

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
¼TL Zimt
etwas Pfeffer
Prise Salz
½TL Paprikapulver

Quinoa in etwas Wasser gar kochen. Den Rosenkohl putzen und in wenig Wasser oder Dampfgarer 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