



NIMM MICH WIE ICH BIN

Viele Lebensmittel kann man auch mit der Schale essen. Darin und direkt darunter verstecken sich viele wertvolle Inhaltsstoffe.



sgg Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Apfel-Randen-Salat

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Zutaten als Vorspeise oder Beilage für 2 Personen:

150 g Äpfel
150 g Randen
1 EL Essig
2 EL Rapsöl
Salz und Pfeffer
Schnittlauch gehackt
einige Baumnüsse

Essig und Öl in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Randen mit dem Hobel oder einem Messer in dünne Scheiben schneiden und mit der Sauce mischen. Den Apfel mit der Schale durch die Röstiraffel reiben und zu den Randen geben. Den Apfel-Randensalat mit dem Schnittlauch auf den Tellern anrichten und mit den Baumnüssen dekorieren.

Apfel-Tipp: Reife Äpfel geben an ihre Umgebung Ethylen ab. Bei gewissen Früchten und Gemüsen wie Bananen und Gurken löst dies eine schnellere Reifung aus, wodurch diese schneller verderben. Also lieber getrennt voneinander lagern!

DER SCHEIN TRÜGT

Kontrolliere mit all deinen Sinnen ob die Lebensmittel noch geniessbar sind, bevor du sie wegwirfst.



sgg Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
snn Société Suisse de Nutrition
snn Società Svizzera di Nutrizione



Bananencake mit Hirse

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zutaten für 1 Cakeform

100 g Butter
150 g Zucker
1-2 TL Vanillezucker
2 Eier
220 g Mehl
1 TL Backpulver
1 Messerspitze Salz
80 g Hirse
1 dl Milch
50 g gemahlene Mandeln
4 grosse, sehr reife Bananen

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Ein Ei nach dem anderen dazu geben und weiterrühren. Mehl und Backpulver vermischen sieben und mit dem Salz hinzufügen. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit der Hirse, der Milch und den Mandeln zur Masse geben. Anschliessend den Teig in eine beschichtete und gefettete Kastenform geben und ca. 1 Stunde bei 180 Grad backen.

Bananen-Tipp: Eisgekühlte Banane oder lieber heissgeliebt? Bananen ohne Schale im Tiefkühler gefrieren, anschliessend schälen und mit Milch oder Buttermilch und bei Bedarf etwas Vanilleeis mit dem Stabmixer mixen. Für ein heisses Dessert, eine Banane mit Schale in der Mitte aufschlitzen, ein Stück bittere Schokolade einklemmen, mit der Öffnung nach oben auf den Grill legen und warten bis die Schokolade geschmolzen ist!



Birnenquark mit Nuss-Samen-Kerne Mix

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

250 g Halbfettquark

1-2 EL Honig

1 Messerspitze Zimt

1 grosse Birne

½ Bio-Zitrone (Saft)

2 EL Nüsse-Samen-Kerne Mix (z.B. Mandeln, Baumnüsse, Leinsamen, Kürbiskerne, Sesamsamen...)

Quark, Honig und Zimt gut verrühren. Die Birne waschen (nicht schälen!), an der Bircherraffel raffeln oder falls sie zu weich ist, in kleine Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Den Nuss-Samen-Kerne Mix und die geraffelte Birne unter die Quarkmasse geben und gut verrühren.

Birnen-Tipp: Angeschnittene Früchte wie z.B. Birnen oder Apfel aber auch Avocado mit etwas Zitronensaft beträufeln, so werden sie nicht braun!



Brokkolisuppe

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

½ EL Rapsöl

250g ganzer Broccoli mit Strunk

½ Zwiebel

0,5 dl Weisswein

5dl Gemüsebouillon

Salz und Pfeffer

½ dl geschlagener Rahm bei Bedarf

Zwiebel schneiden, Brokkoli waschen, putzen, Röschen grob zerteilen, Strunk mit dem Sparschäler schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Rapsöl erwärmen, Zwiebeln und Broccoli unter Rühren auf kleiner Stufe dämpfen. Mit dem Weisswein ablöschen. Gemüsebouillon dazugeben. Auf kleiner Stufe zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Die Suppe mit dem Mixer fein mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf mit dem geschlagenen oder flüssigen Rahm verfeinern.

Brokkoli-Tipp: Den Brokkolistrunk in kleine Würfel schneiden und roh oder in etwas Rapsöl gedünstet mit gerösteten Mandelsplittern zur Suppe oder einem Salat geben.



Kräuter-Sabayon

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Zutaten für 2 Personen

- 1 frisches Eigelb
- 3 EL Weisswein
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz, wenig Pfeffer
- 2 EL frische Kräuter (Estragon, Thymian), fein geschnitten

Eigelb, Wein und Zucker in einer dünnwandigen Schüssel mit dem Schwingbesen verrühren. Die Schüssel über das Wasserbad halten, wobei die Schüssel das Wasser nicht berühren darf. Die Masse laufend gut rühren, damit das Eigelb nicht gerinnt. Sobald die Sabayon schaumig ist und sich Rührspuren in der Sauce abzeichnen, die frischen Kräuter begeben und sofort servieren. Die Sauce passt gut zu Gemüse-, Fleisch- oder Fischgerichten.

Eier-Tipp: Beim Trennen von Eiern kann das Eigelb zum Bestreichen von Gebäck wie z.B. Zopf verwendet werden. Das Eiweiss dient als Klebemittel, um Teigflächen wie z.B. Blätterteig zusammen zu kleben. Ebenso kann das Eiweiss steif geschlagen und in einem Soufflé oder mit Zucker vermengt zu Meringuen verarbeitet werden.

WENIGER IST MEHR

Lass dich nicht von Sonderangeboten verführen. Kauf nur, was du wirklich benötigst.



sgg Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Tsatsiki

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

½ Salatgurke
250 g Joghurt nature
1 Knoblauchzehe
½ EL Olivenöl
½ TL Salz
wenig Pfeffer aus der Mühle

Die Salatgurke schälen, grob raffeln und mit Salz würzen. Etwas ziehen lassen und anschliessend den Saft abgiessen (als Saft trinken oder für eine kalte Gurkensuppe verwenden). Joghurt mit Gurken vermischen. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse pressen, Olivenöl dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Umrühren, kühl stellen und mit Brot, z.B. Fladenbrot servieren.

Joghurt-Tipp: Bei stichfestem Joghurt setzt sich häufig eine Flüssigkeit auf der Oberfläche des Joghurts ab. Von dieser Trennung sollte man sich nicht beirren lassen, es ist weder ein Zeichen von schlechter Qualität, noch bedeutet es, dass das Produkt ungeniessbar ist. Bei der Flüssigkeit handelt sich um Molke, welche wertvolle Inhaltsstoffe enthält. Wer den Joghurt lieber cremig als stichfest geniessen möchte, rührt einfach ein paar Mal mit dem Löffel gut um!

GIB MIR DEINE WÄRME

Der Kühlschrank ist zu kalt für Kartoffeln.
Lagere sie an einem dunklen, wärmeren Ort.



sgg Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
sen Société Suisse de Nutrition
sen Società Svizzera di Nutrizione

Kartoffelrösti mal anders

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Zutaten als Hauptspeise für 2 Personen:

4 mittelgrosse Kartoffeln, roh

1 grosse Zucchini

½ Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

1 TL Salz

Pfeffer

Frische Kräuter, z.B. Thymian, Rosmarin, Salbei

Kartoffeln schälen und mit der Zucchini an der Röstiraffel grob raffeln. Die Zwiebel fein hacken, die Knoblauchzehe schälen, pressen und beides unter die Kartoffel-Zucchini-Masse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, gut verteilen. Mit dem Olivenöl beträufeln, frische Kräuter darüber geben und bei 220 Grad ca. 30 Minuten knusprig backen.

Kartoffel-Tipp: Gekochte Kartoffeln vom Vortag lassen sich für verschiedenste Rezepte verwenden. Zum Beispiel für einen Kartoffelsalat, Bratkartoffeln, Gnocchi Teig etc.



Vollkornbrötli mit Kräuterbutter

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Zutaten ergeben ca. 6 Brötli

200 g Vollkorn- oder Grahammehl
60 g Haferflocken
ca. 15g frische Hefe
1 TL Zucker
 $\frac{3}{4}$ TL Salz
1.5 dl Wasser

Mehl, Haferflocken, Zucker und Salz vermengen. Die Hefe zerstückeln und mit etwas lauwarmem Wasser anrühren, mit dem restlichen Wasser zum Teig geben und so lange kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Den Teig zugedeckt ca. 50 Min. bei Zimmertemperatur gehen lassen. Muffinförmchen mit Olivenöl auspinseln oder aus dem Teig kleine Brötli formen. Erneut ca. 20 Min. gehen lassen. In die Oberfläche mit dem Messer ein Kreuz einschneiden und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 20 Min. backen. Lauwarm mit der Kräuterbutter servieren!

Kräuterbutter

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

½ Bund frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Basilikum etc.

100 g weiche Butter

¼ TL Salz, Pfeffer

Kräuter mit dem Wiegemesser oder mit dem Stabmixer zerkleinern. Die übrigen Zutaten dazugeben und so lange mit dem Mixer oder einer Gabel rühren bis eine glatte Masse entsteht. Kräuterbutter z.B. als Rolle formen, in eine Klarsichtfolie einrollen und kühl stellen. Die Kräuterbutter lässt sich auch gut einfrieren, so können jeweils einzelne Portionen abgeschnitten werden. Zu Brot, gegrilltem Gemüse, Kartoffeln oder Fleisch servieren!

Kräuter-Tipp: Kleine Portionen an gehackten, frischen Kräutern lassen sich gut einfrieren, z.B. in einer Eiswürfelform. Kaufen Sie Ihre Kräuter im Topf und nicht einzeln in Plastik verpackt. Suchen Sie weitere Tipps rund ums Anpflanzen von Kräutern? → www.vegandthecity.ch



Zitronen crêpe mit Zitronensirup

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zutaten für 2 Personen

1,7 dl Milch
1 Ei
50 g Mehl
1 TL Vanillezucker
1 Prise Salz
½ -1 Zitrone (Saft und Schale)
Puderzucker

Milch mit dem Ei und der abgeriebenen Zitronenschale mit dem Handrührgerät verrühren. Das Mehl dazu sieben. Vanillezucker, abgeriebene Zitronenschale und Salz dazugeben und alles glatt rühren. Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und portionsweise mit etwas Butter ausstreichen. Mit der Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben und verteilen bis eine hauchdünne Teigschicht entsteht. Ca. 1-2 Minuten auf beiden Seiten hellbraun backen. Crêpes auf dem Teller anrichten mit Zitronensaft beträufeln und mit Puderzucker servieren. Nach Bedarf Apfelkompott dazu servieren.

Zitronen-Tipp: Wieder einmal eine Zitronenhälfte übrig? Ein Schnitz Zitrone passt hervorragend zu frischem Trinkwasser oder Tee! Im Sommer zum Beispiel zu Früchtetee oder selbstgemachtem Eistee mit Zitronenmelisse!