




# Spaghetti Aglio e Olio



## Fakten

-  ca. 20 min
-  3 Portionen
-  einfach

## Zutaten

- 500 g Spaghetti
- 120 g Tomaten
- 20 g Rucola
- 40 g Olivenöl
- 20 g Rapsöl
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

## Kleiner Tipp

Nutze das Kochwasser der Spaghetti, um das Gericht noch cremiger zu gestalten.

Wenn Du es schärfer magst, kannst Du auch eine Peperoni mit verarbeiten.

## Zubereitung

### Schritt 1:

Die Spaghetti nach Angabe auf der Verpackung bissfest kochen. Fange etwas von dem Kochwasser auf.

### Schritt 2:

Mixe Oliven- und Rapsöl mit dem Knoblauch. Putze anschließend den Rucola, hacke die Petersilie und schneide die Tomaten in kleine Stücke.

### Schritt 3:

2 Minuten bevor die Spaghetti gar sind, erhitze eine Pfanne auf mittlerer Stufe, gebe das Knoblauchöl in die Pfanne und lasse es leicht erwärmen. Die Tomaten und Petersilie dazugeben.

### Schritt 4:

Die abgetropften Spaghetti mit ein paar Esslöffeln Kochwasser in die Pfanne geben und schwenken.

### Schritt 5:

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf einem Teller anrichten und den Rucola darüber geben.

# Gemüse-Linsen-Curry



## Fakten

-  ca. 45 min
-  5 Portionen
-  leicht

## Zutaten

- 350 ml Kokosmilch
- 10 g Curry Paste gelb
- 500 ml Gemüsebrühe
- 25 g Speisestärke
- 700 g Möhren
- 250 g rote Linsen
- 50 g Lauchzwiebeln
- 250 g Porree
- 30 ml Pflanzenöl
- 425 g Basmatireis

## Kleiner Tipp

- Gewürze zum Abschmecken:
  - Currypulver gemahlen
  - Salz
  - Pfeffer schwarz gemahlen




## Zubereitung

- Schritt 1:**  
Den Basmatireis kochen. Parallel die trockenen Linsen in ausreichend kochendes Salzwasser geben, anschließend die Hitze reduzieren, sodass die Linsen bei kleiner Hitze garen. Sobald die Linsen bissfest sind, in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken.
- Schritt 2:**  
Möhren schälen und in ca. 4mm dicke Scheiben schneiden. Hierzu eignet sich besonders gut ein Küchenhobel.  
Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, den Porree in ca. 1-1,5 cm breite Ringe schneiden.
- Schritt 3:**  
Kokosnussmilch mit der Currypaste aufkochen und mit der Speisestärke abbinden, ggf. noch mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.
- Schritt 4:**  
Die Möhren in einem Wok in wenig Öl anbraten, die Frühlingszwiebeln sowie den Porree und die Linsen hinzu geben und mit an schwenken. Mit der vorbereiteten Kokos-Curry Sauce aufgießen und köcheln lassen.
- Schritt 5:**  
Das Gemüse-Linsen-Curry mit dem Basmatireis servieren.

# Bananensplit Porridge



## Fakten

-  ca. 20 min
-  4 Portion / ca. 250 g
-  leicht

## Zutaten

- 300 g Hafer- oder Dinkelflocken, kernig
- 0,9 l Pflanzendrink
- 4 Bananen
- 20 g gehobelte Mandeln
- 20 g dunkle Schokoladen Raspeln
- 50 g Ahornsirup
- Prise Salz

## Kleiner Tipp

Perfekt für alle, die ihren Tag gerne „gesünderen Dessert“ in den Tag beginnen. Zudem tragen Haferflocken zu einer längeren Sättigung bei.

## Zubereitung

### Schritt 1:

Haferflocken in einer Pfanne goldgelb rösten.

### Schritt 2:

Den gerösteten Hafer mit dem Pflanzendrink und einer Prise Salz in einem Topf und unter ständigem Rühren erhitzen (alternativ auch im Multifunktionskocher z.B. einem Thermomix, Temperatur 90 °C, Rotation 0,5% , 12 Minuten, zubereitbar).

### Schritt 3:

Die Masse auf vier Portionen verteilen und drei Minuten ziehen lassen.

### Schritt 4:




Jedes Porridge mit einer halben Banane, den gehobelten Mandeln, den dunkeln Schokoladenraspeln, sowie etwas Ahornsirup toppen.



# Grüner Smoothie



## Fakten

-  ca. 10 min
-  4 Portionen / ca. 250 ml
-  leicht

## Zutaten

- 200 g reife Banane, geschält
- 200 g Ananas
- 200 g Kiwi
- 75 g Babyspinat
- 300 ml Wasser

## Kleiner Tipp

Schwierigkeiten, genug Gemüse über den Tag zu essen?  
Ein Smoothie ist eine gute Möglichkeit, Gemüse in seinen Alltag zu integrieren.

## Zubereitung

### Schritt 1:




Die Ananas, Banane(n) und die Kiwis schälen und schneiden sowie den Spinat waschen.

### Schritt 2:

Alle Zutaten zusammen mit dem Wasser so lange pürieren, bis der Smoothie glatt und ohne Stücke ist. Je nach gewünschter Konsistenz kann noch etwas mehr Wasser hinzu gegeben werden.



## Fakten

-  ca. 30 min
-  Ca. 20 Energieballs
-  mittel

## Zutaten

- 200 g getrocknete Pflaumen
- 200 g getrocknete Cranberrys
- 20 g Ingwer frisch
- 50 g Kokosnuss Raspeln
- 50 g gehackte Mandeln
- 1 Prise Salz

## Kleiner Tipp

Das Rezept lässt sich natürlich auch mit anderem Trockenobst gut umsetzen. Auch durch Gewürze lassen sich gut Variationen erstellen – beispielsweise durch Zimt an Weihnachten.

## Zubereitung

### Schritt 1

Den Ingwer schälen und fein zerkleinern.

Anschließend die Ingwerstücke mit Cranberrys, Pflaumen, Mandeln und der Hälfte der Kokos Raspeln sowie dem Salz in einen Mixer geben und so lange mixen, bis eine klebrige Masse entsteht.

### Schritt 2

Die Hände in einer Schale mit Wasser anfeuchten und aus der Masse gleichmäßige kleine Kugeln formen. Diese in den restlichen Kokosraspeln rollen.

# Vegane Schokomuffins



## Fakten

-  ca. 40 min
-  ca. 12 Muffins
-  mittel

## Zutaten

- 50 g Zartbitter Kuvertüre
- 150 g Mehl Typ 405
- 190 g Zucker
- 1,5 TL Backpulver
- 25 g Backkakao
- 75 g Rapsöl
- 150 g Wasser
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 12 Muffinförmchen aus Papier

## Kleiner Tipp

Achte beim Kauf der Schokolade auf die Zutatenliste. Viele Hersteller geben für die passende Konsistenz Lecithine hinzu, das neben pflanzlichen auch aus tierischen Quellen stammen kann.

## Zubereitung

### Schritt 1

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen und die Muffinform mit Muffinförmchen aus Papier auslegen.

### Schritt 2

In einer Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver, Vanillezucker, Backkakao und eine Prise Salz vermengen.

### Schritt 3

Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und das Öl in die geschmolzene Kuvertüre unterrühren.

### Schritt 4

In einer Küchenmaschine nun nach und nach die „festen Zutaten“ mit dem Wasser sowie der Schokoladen/Öl-Mischung vermengen und solange mixen, bis eine glatte Masse entstanden ist.

### Schritt 5

Je einen gehäuften Esslöffel in ein Förmchen füllen und für ca. 25 Minuten backen.