teilen und auf die Brote legen.



Schokokuchen

Zutaten für 12 Portionen:

- Etwas Margarine
- 200g Mehl
- 35g Kakao
- 180g Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 75g gehackte Mandeln
- ½ Pck. Backpulver
- 240ml Wasser
- 100ml Öl

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C vorheizen und eine Springform (etwa 24cm Durchmesser) mit Öl einfetten. Mehl, Kakao, Zucker, Vanilleextrakt, Mandeln und Backpulver in eine Schüssel geben und gut vermengen. Wasser und Öl dazu geben und gut unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig in die Form füllen und den Kuchen etwa 35 Minuten backen. Wenn bei der Stäbchenprobe kein Teig am Stäbchen hängen bleibt, ist der Kuchen fertig.

Ihnen hat die Rezeptsammlung gefallen und Sie möchten mehr dazu erfahren, wie Sie sich nachhaltiger ernähren können?

Dann besuchen Sie doch unsere Kursangebote zur Nachhaltigkeit/Klimafreundlichen Ernährung. Wir beraten Sie gerne.

Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an: kontakt@hausmed.de