



FLAMME - ICH KOCH FÜR DEIN LEBEN GERN!

Genussvolle gesunde Rezepte



RUCK

STIFTUNG DES AUFBRUCHS



RUCK

STIFTUNG DES AUFBRUCHS

VORWORT

Ausgewogenes Kochen fördert nicht nur unsere gesunde Ernährung und unterstützt den Körper, sondern schafft Achtsamkeit mit uns selbst, bildet Nähe zwischen Menschen, lässt uns zusammen und ins Gespräch miteinander kommen und stärkt das Familienleben.

Gemeinsames Kochen und Essen macht Spaß und glücklich!

Das Projekt FLAMME – Ich koche für dein Leben gern! der Ruck-Stiftung ermutigt Familien zum Kochen und klärt über den Umgang mit Lebensmitteln, einfache und preiswerte Küche sowie Resteverwertung auf.

Wir freuen uns, seit 2023 mit dem Familienzentrum Michendorf und Birgit Schweyer von Nutricuisine zusammen zu arbeiten und möchten mit dieser Rezeptsammlung einen Einblick in die wunderbaren Begegnungen und Kocherlebnisse geben.

Mit herzlichem Dank für das große Engagement an Birgit Schweyer, Mihrican Cayakar und Larissa Hotsur und natürlich an alle Eltern und Kinder.

Viel Spaß beim Kochen!

Barbara Weidner



Power Bowls

DER NUSSIGE, BEERIGE START IN DEN TAG

ZUTATEN

FÜR 2 PERSONEN

70 g Vollkorn-Haferflocken

300 ml Wasser

200 ml Milch oder Mandelmilch

1 Tl Leinsamen, geschrotet

2 El Nüsse wie Mandel, Walnüsse, Haselnüsse

1/2 Banane

3 El gefrorene Beeren

Zimt, Vanille



SO GEHTS:

1. Die Haferflocken in einem heißen Topf ohne Fett ca. 5 Minuten unter Ständigem Rühren anrösten bis sie herrlich duften.
2. Einen Teil der Nüsse hacken und zusammen mit etwas Leinsamen kurz mitrösten.
3. Mit Wasser und Milch bzw. Mandelmilch auffüllen und unter ständigem Rühren ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Bei Bedarf noch etwas Milch zugeben.
4. Mit Zimt und Vanille abrunden.
5. Die Nüsse und Samen kurz vor Ende einrühren oder zur Garnitur verwenden.

Vanille Porridge BOWL mit karamellisiertem Apfel und Haselnüsse

ZUTATEN

80 Gramm Haferflocken

350 ml Mandeldrink

1 TL Zimt

1 TL Honig

Mark von 1 Bourbon Vanilleschote

2 Äpfel

½ TL Zimt

2 Essl Apfeldicksaft und etwas Wasser

25 Gramm Haselnüsse gehackt



Vanille Porridge BOWL mit karamellisiertem Apfel und Haselnüsse

ZUBEREITUNG

1. Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Apfelstücke zusammen mit dem Apfelsaftdicksaft, etwas Wasser und dem halben TL Zimt in einen kleinen Topf geben und so lange leicht kochen bis die Äpfel weich sind und etwas karamellisieren (Ca. 5-6 Minuten) Beiseite stellen.
3. Haferflocken mit Mandeldrink, Honig, 1 TL Zimt und dem Mark der Vanilleschote in einen Topf geben und aufkochen lassen. Temperatur reduzieren und so lange weiter köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. Haselnüsse ohne Fett in eine Pfanne geben und kurz anrösten.
5. Porridge auf 2 Schüsseln aufteilen, mit den Äpfeln und Haselnüsse garnieren und genießen.



Tomaten Sonnenblumenkerne Aufstrich

ZUTATEN

100 g Sonnenblumenkerne
1-2 Knoblauchzehen
100 g getrocknete Tomaten
2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 TL Paprikapulver
1 TL Rosmarin
1 TL Oregano
1 EL Petersilie

SO GEHTS:

1. Die Sonnenblumenkerne in eine Schüssel geben und über Nacht in Wasser einweichen.
2. Die getrockneten Tomaten ebenfalls mit Wasser bedecken und aufquellen lassen. Hierfür reichen 60 Minuten.
3. Das Wasser der Sonnenblumenkerne abgießen und die Sonnenblumenkerne gut abspülen.
4. Die abgespülten Sonnenblumenkerne mit den eingeweichten Tomaten samt Einweichwasser in den Mixer geben.
5. Zusammen mit den restlichen Zutaten solange pürieren, bis eine gleichmäßige, cremige Creme entsteht.
6. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken und in ein Glas mit Schraubverschluss packen – hält sich im Kühlschrank mehrere Tage.



Brokkoli-Kresse- Aufstrich

ZUTATEN

125 g Brokkoli
50 g Mandeln
1 Schalotte
40 g Kresse
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

SO GEHTS:

1. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen, den Strunk schälen und grob würfeln.
2. Brokkoliröschen und -strunk in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten garen.
3. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Schalotte schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in 1 EL Öl bei mittlerer Hitze andünsten. Mandeln dazugeben und 2 bis 3 Minuten dünsten, vom Herd nehmen und beiseitelegen.
5. Kresse waschen, trocken tupfen, grobe Stiele entfernen und die Hälfte der Blätter grob hacken.
6. Brokkoli, Mandel-Mix und gehackte Kresse mit dem übrigen Öl in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer oder im Mixer fein pürieren.



Taboulé SALAT

ZUTATEN

560 g feiner Bulgur
300 g glatte Petersilie
3 Zweig(e) Minze
2 Frühlingszwiebeln
4 Tomaten
1 1/2 Zitronen
100 ml Olivenöl
1/2 Teelöffel Zimt
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Minzblätter abzupfen und fein hacken. Petersilie gründlich waschen und abtrocknen. Grobe Stiele abschneiden und entsorgen. Petersilie fein hacken.
2. Bulgur in lauwarmem Wasser 5 Minuten einweichen lassen. Abseihen und mit den Händen überschüssiges Wasser gut auswringen. Tomate würfeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Zitronen auspressen.
3. Petersilie, Bulgur, Minze, Frühlingszwiebeln und Tomaten in eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft und Olivenöl gut vermengen. Mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.

Extra Tipp:

Spare dir das Besteck und roll deine Taboulé in knackige Salatblätter oder mache dir mit Römersalat kleine Schiffchen



Bunter Tomatensalat

MIT KÖRNIGEM FRISCHKÄSE

ZUTATEN

- 125 g rote Cherrytomate
- 125 g gelbe Cherrytomate
- ½ kleine rote Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 1 EL gehacktes Basilikum
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- ¼ Bund Rucola
- 100 g körniger Frischkäse

ZUBEREITUNG

1. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel halbieren und in Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken.
2. Basilikum waschen, trocken tupfen und fein hacken.
3. Tomaten, Zwiebeln, Basilikum, Knoblauch und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Rucola waschen und trocken tupfen. Tomatensalat mit Rucola und Frischkäse anrichten.



Griechischer Kartoffel- Gemüsesalat

ZUTATEN

5 EL Rotweinessig | 1 EL Honig | 4 EL Olivenöl
800 g festkochende Pellkartoffeln (gegart)
1rote Paprikaschote | 1gelbe Paprikaschote
1rote Zwiebel | 10 g Petersilie (0.5 Bund)
50 g Pekannüsse | 80 g getrocknete Tomaten
Salz | Pfeffer | 100 g schwarze Oliven

ZUBEREITUNG:

Rotweinessig zusammen mit dem Honig in einem kleinen Topf 3–5 Minuten erwärmen. Vom Herd nehmen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.

Olivenöl mit dem Rotweinessig-Honig-Mix verrühren und unter die Kartoffeln heben. Etwa 15 Minuten ziehen lassen. Währenddessen Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in sehr dünne Spalten schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Nüsse grob hacken und Tomaten klein schneiden.

Alle vorbereiteten Zutaten mit den Kartoffeln mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Oliven halbieren und darübergeben.



tagliatelle - karottensalat

ZUTATEN

50 g Pinienkerne
10 g Basilikum (0.5 Bund)
30 g Parmesan (1 Stück; 30 % Fett i. Tr.)
800 g Möhren (8 Möhren)
80 g Rucola (1 Bund)
3 Stiele Oregano
4 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe
250 g Kirschtomaten
Salz
Pfeffer

SO GEHTS:

1. Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Parmesan fein reiben. Die Hälfte der Pinienkerne mit Basilikumblättern in einem Mörser zerreiben und mit Parmesan mischen.
2. Möhren putzen, schälen und mit einem Sparschäler in schmale lange Streifen (Tagliatelle) schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern. Oregano waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Möhren-Tagliatelle darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten anbraten. Mit Brühe ablöschen und unter gelegentlichem Wenden 5 Minuten bei kleiner Hitze schmoren lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Inzwischen Kirschtomaten putzen, waschen und vierteln
4. Möhren-Tagliatelle mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. In eine Schüssel geben, restliche Pinienkerne und Tomaten dazu. Dann Rucola unterheben und anrichten. Mit Oreganoblättern und Basilikum-Mix bestreuen.



Wraps - Happen

SÜSS ODER PIKANT – VEGETARISCH BZW VEGAN

DAS IST DRIN:

- buntes Gemüse wie Spinat, Paprika, Radieschen, Gurke, Tomaten
- Kräuterquark oder Pesto oder Hummus
- Bananen
- Erdnussmus oder Haselnussmus

WAS DIE FÜLLUNG DER WRAPS ANGEHT SIND DER FANTASIE KEINE GRENZEN GESETZT. ZUM BEISPIEL:

- süßer Wrap mit Erdnussbutter mit Erdbeeren. Man kann genauso gut Mandel- oder Cashewmus verwenden und mit anderen Lieblingsbeeren belegen
- herzhaften Wrap mit Rohkost auf Kräuterquark – Je bunter desto besser. Dazu ist es wichtig, das Gemüse in feine Streifen zu schneiden, damit die Kinder leicht abbeißen können.
- Spinat, Paprika, Radieschen und Karotten zusammen schmecken sehr gut
- Pesto, Hummus, Bohnenmus eignen sich natürlich auch sehr gut



K ü r b i s - w a f f e l n



ZUTATEN

Für ca. 8 Waffeln

200 g Kürbispüree | 2 Eier

2 EL Rohrohrzucker | 1 Prise Salz

150 ml Milch (1,5 % Fett) oder Pflanzendrink (z.B. Hafer)

200 g Dinkelvollkornmehl

½ TL Zimt | 1 TL Bourbon Vanille

½ TL Backpulver | 1 TL Rapsöl

ZUBEREITUNG :

1. Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit Zucker schaumig schlagen. Salz, Milch, Mehl, Zimt, Vanille sowie Backpulver untermischen und zu einem Teig verrühren. Kürbispüree unter den Teig mischen, sodass ein dickflüssiger Waffelteig entsteht. Je nach Konsistenz noch esslöffelweise Wasser untermischen.
2. Waffeleisen aufheizen, mit wenig Rapsöl bepinseln und nacheinander 8 dicke Waffeln ausbacken. Je nach Waffel-eisen dauert das 3-6 Minuten je Waffel. Zwischendurch das Waffeleisen mit übrigem Rapsöl nachfetten.
3. Als Topping gibt es Apfelmark, gehackte Nüsse, Zimt, Kakaonibs und verschiedene Nussmuse

FETA

Grillpäckchen

ZUTATEN

Für 4 Portionen

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Rosmarinzweige (alternativ: Thymian oder Oregano)
- 2 Lauchzwiebeln
- 200 g Zucchini
- 1 große rote Paprika
- 180 g Kirschtomaten
- 80 g schwarze Oliven ohne Kern
- 300 g Feta
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Pfeffer



F E T A

Grillpäckchen



ZUBEREITUNG:

Knoblauch abziehen und fein hacken bzw. pressen. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Zucchini waschen, längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und die Schote in ähnlich große Stücke wie die Zucchini schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Oliven in dünne Ringe schneiden

Feta in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Rosmarin abbrausen und trocken schütteln, dann die Nadeln vom Zweig abstreifen und fein hacken. Das gesamte vorbereitete Gemüse zusammen mit dem Feta, dem gehackten Rosmarin sowie dem Olivenöl in einer Schüssel vorsichtig vermischen und pfeffern.

Vier quadratische Backpapier Stücke vorbereiten Gemüse-Feta-Mix gleichmäßig jeweils mittig darauf verteilen und alles zu Päckchen verschließen. Dafür beispielsweise die Enden mittig über der Füllung zusammendrücken. Die Päckchen in eine Grillschalen setzen und auf den Grill geben.

gegrillte cous-cous tomate

ZUTATEN 6 PORTIONEN

Salz
2 EL Olivenöl
200 g Couscous
50 g Pinienkerne
½ Bund Petersilie
1 Bund Frühlingszwiebeln
30 g Sultaninen
1 TL Paprikapulver rosenscharf
1 TL Zimt
Pfeffer
1200 g Tomaten (6 Tomaten)



gegrillte cous-cous tomate

ZUBEREITUNG

1. 250 ml Salzwasser mit dem Öl zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und den Couscous hineinschütten.
2. Kurz umrühren und zugedeckt 5 Minuten quellen lassen.
3. In eine Schüssel geben und mit einer Gabel auflockern.
4. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter hacken.
- Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden.
6. Couscous mit Pinienkernen, Petersilie, Frühlingszwiebeln, Sultaninen, Paprikapulver und Zimt mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Tomaten waschen. Je einen Deckel abschneiden und die Kerne mit einem Esslöffel herauskratzen.
8. Tomaten innen mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Couscous füllen. Die Deckel wieder aufsetzen.
9. Tomaten auf einer leicht geölten Grillschale auf dem mittelheißen Grill 10 Minuten grillen. Die Tomaten dabei mit einer Metallschüssel bedecken (oder, wenn vorhanden, unter einem geschlossenen Kugelgrill grillen).



Bärlauch Feta oder Tofu Sticks mit Frühling Erdbeer Salat

ZUTATEN ERDBEER VINAIGRETTE

- 3 Erdbeeren
- 4 Blätter Bärlauch
- 3 Esslöffel Walnussöl
- 1–2 Esslöffel Balsamico
- 1 Teelöffel Honig

ZUTATEN ERDBEER-FRÜHLINGSSALAT

- 125 g Frühlingssalat aus z.B. Rauke, Blattspinat, Löwenzahn, roter Mangold, Landkresse etc.)
- Frische Minze
- 1 Mairübchen
- 6 Erdbeeren

BÄRLAUCH FETA ODER TOFU STICKS

- 200g Feta oder Tofu
- Variante 1* – 1 Ei (Größe M) und 3 Essl Dinkelvollkornmehl
- Variante 2* – 100 ml Mandeldrink und 3 Essl Dinkelvollkornmehl
- 10 Blätter Bärlauch
- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 40 g Walnüsse
- Salz
- Raps-Öl (zum Ausbacken)



Bärlauch Feta oder Tofu Sticks mit Frühling Erdbeer Salat

Erdbeer Vinaigrette

Erdbeeren waschen, verlesen und trocknen. Bärlauch waschen und trocknen. Erdbeeren, Bärlauch und die restlichen Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren

Wildkräuter Salat

Wildkräuter waschen und trocken schleudern. Weiße Rube waschen und fein reiben.

Erdbeeren waschen trocknen und vierteln. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen.

Bärlauch Feta oder Tofu Sticks

Feta oder Tofu in Sticks schneiden. Ei verquirlen. Bärlauch waschen und trocknen.

Bärlauch, Vollkorntoast, Walnüsse und Salz in einen Mixer geben und zu feinen Krümeln zermahlen.

Feta in Ei wenden und anschliessend in den Bärlauch Walnuss Krümeln panieren.

(Die Bärlauch-Walnuss Kruste mit den Händen fest andrücken, so hält die Panade am Besten.)

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Feta Sticks von allen Seiten goldbraun anbraten.



BROKKOLI NUGGETS MIT BÄRLAUCH DIP

ZUTATEN

500 g Brokkoli, in Röschen geschnitten
2 Eier leicht geschlagen
2 Tassen fein geriebener Parmesan Käse
2 Becher Pankomehl
1/3 Tasse fein gehackte gelbe Zwiebel
1 1/2 TL Salz
1/2 TL schwarzer Pfeffer
1 TL Knoblauch gehackt

für den Bärlauch Dip

1 kleiner Bund Bärlauch
2 EL Olivenöl
1 Spr Zitronensaft
150 g Quark
100 g Sauerrahm
1 Prise Salz
1 Prise gemahlener Pfeffer



BROKKOLI NUGGETS MIT BÄRLAUCH DIP

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. In einem Topf Wasser zum kochen bringen.

Brokkoli hinzufügen und 3 Minuten köcheln lassen.

Wasser abschütten und die Röschen mit einem Papiertuch trocknen, um so viel überschüssige Feuchtigkeit wie möglich zu entfernen.

Den Brokkoli in eine Küchenmaschine geben und ein paar Mal pulsieren, bis der Brokkoli fein gehackt ist. Eier, Käse, Pankomehl, Zwiebel, Salz, Pfeffer, Knoblauch hinzugeben und gründlich verkneten.

Mit einem Esslöffel portionieren und zu Nuggets formen. Auf ein leicht geöltes Backblech legen. 10-12 Minuten backen, dann jumdrehen und weitere 10-12 Minuten backen, bis die Nuggets auf beiden Seiten goldbraun sind.

SO GEHT DER DIP:

Den Bärlauch von den Stielen befreien, waschen und fein schneiden. Die Hälfte des Bärlauchs zusammen mit dem Öl und dem Zitronensaft in einem Messbecher mit dem Pürierstab fein mixen.

Quark und Sauerrahm in einer Schüssel glattrühren, das Bärlauchöl sowie den geschnittenen Bärlauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lass es dir schmecken!



Spargel Frittata MIT FRISCHEN KRÄUTERN

ZUTATEN (4 PERSONEN)

8 Eier
350 g Spargel
100 g Ricotta
50 ml Sahne
4 EL frisch geriebener Parmesan
2 EL Olivenöl
1 Lauchzwiebel
10 g Petersilie
10 g Schnittlauch
50 g getrocknete Tomaten
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Muskat frisch gerieben



Spargel Frittata MIT FRISCHEN KRÄUTERN

ZUBEREITUNG

Frühlingszwiebeln waschen, Enden abschneiden und in Ringe schneiden. Petersilie und Schnittlauch waschen und fein hacken. Getrocknete Tomaten hacken und beiseitestellen. Spargel waschen, Enden abschneiden und längs halbieren.

Backofen auf 180°C vorheizen. Olivenöl in einer Pfanne über mittlerer Hitze erwärmen. Halbierten Spargel in die Pfanne geben und ca. 5 Min. anbraten, oder bis die Stangen weich aber noch bissfest sind.

Währenddessen Eier und Sahne in einer Schüssel verquirlen. Getrocknete Tomaten, Frühlingszwiebeln und gehackte Kräuter dazugeben. Parmesankäse reiben und in die Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.

Ei-Mischung in die Pfanne geben, sodass der Spargel bedeckt ist. Ricottakäse löffelweise darauf verteilen und bei 180°C ca. 15 – 20 Min. backen, oder bis die Ei-Mischung fest ist.

Die Pfanne aus dem Backofen nehmen. Guten Appetit!



Frittata PRIMAVERA MIT FRISCHEN KRÄUTERN

ZUTATEN (4 PERSONEN)

300 g frischen Spinat
200 g Cocktailltomaten
100 g Ricotta
50 ml Sahne
4 EL frisch geriebener Parmesan
2 EL Olivenöl
1 Lauchzwiebel
10 g Petersilie
10 g Schnittlauch
50 g getrocknete Tomaten
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Muskat frisch gerieben



Frittata PRIMAVERA MIT FRISCHEN KRÄUTERN

ZUBEREITUNG

Frühlingszwiebeln waschen, Enden abschneiden und in Ringe schneiden. Petersilie und Schnittlauch waschen und fein hacken. Getrocknete Tomaten hacken und beiseitestellen. Cockailtomaten in Viertel schneiden

Backofen auf 180°C vorheizen. Olivenöl in einer Pfanne über mittlerer Hitze erwärmen. Spinat kurz in der Pfanne blanchieren

Währenddessen Eier und Sahne in einer Schüssel verquirlen. Getrocknete Tomaten, Frühlingszwiebeln und gehackte Kräuter dazugeben. Parmesankäse reiben und in die Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.

Ei-Mischung in die Pfanne geben, sodass der Spinat und die Cockailtomaten bedeckt sind. Ricottakäse löffelweise darauf verteilen und bei 180°C ca. 15 - 20 Min. backen, oder bis die Ei-Mischung fest ist.

Die Pfanne aus dem Backofen nehmen. Guten Appetit!



Ofengemüse mit Kräuterquark

ZUTATEN (4 PERSONEN)

300 g Kartoffeln
1 Fenchelknolle
3 Möhren
2 Rote-Bete-Knolle
1 Zucchini
1 rote Paprikaschote
2 Zweige Rosmarin
1 Knoblauchzehe
4 Eßl Olivenöl
Salz und Pfeffer

ZUTATEN FÜR DEN KRÄUTERQUARK

1 kleine rote Zwiebel
1/2 Bund Petersilie
2-3 Stiel(e) Dill
1 Beet Kresse
500 g Magerquark
100-125 ml Milch
Salz und Pfeffer



Ofengemüse mit Kräuterquark

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln gründlich waschen und längs in Viertel schneiden. Fenchel putzen, waschen, halbieren, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Möhren, Rote- Bete-Knollen und Zucchini putzen, waschen und in Scheiben bzw. die Roten Beten in Spalten schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden.
2. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und hacken. Knoblauch schälen und hacken. Gemüse, Rosmarin und Knoblauch in eine Auflaufform geben, mit dem Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Alles miteinander mischen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 30 Minuten backen, dabei gelegentlich umrühren.
4. Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kresse vom Beet schneiden. Quark und Milch cremig rühren. Zwiebel und Kräuter, bis auf etwas zum Bestreuen, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Ofengemüse mit dem Kräuterquark anrichten.



Regenbogen Gemüse Rösti



ZUTATEN (Für ca.10 Stück)

150 g geriebene Süßkartoffel
150 g gehobelter Rotkohl | 120 g Maiskörner
2 fein geschnittene Frühlingszwiebeln | 15 g gehackte Petersilie
40 g Buchweizenmehl | 50 g Kichererbsenmehl
1 EL Leinsamenmehl | 1 EL Olivenöl
100 ml Pflanzenmilch | Salz und Pfeffer | Rapsöl zum Braten

Für eine Grüne Tahini-Sauce:

3 EL Tahini | 15 g Petersilie/Basilikum/Spinat
1/2 Frühlingszwiebel | 1/3 Knoblauchzehe | 2 EL Limettensaft
1 TL Ahornsirup | Ein paar Spritzer Wasser | Salz Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Alle Röstizutaten in eine große Schüssel geben und gut vermischen. In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und mit einem großen Löffel Kleckse der Röstimasse hineingeben und flach drücken. 2-3 Min. braten, wenden und weitere 2 Min. braten. So weitermachen, bis alle Rösti gar sind.
2. Währenddessen alle Saucenzutaten in einem kleinen Mixer (Stabmixer) cremig mixen und mit Chiliflocken garnieren. Die Rösti mit der Sauce und etwas frischer Petersilie servieren.

Zucchini Pommes



ZUTATEN

Für 2 Portionen

2 Zucchini (mittelgroß)

2 Eier | 60 g Mehl | 70 g Semmelbrösel

70 g Parmesan (gerieben) | 1 TL Oregano/Kräuter der Provence
Salz, Pfeffer | 2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen (optional).
2. Zucchini waschen, abtrocknen, die Enden entfernen und in Stifte mit einer Länge von ca. 8 cm schneiden.
3. Die Eier verquirlen und in einen tiefen Teller geben. Das Mehl in einen 2. Teller geben. Die Semmelbrösel mit dem geriebenen Parmesan, den Kräutern und etwas Salz und Pfeffer gut vermischen und in einen 3. tiefen Teller geben.
4. Zucchini sticks einzeln von allen Seiten in etwas Mehl wenden, dann in die Eiermischung tunken und schließlich in der Semmelbrösel-Mischung wenden. Auf dem Backblech verteilen.
5. Die Zucchini pommes mit etwas Öl beträufeln und ca. 20 Min. goldbraun backen. Die letzten 3-5 Minuten die Grillfunktion hinzuschalten, damit die Panade schön knusprig wird.

Rote Linsen

OB ALS BÄLLCHEN, AUFSTRICH ODER SALAT

300 g rote Linsen gesamt

Linsen in ein Sieb geben und kalt abspülen. In kochendem Wasser ca. 15 Minuten garen. Linsen abgießen und gut abtropfen lassen.

FÜR DIE FRIKADELLEN

130 g rote Linsen, gekocht

1 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 – 2 Essl Joghurt

Salz, Pfeffer

1 Msp Paprika

Thymian, frisch

Rosmarin, frisch

2 EL Olivenöl

80 g blütenzarte Haferflocken



ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 3 Minuten glasig dünsten. Mit Linsen, Haferflocken und 1-2 EL Joghurt vermengen. Kräuter und Paprikapulver dazugeben und noch etwas Salz und Pfeffer. Masse zu ca. 10 walnussgroßen Frikadellen formen.

1 EL Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Frikadellen portionsweise darin unter Wenden von jeder Seite ca. 3 Minuten braten.

spinat Crespelle MIT FRISCHKÄSE UND FETA

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

250 g tiefgekühlter Blattspinat

50 g Feta (45% Fett i. Tr.)

125 g Dinkelmehl

½ TL Backpulver

Salz

200 ml Milch (1,5% Fett)

1 Ei (Größe M)

25 g Butter

½ Zwiebel

50 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)



SO GEHTS:

1. Spinat auftauen, abtropfen lassen und gut ausdrücken. Fetakäse abtropfen lassen und würfeln.
2. Mehl, Backpulver und Salz mischen. Milch mit 1/3 des Spinats fein pürieren, mit der Mehlmischung und den Eiern zu einem glatten Teig verrühren und 10 Minuten quellen lassen.
3. Pfanne (ca. Ø 20 cm) erhitzen, mit jeweils ca. 1 TL Butter ausreiben, Teig mit Hilfe einer Kelle in die Pfanne geben und nacheinander (siehe obige Stückangabe) goldgelbe Pfannkuchen 2–3 Minuten von beiden Seiten ausbacken.
4. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in der übrigen Butter in einem Topf 2–3 Minuten glasig dünsten. Restlichen Spinat zugeben, erwärmen, Fetakäse und Frischkäse unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Pfannkuchen mit Spinatmasse füllen – Guten Appetitt

DIY – Grillsaucen selbst gemacht

MOJO VERDE (GRÜNE SAUCE)

ZUTATEN

150 ml Olivenöl
60 ml Apfelessig
1 Stück grüner Paprika
2 Bund Petersilie
2 Bund Koriander
3 Zweige Thymian
4 Zehen Knoblauch
Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

Für die Mojo Verde die Kräuter klein schneiden. Alle Zutaten bis auf das Öl in einem Mixer fein pürieren. Wenn alles schön fein ist, das Öl in einem feinen Strahl langsam hinein fließenlassen. Solange weiter mixen, bis sich alle Zutaten gut miteinander vermischt haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank aufbewahren

Rucola Dip

ZUTATEN

120 g Frischkäse Natur (max. 17 % Fett)

180 g Joghurt (1,5 % Fett)

1 TL Zitronensaft

100 g Rucola

1 Lauchzwiebel

40 g Pinienkerne

Pfeffer

Salz



ZUBEREITUNG:

Friskäse mit Joghurt und Zitronensaft glattrühren. Rucola waschen, trockenschleudern und fein schneiden, dabei ein paar Rucola-Blätter für die Deko beiseitelegen.

Lauchzwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten, anschließend fein hacken oder in einem Zerkleinerer fein mahlen.

Geschnittenen Rucola, Lauchzwiebel-Ringe sowie Pinienkerne zu der Friskäse-Joghurt-Masse geben und unterheben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Friskäsecreme auf die Brotscheiben streichen und mit dem restlichen Rucola dekorieren.

DIY – Grillsaucen selbst gemacht

KETCHUP OHNE ZUCKER

Es muss nicht immer Zucker sein! Die Süße erhält dieser Ketchup durch die Aprikosen. Dadurch eignet er sich perfekt für Kinder – Erwachsene dürfen natürlich auch mitnaschen.

ZUTATEN FÜR 1 FLASCHE (CA. 400 ML INHALT)

300 g Tomaten
70 g getrocknete Aprikosen
1 kleine Zwiebel
100 ml Apfelessig
20 g Tomatenmark
1 TL Salz

ZUBEREITUNG

1. Tomaten waschen und halbieren. Aprikosen klein schneiden.
Die Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.
2. Die vorbereiteten Zutaten mit Apfelessig, Tomatenmark, 100 ml Wasser und Salz in einen Topf geben und aufkochen. Dann offen 12–15 Minuten einköcheln lassen. Dann pürieren und mit Salz abschmecken.
3. Ketchup in ein sterilisiertes Glas oder eine sterilisierte Flasche heiß abfüllen und sofort verschließen.
4. Et voilà: So schnell lässt sich ein Ketchup aus frischen Tomaten ohne Zucker herstellen.

Wenn du den Ketchup lieber feiner magst, passiere ihn durch ein Sieb in das Glas. Er hält sich im Kühlschrank ca. 8–10 Wochen.



Himbeer Minz Eistee

ZUTATEN

1 Bund Minze
5 Scheiben Zitrone
150 g Himbeeren
Apfeldicksaft
1,5 l Wasser



SO GEHTS:

1. Die Minze waschen und trocken schütteln sowie die Limette mit heißem Wasser abwaschen und in Scheiben schneiden.
2. Jeweils die Hälfte der Minze, Limetten-Scheiben und Himbeeren in ein Gefäß geben und mit dem heißen Wasser übergießen. Anschließend den Tee gut abkühlen lassen.
3. Die Gläser jeweils zur Hälfte mit Eiswürfeln füllen, die restlichen Himbeeren, Limetten-Scheiben und Minze auf die Gläser verteilen und pro Glas etwa einen TL Apfeldicksaft dazugeben.
4. Den Eistee durch ein Sieb in die Gläser füllen.



Nuss - Kakao - Dattel Creme

ZUTATEN

160 g Soft-Datteln
80 g Butter
3 EL Kakao
70 g Haselnüsse, gemahlen
100 ml Wasser
1 TL Bourbon Vanille



SO GEHTS:



1. Alle Zutaten in einer Küchenmaschine einige Minuten lang pürieren.
2. Die Zutaten ergeben ca. 250 ml Aufstrich. Der Aufstrich ist eher fest. Wer ihn gerne weicher hätte, kann etwas mehr Wasser hinzugeben.
3. Dazu VOLLKORNBROT



Energy Balls

Bei Energy Balls sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt . Je nach Belieben kannst du bei den Trockenfrüchten und Nüssen variieren . Als Trockenobst kannst du neben Aprikosen , Feigen und Datteln auch Pflaumen , Kirschen oder Rosinen verwenden.

ZUTATEN

120 g Datteln

50 g Mandeln , gemahlen

2 TL Mandelmus

2 TL dunkler Kakao

20 g Mandeln

Als köstlicher Abschluss zum Ummanteln : Pistazien, Sesam, Kakaonibs , Kurkuma , Mandelmehl , Haferflocken oder was Dir sonst noch so einfällt.



Energy Balls

SO GEHTS:

1. Datteln 20 Minuten in warmen Wasser einweichen. Anschließend Flüssigkeit abgießen.
2. Datteln, gemahlene Mandeln, Kakaopulver, Mandelmus und Mandeln in eine Küchenmaschine geben und mixen bis eine leicht krümelig, klebrige Masse entsteht.
3. Etwa 1 EL pro Bällchen mit der Hand zu gleich großen Energy Balls formen.
4. Anschließend mit Lieblings-Coatings wie ummanteln.
5. Sofort verzehren oder im Kühlschrank lagern. Dort halten sie sich mindestens 1,5 Wochen.



Als Nuss-Zutat eignen sich außerdem auch Walnüsse, Cashewkerne, Haselnüsse, Macadamianüsse, Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne. Auch Haferflocken oder Reiswaffeln lassen sich als Nuss-Ersatz verwenden. Dann solltest du allerdings mehr Trockenobst zugeben, damit die Energiepralinen eine schöne Konsistenz zum Formen haben.

Griessbrei mit Erdbeeren

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

200 ml Vollmilch oder 50:50 Vollmilch-Wasser

20 g Dinkel-Vollkorngriess

20 g Erdbeeren, frisch oder TK



SO GEHTS:

1. Die Vollmilch oder 50:50 Vollmilch-Wasser in einen kleinen Topf geben und aufkochen.
2. Anschließend den Grieß mithilfe eines Schneebesens einrühren, sodass sich keine Klümpchen bilden. Den Grießbrei noch etwa 2-3 Minuten leicht weiter köcheln lassen, bis er dicker wird.
3. Erdbeeren gut waschen und zu dem Grießbrei dazugeben.
4. Wenn du TK-Erdbeeren verwendest, gib sie hinzu und lasse alles zusammen nochmal etwa 2 Minuten weiter köcheln.
5. Alles zusammen fein pürieren oder wenn dein Baby das schon mag, die Erdbeeren einfach nur mit einer Gabel zerdrücken.

Grieß: Ich empfehle die Verwendung von Vollkorngrieß aus Dinkel oder Weizen. Diesen findest du meist in der Bioecke im Super- oder Drogeriemarkt. Bekanntere Grießsorten wie Hart- oder Weichweizengrieß hingegen sind kein Vollkornprodukt und daher weniger empfehlenswert, da Vollkornprodukte nährstoffreicher sind.

Apfel - Birnen - Crumble mit Pekannüssen

ZUTATEN (Für 6 Portionen)

3 Äpfel | 3 Birnen | Saft einer Zitrone
90 g Butter | 75 g Zucker | 150 g Mehl
2 Päckchen Bourbon-Vanille-Zucker
100 g gehackte Pekannüsse | Zimtucker



ZUBEREITUNG:

1. Die Äpfel und Birnen jeweils schälen, Kerngehäuse entfernen und mit dem Zitronensaft in einer Auflaufform mischen. Vanillezucker darüber geben und ebenfalls untermischen, beiseite stellen.
2. Backofen auf 175 °C (155 °C Umluft) vorheizen.
3. Aus Butter, Mehl, Zucker und Vanillezucker entweder mit den Händen oder aber den Knethaken des Handrührgerätes Streusel kneten. Die Pekannüsse hacken und ganz zum Schluss dazu geben und vermischen.
4. Nun die fertigen Streusel über das Obst geben und zuletzt mit Zimtucker bestreuen und die Auflaufform in den vorgeheizten Backofen schieben. Für 40 – 45 Minuten goldbraun backen und danach kurz abkühlen lassen.

Himbeer Chili RICOTTA Dessert

ZUTATEN FÜR 5 PERSONEN

400 g Himbeeren
200 g Hafer Nuss Granola
100 g Ricotta
200 ml Sahne
250 g Quark
1 TL Vanille
1 Essl Apfeldicksaft
1 Stück Chili
Minze

SO GEHTS:

1. Wasche die Himbeeren und püriere 300 g in einem Standmixer. Gebe den Chili dazu
3. Schlage für die Creme die Sahne mit der Vanille steif.
4. Verrühre den Ricotta mit dem Quark und dem Apfeldicksaft. Hebe anschließend die Sahne unter
5. Schichte das Graonla, die Creme und das Himbeerpüree abwechselnd in die Gläser.
6. Wiederhole den Vorgang bis die Zutaten alle gleichmäßig in den Gläsern verteilt sind
8. Himbeeren und Minze als Abschluss dekorieren



Pistazien- Plätzchen

ZUTATEN

- 240 g Mehl
- 100 g gemahlene Pistazien
- 1 TL Backpulver
- 75 g Puderzucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 175 g kalte vegane Butter
- 50 ml Mandelmilch
- 1 Prise Salz
- Füllung:
- 100 g Pistaziencreme
- 40 g gehackte Pistazien

SO GEHTS:

- Alle Zutaten für den Teig zusammenkneten und eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
- Kleine Kugeln daraus formen, eine Mulde in die Mitte drücken und die Seiten in den gehackten Pistazien wälzen. Etwas Pistaziencreme in die Mulde geben.
- Bei 180 Grad Ober-/Unterhitze etwa 10 Minuten backen, bis die Pistaziencreme gerade so anfängt zu bräunen.



Haferflocken - TALER

ZUTATEN

Für 20 Stück

90 g weiche Butter

65 g Puderzucker

1 Päckchen Vanillezucker

½ Prisen Meersalz

½ Bio-Zitrone

75 g Paranüsse (oder andere Nüsse)

50 g Dinkel Vollkornmehl

75 g Haferflocken

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Butter, Puderzucker, Vanillezucker und Salz cremig rühren. Die Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Nüsse hacken und mit Mehl, Haferflocken und Zitronenschale unter die Butter-Zucker-Creme rühren.
2. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen haselnussgroße Kugeln formen. Auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen, dabei die Kugeln nicht zu eng aneinanderlegen, da sie beim Backen noch verlaufen.
3. Im Ofen etwa 8 Minuten backen. Vorsichtig vom Backblech lösen und auf Kuchengittern abkühlen lassen.



schoko plätzchen

Leckere Schokoplätzchen zum Ausstechen:
Die Schokokekse mit Kakao werden mit
buntem Dekor zum echten Hingucker

ZUTATEN

Für den Teig

- 220 Gramm Dinkelmehl
- 40 Gramm Kakao
- 100 Gramm Rohrohrzucker
- 1 Prise Salz
- 160 Gramm Butter kalt
- 1 mittelgroßes Ei
- 1/2 Teelöffel Vanille

Deko-Möglichkeiten

- Zuckeruss
- Kuvertüre
- Zuckerdeko



Schoko PLÄTZCHEN

SO GEHTS:

- Mehl, Kakao, Zucker, Salz und Vanille in eine Schüssel geben. Die kalte Butter in Flückchen sowie das Ei hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu zwei großen Kugeln formen und in Folie mindestens eine Stunde kühlstellen.
- Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze aufheizen. Die erste Teigkugel aus dem Kühlschrank nehmen, kurz Zimmertemperatur annehmen lassen und zwischen Folie oder auf einer bemehlten Backmatte ausrollen.
- Etwa 25 Plätzchen ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Je nach Größe und Dicke 8-10 Minuten backen. Mit der zweiten Teigportion ebenso verfahren. Teigreste zusammenkneten, nochmal kurz kühlen und dann ausrollen.
- Plätzchen komplett abkühlen lassen. Vom Blech nehmen und nach Belieben verzieren



Vegane Schoko- Plätzchen

Diese gesunden Schokokekse werden richtig schön mürbe! Das Rezept kommt ohne Butter, Margarine, Eier und Milch aus.

ZUTATEN

Für 25 Stück

200 g Dinkelmehl Type 630

40 g gemahlene Mandeln oder Leinmehl

¼ TL gemahlene Vanille

1 Prise Salz

30 g Backkakao

60 g Vollrohrzucker

80 g Kokosöl

50 g Zartbitterschokolade mind. 70% Kakaoanteil

60 g Banane, sehr reif



ZUBEREITUNG:

1. Mehl, Mandeln, Vanille, Salz und Kakao in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel das Kokosöl (das weich-cremig sein sollte) mit dem Zucker einige Minuten leicht schaumig schlagen.
2. Die Schokolade im heißen Wasserbad oder der Mikrowelle schmelzen. Die Banane mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Beides zusammen mit den trockenen Zutaten zur Kokosöl-Zucker-Mischung geben und kurz zu einem homogenen Teig verkneten.
3. Teig in Frischhaltefolie o.ä. wickeln und ca. 1 Stunde kühlstellen. Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
4. Aus dem Teig kleine Kugeln formen und mit etwas Abstand aufs Blech legen. Wer mag, kann den Teig auch zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie ausrollen und Kekse ausstechen.
5. Die Plätzchen ca. 12 Minuten backen und noch einige Minuten auf dem Blech lassen. Sie sind direkt nach dem Backen noch recht weich, werden beim Abkühlen aber härter.



Vegane Chocolate Chip Cookies

Super softe Cookies ohne Butter, Ei und Milch. Niemand wird merken, dass diese Chocolate Chip Cookies vegan sind!

ZUTATEN

Für 18 Stück

- 110 g vegane Butter/Margarine
- 50 g Zucker
- 50 g brauner Zucker
- 2 EL Bananenmus oder Apfelmus
- 1 EL Hafermilch oder Soja/Mandel
- 200 g Weizenmehl
- 1 TL Backpulver
- ½ Teelöffel Natron
- ½ Teelöffel Vanillemark
- ¼ Teelöffel Salz
- 100 g Kakaonibs



ZUBEREITUNG:

1. Das weiche Fett mit den beiden Zuckerarten schaumig schlagen. Obstmus und vegane Milch dazugeben. Alle trockenen Zutaten bis auf die Kakaonibs kurz, aber kräftig unterrühren.
 2. Etwa zwei Esslöffel der Kakaonibs beiseite nehmen, die restlichen unter den Teig heben. Teig rund 15 Minuten in Folie gewickelt kühlstellen.
 3. Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Zwei Bleche mit Backpapier belegen. Aus dem Teig rund 18 Bällchen formen. Diese mit Abstand zueinander auf den Blechen verteilen und mit den übrigen Kakaonibs bestreuen.
 4. Teigkugeln ganz leicht platt drücken. Cookies ca. 12 Minuten backen, sie sollen noch weich sein.
- 

IMPRESSUM

Ruck-Stiftung des Aufbruchs
Schiffbauerdamm 40
10117 Berlin

Redaktion:
Birgit Schweyer

Rezepte:
Nutricuisine- Birgit Schweyer

Bildnachweise:
Birgit Schweyer, www.canva.com

Layout & Bildbearbeitung:
Birgit Schweyer
Sabine Büttner

Stand: April 2025

Die Kochworkshops finden im Rahmen des Programms „FLAMME- Ich koche für dein Leben gern!“ der Ruck-Stiftung des Aufbruchs, gefördert von der Stiftung Berliner Sparkasse/Kemis Stiftung statt. Unser besonderer Dank geht an Ines Fasting.



RUCK

STIFTUNG DES AUFBRUCHS