

## Iss Dich clever Rezepte

### Kleine Blumenkohlsuppe

Zutaten für ca. 16 Personen

ein daumengroßes Stück Ingwer  
1 Stange Lauch  
4 Kartoffeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Blumenkohl  
Wasser (oder Gemüsefond ohne Zusätze)  
2 EL Rapsöl  
200 ml Kokosmilch  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

- Ingwer und Knoblauch schälen und klein hacken.
- Blumenkohl und Kartoffeln waschen, schälen und grob zerteilen bzw. würfeln.
- Lauch der Länge nach halbieren, gründlich waschen und in grobe Stücke schneiden.
- Rapsöl in einem Suppentopf erhitzen: Lauch, Ingwer und Knoblauch andünsten.
- Kartoffeln zugeben und kurz mitdünsten.
- Mit kaltem Wasser ablöschen, weiter kochen lassen und nach ca. 5 Minuten den zerteilten Blumenkohl hinzugeben.
- So viel Wasser angießen, dass das Gemüse gut bedeckt ist. Alles aufkochen und ca. 30 Minuten mit geschlossenem Deckel kochen.
- Blumenkohlsuppe mit ausreichend Salz und Pfeffer würzen, mit dem Mixstab pürieren und mit Kokosmilch abschmecken.

## Gesunder Dip

Zutaten für ca. 10 Personen

300 g Quark (Bio)  
150 g Naturjoghurt (Bio)  
1 TL Salz  
1 Bund Schnittlauch (oder andere Kräuter)  
Saft von ½ Zitrone  
Gemüse beliebig (Tomaten, Paprika, Karotten, Gurke)  
Vollkornbrot

## Zubereitung

- Gemüse und Schnittlauch waschen und in dünne Scheiben oder Streifen schneiden
- Quark, Joghurt und geschnittenen Schnittlauch vermengen und mit Salz abschmecken
- Gemüse waschen, ggf. entkernen und klein schneiden.
- Dip auf das Brot streichen und mit Gemüse dekorieren.

## **Karottensalat**

Zutaten für ca. 15 Personen

7 Karotten  
2 Äpfel  
1 Dose Kichererbsen  
3 Esslöffel Sonnenblumenkerne  
Saft von 1 Zitrone  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

- Karotten und Äpfel waschen und ggf. schälen
- Kichererbsen aus der Dose über einem Sieb abgießen, kurz mit Wasser abwaschen und abtropfen lassen
- Karotten und Äpfel raspeln und mit Zitronensaft, den Kichererbsen, Salz und Olivenöl vermengen
- Sonnenblumenkerne in der Pfanne ohne Öl anrösten und unter den Salat mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken



## **Brokkoli Salat**

Zutaten für ca. 15 Personen als Beilage

2 Brokkoli  
Saft von 2 Zitronen  
weißer Balsamicoessig  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
5 EL Sesam oder Mandelstifte

### Zubereitung:

- Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen.
- In wenig Salzwasser etwa 10-15 Minuten bissfest garen.
- Saft von zwei Zitronen mit Essig und Olivenöl vermengen.
- Den Brokkoli mit der Soße anrichten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Sesam/Mandelstifte ohne Fett in einem Topf anrösten und den Brokkoli damit garnieren.

## **Kichererbsen-Salat**

Zutaten für ca. 10 Personen als Beilage

500 g gegarte Kichererbsen, abgetropft  
1 Orange  
2 TL Curry  
1 TL Kurkuma  
2 EL Olivenöl  
150 g Naturjoghurt  
1 Salatgurke  
4 Frühlingszwiebeln  
4 Möhren  
2 Äpfel  
½ Bund Petersilie oder Schnittlauch  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

- Die Kichererbsen werden in einem Sieb mit kaltem Wasser gewaschen. Dann die Orange halbieren, auspressen und für das Dressing den Saft mit einem Drittel der Kichererbsen, Curry, Kurkuma, Olivenöl und Joghurt in einen hohen Rührbecher füllen und pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing mit den restlichen Kichererbsen in einer großen Schüssel mischen.
- Das Gemüse und Obst waschen. Die Gurke in dicke Scheiben schneiden und diese vierteln. Die Möhren schälen und grob raspeln. Für die Äpfel das Kerngehäuse entfernen, in Spalten schneiden und diese in kleine Stücke schneiden.
- Die Frühlingszwiebeln waschen und sehr fein würfeln.
- Die Petersilie kalt abspülen, trocknen und die Blätter abzupfen. Dann mit einer Schere fein schneiden. Alternativ den Schnittlauch waschen und klein hacken.
- Gurken, Möhren, Äpfel, Zwiebeln und Petersilie mit den Kichererbsen vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### **Kakao-Dattel-Aufstrich (anstelle von Schokoladenaufstrich)**

Zutaten für ca. 15 Personen zum Probieren

100 g Datteln  
30 g Mandeln  
8 EL Milch (möglich auch Milchalternativen)  
Zimt, Kakaopulver nach Geschmack

### **Zubereitung**

- Die Datteln und Mandeln klein hacken und 15 Min. in Milch einweichen lassen, dann mit dem Pürierstab zerkleinern.
- Mit Zimt und Kakao abschmecken und ggf. noch Milch dazu geben.
- Es sollte eine streichfeste Masse entstehen.

## **Selbstgemachter Früchtejoghurt**

Zutaten für ca. 15 Personen

1,5 kg Naturjoghurt (Bio)  
2 Packungen Heidelbeeren/Erdbeeren (je nach Saison)  
5 EL Honig

### Zubereitung

- Obst waschen, evtl. schälen, klein schneiden
- Joghurt verrühren und mit Honig abschmecken
- Obst und Joghurtmasse vermischen

## **Bananenbrot**

### Zutaten für 10 Bananenbrote

5 Bananen  
250 g Frischkäse  
1 Handvoll gehackte Mandeln  
3 EL Honig  
Vollkornbrot, in Scheiben

### Zubereitung

- Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Brotscheiben mit dem Frischkäse bestreichen und die Bananenscheiben darauf verteilen.
- Mandeln in kleine Stücke hacken und darüberstreuen.
- Bananenbrote zuletzt mit Honig beträufeln.

## **Energiekugeln**

### Zutaten für ca. 20 Energiekugeln

50 g Haferflocken  
80 g getrocknete Datteln oder getrocknete Früchte nach Wahl  
50 g Mandelkerne oder Nüsse nach Wahl  
2 EL Honig  
5 EL Kakaopulver  
5 EL Kokosraspeln

### Zubereitung

- Datteln entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- Mandeln klein hacken.
- Alle Zutaten fein pürieren (evtl. etwas Wasser hinzufügen).
- Kokosraspeln und Kakao dazugeben, alles vermengen und zu Kugeln formen.
- Falls die Masse zu fest ist, noch etwas Wasser zugeben.  
Sollte sie zu weich sein, dann einfach wieder Haferflocken hinzufügen.

