

# Rezepte Lehrküche Herbst

## Vorspeise: Karotten-Ingwer-Suppe

100g Karotten  
50g Sellerie  
1 kleine Zwiebel  
1 TL Olivenöl  
280 ml Gemüsebrühe  
1 TL frischer Ingwer / Salz + Pfeffer

Das Gemüse fein würfeln und kurz in etwas Olivenöl in einem Topf anschwitzen. Mit Brühe ablöschen und etwa 10-15 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren und servieren.  
110 kcal, 5g Fett, 11g Kohlenhydrate, 2g Eiweiß, 3g Ballaststoffe

## Hauptspeise: gedämpfter Rosenkohl mit Quinoa und Kichererbsen

30g Quinoa (ungekocht)  
50g Rosenkohl  
30g Kichererbsen (gekocht)  
1 TL Granatapfelkerne o. Cranberries  
2 TL Olivenöl  
¼ TL Zimt  
etwas Pfeffer  
Prise Salz  
½ TL Paprikapulver

Quinoa in etwas Wasser gar kochen. Den Rosenkohl putzen und in wenig Wasser oder Darmpfgarer dämpfen, dann halbieren. Die Kichererbsen in einer Pfanne mit Öl und Gewürzen anrösten. Alle Zutaten vermischen, mit Kernen oder Cranberries garnieren und noch warm servieren.  
267 kcal, 11g Fett, 30g Kohlenhydrate, 8g Eiweiß, 6g Ballaststoffe

## Dessert: Apfel-Zimt Knusper

½ Apfel  
1 TL Haferflocken + 1 TL Nüsse (zB Walnüsse)  
1 EL Joghurt / Sojajoghurt  
Gewürze: zB Zimt, Muskat, Vanille

Den Apfel in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne oder einem Topf andämpfen. In eine kleine Schale umfüllen. Die Nüsse hacken und mit den Haferflocken gemeinsam in einer Pfanne anrösten. Den Joghurt auf der Apfelmasse verteilen und mit gerösteten Knusper bestreuen.  
110 kcal, 3g Fett, 14g Kohlenhydrate, 4g Eiweiß, 2g Ballaststoffe

## Frühstück: Porridge mit Kürbis und Leinsamen

40g Haferflocken  
150ml Pflanzendrink o. Milch  
80g Hokkaido-Kürbis, gerieben  
1 TL Leinsamen geschrotet  
1 EL gehobelte Haselnüsse oder Mandeln  
Gewürze: zB Zimt, Vanille, optional: gerieben Orangenschale

Die Haferflocken mit dem Pflanzendrink oder der Milch aufkochen. Den gerieben Kürbis zugeben und 5-7 Minuten köcheln lassen. Mit Leinsamen, gehobelten Nüssen und Gewürzen verfeinern.

297kcal , 12g Fett, 35g Kohlenhydrate, 10g Eiweiß, 5g Ballaststoffe

#### **Mittagessen: Linsensalat mit Rote Beete, Apfel & Kürbiskernen**

35g Belugalinsen (roh)

100g rote Beete

½ Apfel

20g Kürbiskerne

1 TL frische Petersilie

½ TL Senf

1 TL Olivenöl

Salz & Pfeffer

1 TL Balsamico

Die Linsen in Wasser oder Brühe garen (ca 20 Minuten) In der Zeit die Rote Beete in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne oder einem Topf noch bissfest garen. Den Apfel in Würfel schneiden. Die Kürbiskerne kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Das Dressing aus Öl, Balsamico, Senf und Gewürzen anrühren und unterheben. Mit Petersilie garnieren.  
365kcal , 18g Fett, 30g Kohlenhydrate, 16g Eiweiß, 9g Ballaststoffe

#### **Abendessen: Buchweizen-Kürbis Bowl**

25g Buchweizen

50g Kichererbsen (gekocht)

100g Hokkaido Kürbis

50g Feldsalat o. Rucola

1 TL Kürbiskerne / Nüsse

1 TL Leinöl

1 TL Zitronensaft

1 TL Mandelmus

Salz & Pfeffer

1 TL gehackte Petersilie & Minze

Buchweizen in doppelter Menge Wasser gar kochen, ca 15. Minuten. Kürbis in Würfel schneiden und etwas Wasser dünsten. Die Kichererbsen abspülen. Alle Zutaten mit dem Salat in einer Schüssel vermengen. Kürbiskerne anrösten. Dressing aus Öl, Zitronensaft und Mandelmus anrühren und über den Salat geben. Mit Kürbiskernen und gehackten Kräutern bestreuen.

338kcal , 14g Fett, 40g Kohlenhydrate, 11g Eiweiß, 7g Ballaststoffe