



BESSERESSER:INNEN  
PLANETARISCH KULINARISCH



WOCHENMENÜ

# FLEXITARISCH

Planetarisch-Kulinarisch



Viele Menschen in Deutschland setzen sich für den Schutz des Klimas und der Artenvielfalt ein. Eine sehr wirksame Maßnahme findet dabei viel zu wenig Beachtung: der Blick auf unser tägliches Essen. Hier gilt: Jeder Einkauf und jeder Biss zählen.

Unsere heutigen Einkaufs- und Ernährungsgewohnheiten sind mit Auswirkungen verbunden, die nicht nur in Deutschland spürbar sind, sondern in vielen Regionen weltweit. Denn alles, was wir essen, kommt irgendwoher, wurde angebaut, gehalten, weiterverarbeitet, transportiert, gelagert und endet letztendlich bei uns auf dem Frühstücksbrot oder im Topf. Tatsächlich stellen unsere gegenwärtigen Ernährungssysteme – vom Acker bis zum Teller gedacht – eine der größten Herausforderungen für unseren Planeten dar.

Um diese Herausforderung anzugehen, hat die sogenannte EAT-Lancet-Kommission weltweite Ernährungsempfehlungen herausgegeben, die sowohl gesund für uns als auch gesund für den Planeten sind. Wir haben uns angeschaut, was dies für uns in Deutschland bedeutet. ([wwf.de/besseresserinnen](http://wwf.de/besseresserinnen))

Mit den vorliegenden Rezepten haben wir ein Wochenmenü zusammengestellt, das sowohl köstlich und vielfältig als auch leicht in der Zubereitung ist und gleichzeitig die Empfehlungen der EAT-Lancet-Kommission berücksichtigt. Es ist ein Beispiel dafür, wie wir zukünftig unseren Tisch decken können: nachhaltig, bunt, lecker und gesund. Unsere Empfehlung hierfür: möglichst bio, regional und saisonal.

Wir wünschen viel Spaß beim Kochen und Backen und guten Appetit!



Viele Jahre habe ich mich als Ernährungsberaterin damit beschäftigt, wie man durch Ernährung gesund und glücklich leben kann. Ich hatte einen beliebten Blog mit Rezepten und Tipps für Menschen mit Lebensmittel-Unverträglichkeiten und habe ein Buch darüber geschrieben, wie man durch Ernährung zu einem positiven Lebensgefühl beitragen kann.

Durch meine intensive Beschäftigung mit dem Thema merkte ich aber irgendwann, wie mein Blick sich immer mehr weitete und ich verstand, wie stark unsere Ernährung nicht nur uns selbst, sondern vor allem auch unser Ökosystem beeinflusst. Das gesamte System, aus dem unsere Nahrung kommt, ist höchst komplex. Wirtschaft, Politik, Soziales so wie viele weitere Faktoren haben Einfluss darauf, wie gesund wir uns ernähren, und vor allem: wie gesund unser Planet ist, dessen Ressourcen für uns lebenswichtig sind.

Dieser neue Blickwinkel hat einiges für mich verändert. Ich habe seitdem an vielen spannenden Projekten mit dem und für den WWF Deutschland gearbeitet; von Themen wie Lebensmittelverschwendung über nachhaltige Landwirtschaft bis zur Plastikvermeidung. Und ich freue mich sehr, heute diesen Wochenplan mit Rezepten einbringen zu können, die den Empfehlungen der EAT-Lancet-Kommission folgen und mit denen wir genussvoll am Küchentisch unseren Planeten retten können.

Ich wünsche euch daher einen besonders guten Appetit und viel Inspiration auf den folgenden Seiten.

Eure  
Stefanie Wilhelm

# Wochenplan Flexitarisch Planetarisch-Kulinarisch\*

	Montag	Seite	Dienstag	Seite	Mittwoch	Seite	Donnerstag	Seite	Freitag	Seite	Samstag	Seite	Sonntag	Seite
Frühstück	Carrotcake-Oats	10	Frisch geröstete Haferflocken mit Waldbeermilch	12	Brotzeit-Frühstück	14	Knusperjoghurt mit Weintrauben	16	Carrotcake-Oats	10	Sprossen-Brote	18	Wärmendes Porridge mit Zimtapfel	20
Vormittags-snack	4 Frucht-schnitten**	22	Zwetschgen-kompott mit Joghurt	24	Honig-Minz-Quark mit Brombeeren und Knusperflocken	26	Bananenbrot-Muffins	28	Dinkel-Kürbis-Kruste mit Antipasti-Brotaufstrich	30	3 Frucht-schnitten & 1 Apfel**	22	Hummus-Sprossen-Sandwich	32
Mittagessen	Bunter, lauwarmer Hirsesalat	34	Minziges Erbsen-Kräuter-Pesto mit Vollkorn-nudeln	36	Blumenkohl-Schnitzel mit Walnuss-Parmesan-Kruste und fruchtigem Feldsalat	38	Wildlachs mit Fenchel-gemüse und Ablinsen	40	Frische Kräuter-Spaghetti	42	Hähnchen-spieße mit knackigem Krautsalat	44	Rindfleisch-suppe mit Buchweizen-flädle und Wurzelgemüse	46
Nachmittags-snack	Bananenbrot-Muffins	28	Grünkohl-Chips	48	Hummus-Sprossen-Sandwich	32	Grießbrei mit Zwetschgen-kompott	50	Grüner Minz-Smoothie	52	Geröstete Knusper-Kichererbsen	54	Bananenbrot-Muffins	28
Abendessen	Kartoffeln mit Leinöl und Quark	56	Chili con Räuchertofu	58	Kartoffel-Zucchini-Röstini mit Chicoree-Feldsalat	60	Veggie-Lasagne ohne Pasta	62	Nudelsalat mit Hülsen-früchten und Radicchio	64	Buchweizen-Galettes mit Roter Bete und Ziegen-käse	66	Lauwarmer Kürbis-Spinat-Salat mit Hasel-nüssen	68
Nützlich-Leckerer	Dinkel-Kürbis-Kruste	8	Cremiges Hummus	70	Linsensprossen	72								

\* Der Wochenplan Flexitarisch Planetarisch-Kulinarisch basiert auf den Empfehlungen der EAT-Lancet-Kommission mit Blick auf den maximal empfohlenen Verzehr von Fleisch und Wurstwaren. Anstelle von Molkereiprodukten werden auch pflanzliche Alternativen bei den Rezepten vorgeschlagen. Der Ersatz entspricht in dem Fall nicht mehr den genauen Vorgaben der EAT-Lancet-Kommission für eine flexitarische Ernährungsweise.

Es folgen noch:

Wochenplan Vegetarisch Planetarisch-Kulinarisch

Wochenplan Vegan Planetarisch-Kulinarisch

\*\*Pro Person



# DINKEL- KÜRBIS- KRUSTE

ca. 20 Scheiben • ca. 138 kcal/Scheibe

## ZUTATEN

650 g Dinkelvollkornmehl  
1 Päckchen Weinsteinbackpulver  
1 EL Salz  
5 EL Kürbiskerne

## ZUBEREITUNG

1. Mehl, Backpulver, Salz und 4 EL Kürbiskerne in einer Rührschüssel vermengen.
2. Dann 650 ml lauwarmes Wasser langsam, nach und nach und unter ständigem Rühren zum Teig geben, bis es keine trockenen Stellen mehr gibt und der Teig fluffig, feucht und etwas gummiartig ist (etwa wie ein feuchter Hefeteig).
3. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und 1 EL Kürbiskerne darüberstreuen. Mit den Fingern noch etwas Wasser über den Teig „sprengeln“. Für eine schöne Kruste eine feuerfeste Schüssel mit Wasser unten in den Ofen stellen.
4. Bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) ca. 55 Minuten backen.
5. Kurz abkühlen lassen.

## TIPPS

Am besten gleich die Hälfte des Brotes einfrieren, ggf. sogar geschnitten, sodass die gefrorenen Scheiben nur noch in den Toaster müssen. So hat man möglichst lange etwas von dem leckeren Brot.

Das Brot schmeckt besonders gut, wenn man je nach Geschmack noch etwas Würze hinzugibt. Sehr gut passen Piment, Kümmel oder getrocknete Kräuter.



für 2 Pers. • ca. 506 kcal/Portion

#### ZUTATEN

180 g Haferflocken  
20 g Mandeln  
1 großer Apfel  
1 kleine Karotte  
180 ml Milch (3,5 % Fett)  
1 EL Griechischer Joghurt  
1 Msp. Zimt  
1 Msp. Kardamom

#### ZUBEREITUNG

1. Haferflocken in eine Schüssel geben.
2. Mandeln grob hacken, mahlen oder in Scheibchen schneiden.
3. Apfel und Karotte mit einer Reibe direkt in die Schüssel raspeln.
4. Milch und Joghurt hinzugeben, gut umrühren, mit Zimt und Kardamom abschmecken.
5. In 2 Gläser füllen, abdecken und in den Kühlschrank stellen. Hält sich ca. 2 Tage.

#### TIPPS

Das Müsli schmeckt am besten, wenn man es eine Nacht in den Kühlschrank stellt, es reicht aber auch, es 20 Minuten ziehen zu lassen.

Alternativ zu den Mandeln können je nach Geschmack und Verträglichkeit auch Haselnüsse oder Walnüsse verwendet werden.

Anstelle der Vollmilch eignet sich auch Mandel- oder Haferdrink, der Joghurt kann durch Sojajoghurt ersetzt werden.



### Wusstest du schon?

Haferflocken liefern nicht nur Kohlenhydrate, sondern auch hochwertige Proteine und ungesättigte Fettsäuren. Sie sind zudem eine ideale Quelle für die Spurenelemente Zink und Eisen sowie für Mineralien, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.

# FRISCH GERÖSTETE HAFER- FLOCKEN MIT WALDBEER- MILCH

für 2 Pers. • ca. 599 kcal/Portion

## ZUTATEN

- 160 g Haferflocken
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Honig
- 200 g Beeren
- 400 ml Vollmilch (3,5 % Fett)
- 1 mittelgroße Birne

## ZUBEREITUNG

1. Haferflocken mit Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten. Ständig umrühren, da die Flocken schnell anbrennen können.
2. Nach ca. 3 Minuten den Honig darüber geben und nochmals ein paar Minuten rühren und rösten, bis die gewünschte Bräune erreicht ist. Flocken abkühlen lassen und luftdicht lagern, falls sie nicht gleich gegessen werden sollen.
3. Beeren (z. B. Heidelbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren) in ein hohes Gefäß geben, Milch hinzugeben und mit dem Stabmixer 1 Minute pürieren.
4. Birne klein schneiden und alles zusammen in einer Schüssel anrichten.

## TIPPS

Je nach Saison können auch Tiefkühlbeeren für die Beerenmilch verwendet werden und dazu je nach Geschmack anderes Obst.

Als Milchalternative eignen sich z. B. Mandel-, Buchweizen- oder Haferdrink.



# BROTZEIT- FRÜHSTÜCK

für 2 Pers. • ca. 470 kcal/Portion

## ZUTATEN

- 120 g Radieschen
- 100 g Gurke
- 4 Scheiben Dinkel-Kürbis-Kruste (s. S. 9)
- 100 g körniger Frischkäse
- 4 TL Butter
- 2 EL Honig

## ZUBEREITUNG

1. Radieschen und Gurke waschen und in Scheiben schneiden.
2. Zwei Scheiben Dinkel-Kürbis-Kruste (frisch gebacken oder wahlweise getoastet) mit Frischkäse bestreichen und mit Radieschen und Gurke belegen.
3. Die übrigen zwei Scheiben mit Butter und Honig genießen.

## TIPPS

Radieschen sehen nicht nur hübsch aus, sondern sind sehr gesund. Sie enthalten für ihre Größe sehr viel Kalium, Eisen und Vitamine (A, B, C). Radieschen passen ganz hervorragend zu Salaten oder Woks. Die frischen, grünen Blätter kann man für Smoothies verwenden. Aber es lassen sich aus ihnen auch Chips zaubern.

Mehr Tipps unter: [blog.wwf.de/radieschen-essen](http://blog.wwf.de/radieschen-essen)



für 2 Pers. • ca. 579 kcal/Portion

#### ZUTATEN

125 g Weintrauben  
2 Portionen geröstete Haferflocken (s. S. 13)  
400 g Joghurt (3,5 % Fett)

#### ZUBEREITUNG

Weintrauben waschen, vierteln und gemeinsam mit den Knusperflocken unter den Joghurt mischen.

#### TIPPS

Je nach Geschmack und Saison kann auch anderes Obst (frisch, tiefgefroren oder getrocknet) verwendet werden.

Als Alternative für den Joghurt eignet sich Sojajoghurt.



# SPROSSEN- BROTE

für 2 Pers. • ca. 671 kcal/Portion

## ZUTATEN

- 60 g Linsensprossen (s. S. 73)
- 2 Eier (Größe M)
- 6 Scheiben Dinkel-Kürbis-Kruste (s. S. 9)
- 100 g körniger Frischkäse
- 60 g Brie (45 % Fett)
- 100 g Gurke
- 25 g Kresse

## ZUBEREITUNG

1. Linsensprossen bereits an den Tagen zuvor ziehen.
2. Eier 5½ Minuten kochen, bis sie wachsw weich sind, und anschließend gut abschrecken.
3. Brote mit Käse, Gurke, Kresse und Linsensprossen belegen.

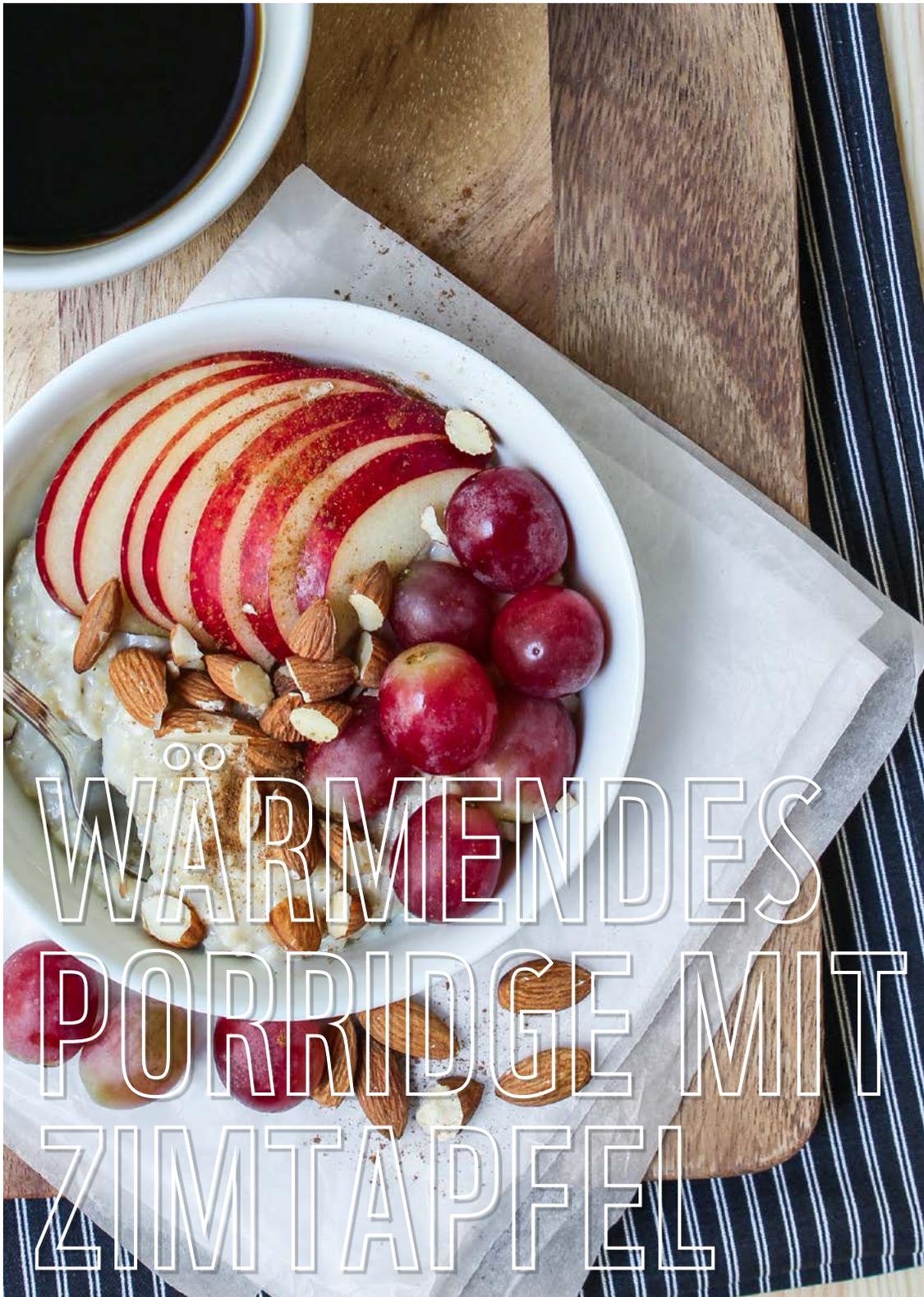
## TIPPS

Beste Wahl: Bio-Eier und Eier von sogenannten Zweitnutzungshühnern. Bei dieser Art der Haltung werden die männlichen Küken nicht mehr getötet.

Mehr Infos unter: [bruderhahn.de](http://bruderhahn.de)

Zur Kennzeichnung von Eiern unter:

Öko mit Uke: [youtube.com/watch?v=o9mBPcN1IT4](https://youtube.com/watch?v=o9mBPcN1IT4)



# WÄRMENDES PORRIDGE MIT ZIMTAPFEL

für 2 Pers. • ca. 495 kcal/Portion

## ZUTATEN

150 g Haferflocken  
500 ml Haferdrink  
Salz  
1 großer Apfel  
15 g gemahlene Mandeln  
½ TL Zimt  
2 TL Honig

## ZUBEREITUNG

1. Haferflocken 1 Minute in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
2. Danach Haferdrink in einem Topf erwärmen.
3. Haferflocken hinzugeben, 1 Prise Salz hinzufügen und unter Rühren zum Kochen bringen. Hitze reduzieren unditerrühren, bis der Brei die gewünschte Konsistenz erhält.
4. Apfel waschen und in kleine Würfel schneiden.
5. Brei in einen tiefen Teller geben, Apfelwürfel unterheben, gemahlene Mandeln und Zimt darüberstreuen und mit Honig abschließen.

## TIPP

Äpfel sind zwar schön, sollten aber nicht in der Obstschale auf dem Tisch stehen. Sie scheiden ein Reifehormon aus, das anderes Obst und Gemüse schneller reifen lässt. Äpfel sollten gesondert gelagert werden, am besten im Kühlschrank.

Mehr Infos unter: [mehrwert.nrw/richtiglagern](http://mehrwert.nrw/richtiglagern)



# FRUCHT- SCHNITTEN

14 Schnitten • ca. 52 kcal/Stück

## ZUTATEN

100 g Trockenobst  
30 g Haferflocken  
25 g Samen/Kerne  
25 g Nüsse  
28 Backoblaten  
2 TL Fruchtsaft

## ZUBEREITUNG

1. Trockenfrüchte (z. B. Rosinen, Aprikosen), Haferflocken, Kerne (z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne) und Nüsse (z. B. Haselnüsse, Walnüsse) im Mixer zerkleinern. Je feiner und homogener, desto besser klebt die Masse zusammen.
2. Falls die Masse noch nicht klebrig genug ist, vorsichtig etwas Saft hinzugeben und noch einmal umrühren.
3. Oblaten zurechtlegen und die Masse darauf mit einem Löffel verteilen.
4. Jeweils eine zweite Oblate oben auf die Masse drücken, sodass alles zusammenhält (nur so fest drücken, dass es an den Seiten nicht herausquillt).
5. Luftdicht verpacken oder gleich essen.

## TIPP

Trockenobst kann man ganz einfach selber machen, z. B. Apfelringe – insbesondere aus überreifem Obst. Funktioniert auch ohne Backofen oder Dörrgerät. Obst waschen und in dünne Scheiben schneiden. Dann die Scheiben auf einer Schnur auffädeln oder auf einem Rost auslegen und ein paar Tage an der Luft trocknen. Das fertige Trockenobst am besten in luftdichten Schraubgläsern lagern.



für 2 Pers. • ca. 223 kcal/Portion

#### ZUTATEN

300 g Zwetschgen  
2 EL Zucker  
½ TL Zimt  
300 g Joghurt

#### ZUBEREITUNG

1. Zwetschgen waschen, entkernen und vierteln.
2. 300 ml Wasser in einen Topf geben, Zucker darin auflösen.
3. Zwetschgen ins Zuckerwasser geben und aufkochen. Dann die Temperatur auf die niedrigste Stufe stellen, Zimt unterrühren und ca. 10 Minuten weiterköcheln lassen.
4. Anschließend vom Herd nehmen und vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.
5. In den Joghurt einrühren und genießen.

#### TIPP

Das heiße, süße Kompott schmeckt sehr gut zu kaltem Joghurt, der eine säuerliche Note mitbringt.



Am besten schmeckt selbstgepflücktes Obst. Zu finden beispielsweise bei [mundraub.org](http://mundraub.org)

# HONIG-MINZ-QUARK MIT BROMBEEREN UND KNUSPER-FLOCKEN

für 2 Pers. • ca. 398 kcal/Portion

## ZUTATEN

- 200 g Quark (10 % Fett)
- 3 EL Honig
- 125 g Brombeeren
- 1 Portion (½ Rezept) geröstete Haferflocken (s. S. 13)
- 5 g frische Minze

## ZUBEREITUNG

1. Quark mit Honig verrühren.
2. Brombeeren waschen, ggf. etwas klein schneiden und unter den Quark heben.
3. Auf zwei Schüsselchen verteilen und mit den Knusper-Haferflocken bestreuen.
4. Minze waschen, klein hacken und über den Quark geben.

## TIPPS

Je nach Geschmack und Saison kann auch eine andere Obstsorte gewählt werden.

Wer Beeren liebt, für den ist der Wald von Juni bis Oktober ein prächtig gedeckter Tisch. In unserem Blog verraten wir, wo man sie findet, wie sie am besten schmecken, und zu jeder Beere gibt es einen Funfact, mit dem ihr eure Begleitung beim Waldspaziergang schwer beeindrucken könnt.

[blog.wwf.de/beeren-sammeln](http://blog.wwf.de/beeren-sammeln)



Haselnüsse kann man wunderbar selber sammeln. Die beste Zeit dafür: Mitte September bis Ende Oktober. Die gesammelten Haselnüsse 4–6 Wochen in luftdurchlässigen Behältern oder auf einem Tablett trocknen lassen und dabei mehrmals wenden. Danach in Säckchen füllen und trocken lagern. Sie können ein ganzes Jahr lang genossen werden.

Wo sie zu finden sind: zum Beispiel [mundraub.org](http://mundraub.org)

# BANANEN- BROT- MUFFINS

8 Stück • ca. 322 kcal/Portion

## ZUTATEN

- 2 kleine, sehr reife Bananen
- 80 ml Sonnenblumenöl
- 80 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 150 g Weizenvollkornmehl
- 150 g gemahlene Haselnüsse
- 2 EL Kakao
- ½ Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Msp. Zimt
- 2 EL griechischer Joghurt

## ZUBEREITUNG

1. Bananen mit einer Gabel zu Brei zerdrücken.
2. Öl, Zucker und Vanillezucker dazugeben und alles gut verrühren.
3. Mehl, Haselnüsse, Kakao, Backpulver, 1 Prise Salz und 1 Msp. Zimt vermengen.
4. Mit dem Bananen-Zucker-Öl-Gemisch zusammenrühren, Joghurt hinzufügen und nochmals gut zu einem Teig verrühren.
5. Den Teig in Muffinformen (mit Papier ausgelegt) geben und bei 160 Grad (Umluft) 35 Minuten backen.
6. Anschließend auskühlen lassen.

## TIPPS

Die Muffins kann man sehr gut einfrieren, ca. 3 Monate sind kein Problem.

Auch der Teig ungebackener Muffins kann eingefroren werden. Einfach in Papier-Förmchen geben und in einer luftdichten Box einfrieren. Vor dem Backen ca. 3–4 Stunden auftauen lassen.

Je nach persönlichem Geschmack braucht man gar keinen Zucker hinzuzufügen. Die reifen Bananen sind schon zuckersüß.



für 2 Pers. • ca. 304 kcal/Portion

#### ZUTATEN

80 g rote Paprika  
80 g Zucchini  
100 g Aubergine  
½ Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
2 EL Olivenöl  
1 Msp. Salz  
1 Msp. Pfeffer  
etwas getrockneter Thymian  
1 gehäufte EL körniger Frischkäse  
2 Scheiben Dinkel-Kürbis-Kruste (s. S. 9)

#### ZUBEREITUNG

1. Gewaschenes Gemüse, Zwiebel und eine Knoblauchzehe grob schneiden und auf ein Backblech geben. Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und getrockneten Thymian darüber geben und alles gut mit den Händen vermischen. Gleichmäßig auf dem Blech verteilen und bei 180 Grad (Umluft) ca. 20 Minuten in den Ofen geben.
2. Fertiges Ofengemüse kurz etwas abkühlen lassen und in ein hohes Gefäß geben.
3. Körnigen Frischkäse hinzugeben.
4. Alles mit einem Stabmixer pürieren – je nach persönlichem Geschmack etwas gröber, sodass noch Stückchen zu sehen sind, oder zu einer homogenen Masse. Anschließend abschmecken.
5. Dinkelbrot damit bestreichen und genießen.

#### TIPPS

Bei der Zubereitung der Lasagne (s. S. 63) etwas mehr Gemüse verwenden und nach dem Backen zur Seite legen, um später den Aufstrich zuzubereiten. So wird Energie durch nur einmaliges Aufheizen des Ofens gespart.

Der Aufstrich kann auch wunderbar als Dip mit Gemüse-Sticks gegessen werden.

Der Aufstrich hält sich ca. 3 Tage luftdicht verschlossen im Kühlschrank.



# HUMMUS- SPROSSEN- SANDWICH

für 2 Pers. • ca. 651 kcal/Portion

## ZUTATEN

- 4 Scheiben Dinkel-Kürbis-Kruste (s. S. 9)
- 2 Portionen Hummus (s. S. 71)
- 30 g Linsensprossen (s. S. 73)

## ZUBEREITUNG

Zwei Scheiben Brot (frisch oder wahlweise getoastet) dick mit Hummus bestreichen, Sprossen darauf verteilen und jeweils mit einer weiteren Brotscheibe abdecken.

## TIPPS

Sprossen haben viele Vorteile. Sie liefern pflanzliches Eiweiß, Vitamine, Ballaststoffe und Mineralien. Besonders im Winter mit wenig saisonalem Obst und Gemüse bereichern sie unseren Speiseplan. Sie lassen sich hervorragend zu Hause ziehen. Dafür braucht man nur ein Keimlingsglas und natürlich die Samen (z. B. Mungbohnen, Radieschen, Linsen).

Hummus ist außerdem oft eine spannende und gesündere Alternative zu Mayonnaise.



für 2 Pers. • ca. 715 kcal/Portion

### ZUTATEN

150 g Hirse  
1 TL Apfelessig  
½ TL Salz  
1 Msp. Pfeffer  
150 g Tomaten  
1 Frühlingszwiebel  
1 große Zitrone  
1 Bund glatte Petersilie  
½ Bund Minze  
½ Bund Koriander  
100 g rote Weintrauben  
100 g Feta  
2 EL Olivenöl  
2 gehäufte EL Sonnenblumenkerne

### ZUBEREITUNG

1. Zwei Tassen Wasser zum Kochen bringen, Hirse hinzugeben und auf niedrigster Stufe ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Wenn das Wasser aufgesaugt ist, den Herd ausschalten, 1 TL Apfelessig, ½ TL Salz und etwas Pfeffer dazugeben, umrühren und wieder den Deckel schließen. Die Hirse quillt nun etwas nach und nimmt Geschmack an.
2. Tomaten und Frühlingszwiebel sehr klein schneiden.
3. Zitrone halbieren, Schale sorgfältig abschneiden. Mit einem scharfen Messer die einzelnen „Filets“ zwischen den Zitronenhäutchen ausschneiden. Am besten über einer Schüssel arbeiten und den Saft auffangen.
4. Kräuter waschen und ganz fein hacken.
5. Trauben waschen und in dünne Scheibchen schneiden.
6. Feta mit den Fingern zerbröseln.
7. Fertige Hirse in eine Schüssel geben und die geschnittenen Zutaten hinzugeben. Gut umrühren.
8. Olivenöl unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Sonnenblumenkerne darübergeben.

### TIPPS

Schmeckt am besten lauwarm, ist aber auch kalt ein Genuss und lässt sich sehr gut mitnehmen.

Anstelle der Trauben kann man auch Erdbeeren, Pfirsich, Nektarine, Granatapfelkerne oder fruchtiges Trockenobst wie Cranberrys oder Sauerkirschen verwenden – je nach Geschmack, Saison und Verfügbarkeit.

Statt frischer Tomaten schmecken auch in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten.

Die Sonnenblumenkerne können auch angeröstet werden. Diese ohne Fett bei niedriger bis mittlerer Stufe in einer Pfanne erwärmen, gut aufpassen und gelegentlich schwenken.

Gourmet-Tipp: Das säuerlich-herbe Sumach-Gewürz, Chiliflocken sowie Salzzitronen geben dem Hirsesalat einen weiteren, besonderen Kick!



Erbsen liegen voll im Trend. Sie werden zunehmend nachgefragt, um Fleischersatzprodukte herzustellen. Erbsen sind nicht nur für uns eine gute Proteinquelle, sondern auch vorteilhaft für die Böden und das Klima.

# MINZIGES ERBSEN- KRAÜTER- PESTO MIT VOLLKORN- NUDELN

für 2 Pers. • ca. 986 kcal/Portion

## ZUTATEN

- 250 g Vollkornnudeln (z. B. Linguine oder Bandnudeln)
- 200 g Erbsen (frisch, ohne Schale)
- ½ TL Salz
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Zitronensaft
- 15 g glatte Petersilie
- 10 g frische Minze
- 70 g Parmesan
- 4 EL Olivenöl

## ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Anleitung kochen.
2. Erbsen in etwas Salzwasser 2 Minuten kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. 50 g der Erbsen beiseitestellen.
3. Die 150 g Erbsen, Erbsen, Sonnenblumenkerne, Zitronensaft, Petersilie, Minze und 30 g des Parmesans in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Dabei nach und nach das Olivenöl hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. Nudeln abgießen, abschrecken und in eine große Schüssel geben. Pesto hinzugeben und umrühren, bis alle Nudeln umhüllt sind.
5. Auf Tellern anrichten, beiseitegestellte Erbsen darübergeben und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

## TIPPS

Sollte das Pesto zu dick sein, kann es mit dem Kochwasser der Erbsen verdünnt werden. Am besten also etwas davon auffangen.

Das Pesto schmeckt auch wunderbar als Brotaufstrich.



# BLUMENKOHLSCHNITZEL MIT WALNUS- PARMESAN-KRUSTE UND FRUCHTIGEM FELDSALAT

für 2 Pers. • ca. 667 kcal/Portion

## ZUTATEN

- 400 g Blumenkohl
- 50 ml Vollmilch (3,5 % Fett)
- 1 Msp. Muskatnuss
- 1 Msp. Salz
- 1 Msp. Pfeffer
- 25 g Walnüsse
- 25 g Parmesan
- 60 g Weizenvollkornmehl
- 4 EL Rapsöl
- 2 EL Walnussöl
- 2 EL Essig
- 1 TL Senf
- 150 g Pflaumen
- 2 Champignons
- 80 g Feldsalat

## ZUBEREITUNG

1. Blumenkohl waschen, Blätter entfernen und in max. 1 cm dicke Scheiben schneiden, sodass man 4 große Scheiben je 100 g erhält.
2. „Panierstation“ vorbereiten: ein flacher Teller für das Mehl, ein tiefer Teller für die Milch, ein Teller für die Walnuss-Parmesan-Panade.
3. Milch mit etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
4. Walnüsse mahlen und Parmesan reiben, beides mit den Händen mischen.
5. Blumenkohl-Scheiben erst von beiden Seiten in Mehl wenden, dann in der Milch-Mischung und zuletzt in der Nuss-Käse-Panade.
6. Je Blumenkohl-Scheibe 1 EL Rapsöl in der Pfanne erhitzen und nacheinander jeweils 2 Minuten bei mittlerer Hitze von jeder Seite braun anbraten.
7. Für das Dressing Walnussöl, Essig und Senf verrühren, Pflaumen klein schneiden und mit dem Saft hinzugeben.
8. Champignons in Streifen schneiden und 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze in der Pfanne anrösten.
9. Feldsalat waschen und Wurzelreste entfernen.
10. Feldsalat mit Salatdressing mischen, Champignons hinzugeben und zu den Blumenkohl-Schnitzeln (je Person 2 Scheiben) anrichten.

## TIPPS

Der Blumenkohl sollte ganz frisch sein, damit die „Schnitzel“ nicht auseinanderfallen. Mit jedem Tag Lagerung verliert der Blumenkohl Wasser und somit an Festigkeit.

Je nach Saison und Geschmack kann auch anderes Gemüse paniert werden, z. B. Kohlrabi, Zucchini, Aubergine oder Sellerie.

Anstelle der Pflaumen eignen sich auch andere Früchte, wie Birnen, Himbeeren oder Brombeeren, ggf. auch tiefgefroren.



# WILDLACHS MIT FENCHEL- GEMÜSE UND ALBLINSEN

für 2 Pers. • ca. 526 kcal/Portion

## ZUTATEN

- 150 g „Alb-Leisa“-Linsen, getrocknet
- 1 Schalotte
- 5 EL Weißweinessig
- 1 Msp. Salz
- 1 Msp. Pfeffer
- 100 g Fenchel
- 1 kleine Karotte
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Rapsöl
- ½ Zitrone
- 400 g Wildlachsfilet (MSC)
- 1 Stängel frischer Dill

*Erst 2006 wurden die „Alb-Leisa“, die bis Mitte des letzten Jahrhunderts auf der Schwäbischen Alb kultiviert wurden, in einem russischen Saatgutarchiv wiederentdeckt. Die Alblinse I, „Die Große“, ist sämig und gut für Eintöpfe geeignet, die Alblinse II, „Die Kleine“, ist klein, fest und nussig im Geschmack. Beide Sorten wurden auf der Schwäbischen Alb vermehrt und werden heute wieder dort angebaut. Für dieses Rezept eignet sich „Die Kleine“ besonders gut.*

## TIPPS

Je nach Geschmack und Saison kann unterschiedliches Gemüse verwendet werden, z. B. auch Zucchini, Paprika, Tomaten, Lauch oder Pilze.

Anstelle des Wildlachs eignet sich auch Biolachs oder Forelle aus heimischer Zucht.

## ZUBEREITUNG

1. Linsen ca. 30 Minuten in Wasser (ohne Salz) kochen.
2. Linsen abtropfen lassen, Schalotte in kleine Würfel schneiden und unter die Linsen mischen. Weißweinessig hinzugeben, salzen, pfeffern, umrühren und ziehen lassen.
3. Fenchel und Karotte waschen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden.
4. Fenchel, Karotte und Knoblauch in eine Schüssel geben, 2 EL Rapsöl hinzufügen, salzen, pfeffern und umrühren.
5. Zitrone in Scheiben schneiden.
6. Lachsfilets abwaschen und trocken tupfen.
7. Zwei Backpapiere ausbreiten, das Gemüse gleichmäßig aufteilen und jeweils in der Mitte des Backpapiers platzieren.
8. Lachs auf das Gemüse geben, salzen und pfeffern, Zitronenscheiben und Dill darauflegen.
9. Backpapier wie ein Bonbonpapier um den Lachs legen und an den Seiten mit Garn zubinden.
10. Bei 160 Grad (Ober-/Unterhitze) 25 Minuten auf mittlerer Schiene in den Ofen geben.
11. Fischpäckchen aus dem Ofen holen, gleich auf Teller platzieren und vorsichtig öffnen (Achtung, heißer Dampf!). Linsensalat dazu servieren.



# FRISCHE KRAÜTER- SPAGHETTI

für 2 Pers. • ca. 811 kcal/Portion

## ZUTATEN

250 g Vollkorn-Spaghetti  
½ TL Salz  
1 Bund Basilikum  
5 g frische Minze  
2 Zehen Knoblauch  
50 g Parmesan  
5 EL Olivenöl  
ewtas Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Spaghetti nach Anweisung in Salzwasser kochen.
2. Basilikum und Minze waschen und fein hacken, Knoblauchzehe schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden.
3. Parmesan fein hobeln.
4. Spaghetti abgießen und abschrecken. Beiseitestellen.
5. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, den Knoblauch kurz darin andünsten. Schließlich die Spaghetti hinzufügen und gut umrühren.
6. Gehackte Kräuter hinzugeben und unterheben.
7. Heiß servieren und mit Parmesan sowie etwas frischem Pfeffer garnieren.

## TIPPS

FrISCHE Küchenkräuter halten in ein feuchtes Tuch gewickelt oder feucht in einem Frischhaltebeutel ein paar Tage im Kühlschrank. Einige lassen sich aber auch wunderbar trocknen oder aber einfrieren.

Mehr Infos unter:  
[www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/kraeuter/kraeuter-zubereitung-und-lagerung/](http://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/kraeuter/kraeuter-zubereitung-und-lagerung/)



Der WWF empfiehlt weniger und besseres Fleisch. Dazu gehören z. B. Biofleisch, Neuland-Fleisch und Wildfleisch aus der Region oder der EU.

[wwf.de/einkaufsratgeber-fleisch-und-wurst](http://wwf.de/einkaufsratgeber-fleisch-und-wurst)

# HÄHNCHEN-SPIESSE MIT KNACKIGEM KRAUTSALAT

für 2 Pers. • ca. 663 kcal/Portion

## ZUTATEN

300 g Spitzkohl  
½ Schalotte  
45 ml Weißweinessig  
3 EL Rapsöl  
1 EL Zucker  
100 ml Sprudel  
1 TL Salz  
½ TL Pfeffer  
1 kleine rote Chilischote  
1 TL Koriandersamen  
3 EL Saft + Abrieb einer Zitrone  
2 EL Sonnenblumenöl  
1 TL Honig  
400 g Bio-Hähnchenbrustfilets  
100 g gelbe Paprika

## ZUBEREITUNG

1. Die äußeren Kohlblätter entfernen, Kohl vierteln, Strunk herausschneiden und die Blätter in feine Streifen schneiden. Schalotte fein würfeln und in einer großen Schüssel mit dem Kohl mischen.
2. Essig, Rapsöl, Zucker, Sprudel, Salz und Pfeffer gut verrühren und unter den Kohl mischen.
3. Abgedeckt über Nacht kalt stellen und am nächsten Tag nochmals gut umrühren.
4. Am nächsten Tag Chilischote in feine Ringe schneiden, Koriandersamen fein mörsern. Zitronenschale mit einer Reibe raspeln, Saft auspressen. Alles zusammen mit Sonnenblumenöl und Honig zu einer Marinade vermengen.
5. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, mit der Soße marinieren und luftdicht verschlossen mind. 4 Stunden (besser über Nacht) in den Kühlschrank stellen.
6. Hähnchenbrust anschließend in gleich große Würfel schneiden. Paprika in identisch große Stücke schneiden und beides im Wechsel auf Schaschlikspieße spießen. Spieße mit Öl von allen Seiten gut braten. Anschließend salzen.
7. Hähnchenspieße heiß zusammen mit dem Krautsalat servieren.

## TIPP

Sollte das Braten der Spieße in der Pfanne nicht so gut funktionieren, können Paprika und Hähnchen auch lose, ohne Spieß, gebraten werden.



Der WWF empfiehlt weniger und besseres Fleisch. Dazu gehören unter anderem Biofleisch und Neuland-Fleisch, aber auch Weidefleisch. Gut geführt und mit geringem Viehbestand, zählen Weiden zu den artenreichsten Lebensräumen in Deutschland. Besonders schöne Beispiele der sogenannten Mutterkuhhaltung sind zu finden in dem Projekt „Landwirtschaft für die Artenvielfalt“ unter [landwirtschaft-artenvielfalt.de](http://landwirtschaft-artenvielfalt.de)

# RINDFLEISCH- SUPPE MIT BUCHWEIZEN- FLÄDLE UND WURZEL- GEMÜSE

für 2 Pers. • ca. 470 kcal/Portion

## ZUTATEN

200 g Bio-Suppenfleisch vom Rind  
80 g Petersilienwurzel  
80 g Pastinake  
150 g Lauch  
20 g Petersilie  
1 Msp. Salz  
1 Lorbeerblatt  
 $\frac{1}{3}$  Galette-Teig (s. S. 67)

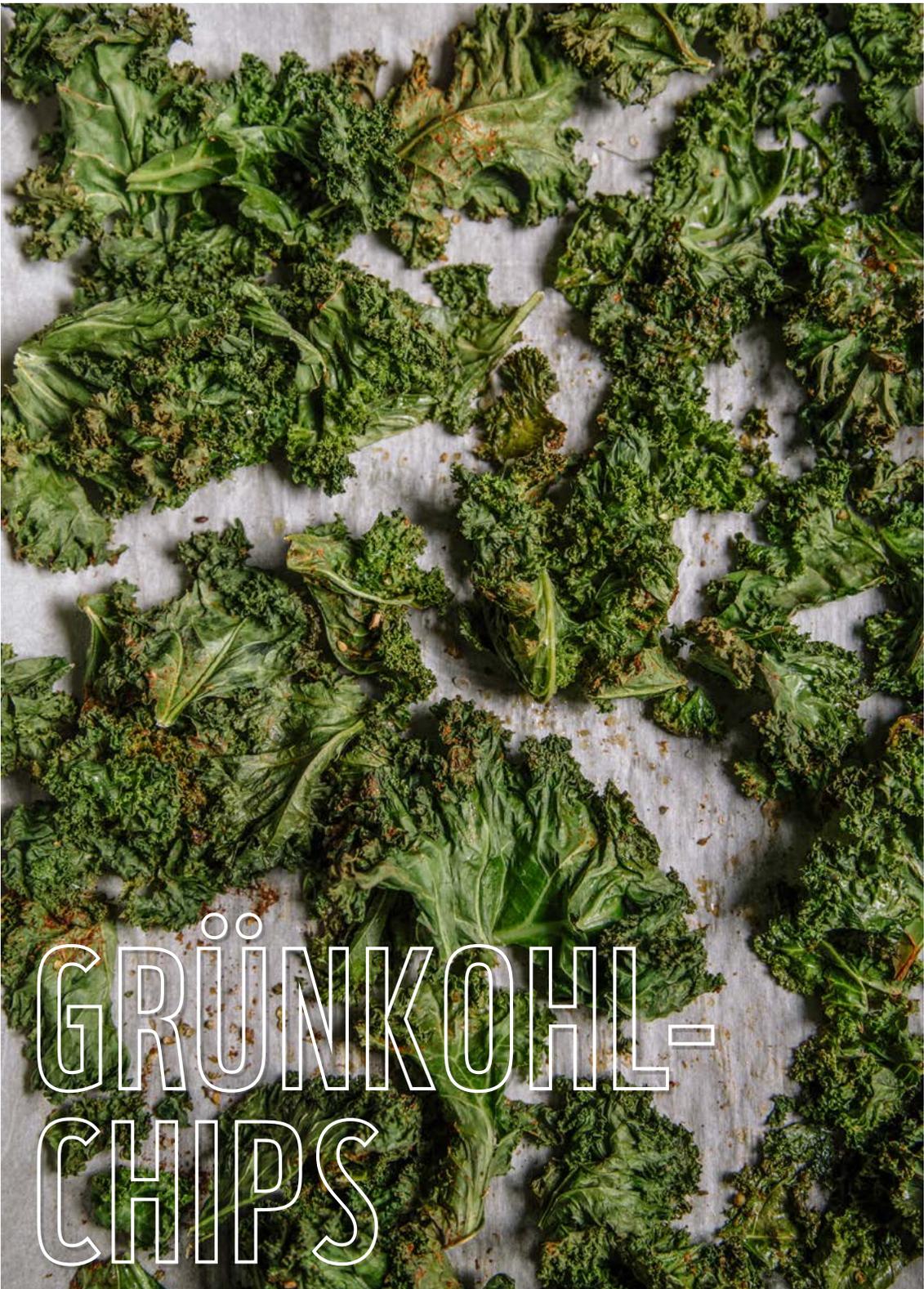
## ZUBEREITUNG

1. Rindfleisch waschen und trocken tupfen. Petersilienwurzel, Pastinake, Lauch und Petersilie grob klein schneiden (der Feinschliff kommt später).
2. Fleisch und Gemüse in einen Topf geben und mit Wasser aufgießen, bis alles bedeckt ist. Etwas salzen und Lorbeerblatt hinzufügen.
3. Einmal aufkochen lassen, anschließend ca. 2 Stunden bei mittlerer Hitze köcheln, bis das Fleisch weich und die Suppe würzig ist.
4. 10 Minuten vor Ablauf der 2 Stunden den Galette-Teig in eine Pfanne geben und je 1 Minute von beiden Seiten braten. Galette aus der Pfanne nehmen und in feine Streifen schneiden. Zur Seite stellen.
5. Suppe durch ein Sieb geben, dabei die Brühe in einem Topf, Fleisch und Gemüse im Sieb auffangen.
6. Fleisch und Gemüse klein schneiden und in die Brühe geben.
7. Nochmals aufkochen, abschmecken und kurz vor Schluss die Galette-Flädle hinzugeben.

## TIPP

Lauch ist ein tolles Wintergemüse. Er hat keine Kalorien, aber eine lange Liste von gesunden Vitaminen und Mineralien: Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor, Natrium, Eisen sowie Vitamin C, E, A und die B-Gruppe. Sowohl der weiße Mittelteil als auch die grünen Blätter sind essbar.

Mehr Infos unter: [blog.wwf.de/lauch-im-dezember](http://blog.wwf.de/lauch-im-dezember)



für 2 Pers. • ca. 157 kcal/Portion

### ZUTATEN

- 250 g frischer Grünkohl
- 2 EL Sonnenblumenöl
- ¾ TL Salz
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ TL Cayennepfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Grünkohlblätter von den Stängeln zupfen (etwa gleich große Stücke zurechtreißen) und in eine große Schüssel geben.
2. Mit Sonnenblumenöl beträufeln und anschließend dieses mit den Händen einmassieren.
3. Den Grünkohl auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten und mit Salz, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer bestreuen.
4. Nochmals massieren, damit sich die Gewürze überall verteilen, den Grünkohl gleichmäßig auf dem Blech auslegen.
5. Bei 160 Grad (Umluft) 20 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen.
6. Kurz auskühlen lassen und genießen.

### TIPPS

Je nach persönlichem Geschmack kann auch Paprikapulver, Pfeffer oder Curry für die Würze verwendet werden.

Für die Chips eignen sich auch andere Kohllarten wie z. B. Wirsing.

Grünkohl-Chips luftdicht verpacken, sobald sie abgekühlt sind. So bleiben sie schön kross und knusprig.



für 2 Pers. • ca. 441 kcal/Portion

#### ZUTATEN

- 500 ml Bio-Vollmilch (3,5 % Fett)
- 70 g Grieß
- 1 EL Honig
- 2 Portionen Zwetschgenkompott (s. S. 25)

#### ZUBEREITUNG

1. Milch in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Vom Herd nehmen und den Grieß mit einem Schneebesen unterrühren.
3. Topf wieder auf den Herd stellen und bei niedriger Temperatur köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, ggf. noch etwas Grieß oder Milch hinzugeben.
4. Mit Zwetschgenkompott servieren, Honig darüber geben und genießen.

#### TIPP

Als Milchalternative kann Hafer- oder Mandeldrink verwendet werden.



Dass Bananenanbau auch nachhaltiger geht, zeigt das gemeinsame Modellprojekt von WWF und EDEKA in Ecuador und Kolumbien. Auf sechs Arbeitsfeldern wird der Anbau konventioneller Bananen neu gedacht – von Artenreichtum und Bodenfruchtbarkeit über Klima- und Süßwasserschutz bis Abfallentsorgung und Arbeitsbedingungen auf den Farmen vor Ort. Mehr Infos unter [wwf.de/edeka-und-bananen](http://wwf.de/edeka-und-bananen)

# GRÜNER MINZ-SMOOTHIE

für 2 Gläser • ca. 221 kcal/Glas

## ZUTATEN

- 200 g frischer Blattspinat
- 15 g frische Minze
- 2 Bananen
- 1 EL Honig
- 1 EL Walnussöl

## ZUBEREITUNG

1. Spinat und Minze gut waschen und die Blätter mit etwas Wasser im Mixer zerkleinern, bis es keine Stückchen mehr gibt.
2. Bananen klein schneiden und hinzugeben.
3. Honig und Walnussöl hinzufügen und homogen und samtig pürieren. Wasser dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

## TIPPS

Das Walnussöl in diesem Smoothie dient nicht nur dem Geschmack, sondern hilft dem Körper, fettlösliche Vitamine (z. B. das Vitamin K in grünem Blattgemüse) aufzunehmen.

Alternativ zum Spinat können hier auch Blattsalate oder Grünkohl verwendet werden.

Spinat, Blattgemüse und andere dunkelgrüne Gemüsesorten sollten laut EAT-Lancet besonders häufig verzehrt werden.



# GERÖSTETE KNUSPER- KICHERER- ERBSEN

für 2 Pers. • ca. 295 kcal/Portion

## ZUTATEN

110 g Kichererbsen, getrocknet  
2 EL Olivenöl  
½ TL Salz  
½ TL Pfeffer  
1 EL Paprikapulver

## ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen ca. 12 Stunden in ausreichend Wasser einweichen, anschließend abspülen und ca. 45 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen.
2. Kichererbsen abtropfen lassen, trocken tupfen und in eine Schüssel geben.
3. Olivenöl hinzugeben und gut umrühren.
4. Kichererbsen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig auslegen und 25 Minuten bei 180 Grad (Umluft) backen.
5. Kichererbsen aus dem Ofen holen, in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und noch einmal auf dem Blech verteilen.
6. Weitere 10 Minuten backen (oder in einer Pfanne rösten), dann aus dem Ofen nehmen und gleich wegnuspurn.

## TIPPS

Kichererbsen sind die perfekten Eiweißlieferanten. Statt Chips oder Popcorn zu naschen, einfach zu dieser gesunden Alternative greifen.

Statt Kichererbsen können auch grüne Erbsen verwendet werden.



Bio ist die bessere Wahl. Im konventionellen Landbau gibt es über 300 verschiedene Pflanzenschutzmittel zur Bekämpfung von Schädlingen, wie z. B. Pilzen oder Käfern. Ohne Gift isst es sich mit besserem Gewissen, denn es ist vorteilhaft für Biodiversität, Umwelt und Mensch.

Mehr Informationen unter:  
[landwirtschaft-artenvielfalt.de](http://landwirtschaft-artenvielfalt.de)

# KARTOFFELN MIT LEINÖL UND QUARK

für 2 Pers. • ca. 465 kcal/Portion

## ZUTATEN

- 500 g Bio-Kartoffeln, festkochend
- 250 g Quark (10 % Fett)
- 65 ml Vollmilch (3,5 % Fett)
- ¼ TL Salz
- ½ Bund Schnittlauch
- 3 EL Leinöl

## ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln gründlich abbürsten und waschen. In einen Topf geben und mit Wasser auffüllen, bis die Kartoffeln vollständig bedeckt sind. Aufkochen und anschließend ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.
2. Währenddessen Quark und Milch in einer Schüssel vermengen und mit Salz abschmecken.
3. Schnittlauch waschen und in kleine Ringe schneiden.
4. Fertige Kartoffeln abgießen und mit Schale servieren.
5. Quark auf dem Teller anrichten, Schnittlauch und Leinöl darübergeben.

**TIPP**  
Leinöl hat im Vergleich zu anderen heimischen Speiseölen den höchsten Anteil essenzieller Omega-3-Fettsäuren.  
Die Pflanze wird außerdem wieder vermehrt in Deutschland angebaut.



### Wusstest du schon?

Der Proteingehalt von Bohnen liegt bei ungefähr 25 %. Damit liegt ihr Proteingehalt höher als z. B. bei Hühnerfleisch.

Mehr Infos unter:  
WWF-Proteinfrage (noch in Arbeit)

# CHILI CON RÄUCHER- TOFU

für 2 Pers. • ca. 615 kcal/Portion

## ZUTATEN

90 g Kidneybohnen, getrocknet  
100 g Weiße Bohnen, getrocknet  
¼ TL Salz  
1 mittelgroße Zwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
1 kleine rote Chilischote  
1 kleine Karotte  
150 g rote Paprika  
300 g Tomaten  
1 EL Rapsöl  
1 EL Tomatenmark  
5 g frischer Koriander  
1 Lorbeerblatt  
½ TL Koriandersamen  
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen  
200 g Räuchertofu  
100 g Joghurt (3,5 % Fett)  
Abrieb einer halben Zitrone  
¼ TL Pfeffer  
1 Msp. Zimt  
¼ TL Paprikapulver

## ZUBEREITUNG

1. Kidneybohnen und Weiße Bohnen ca. 12 Stunden in ausreichend Wasser einweichen, unter fließendem Wasser abwaschen und anschließend 60–90 Minuten bei geringer Hitze in frischem Wasser garen. Erst nach dem Abgießen salzen.
2. Zwiebel, Knoblauch, Chilischote und Karotte klein würfeln. Paprika und Tomaten waschen und ebenfalls in Würfel schneiden.
3. Zwiebel, Knoblauch, Chili und Karotte mit Rapsöl in einem großen Topf 2 Minuten andünsten. Tomatenmark hinzugeben und umrühren. Nochmal 2 Minuten braten.
4. Bohnen, Paprika, Koriander und Lorbeerblatt hinzugeben und umrühren. Koriandersamen zerstoßen und gemeinsam mit dem Kreuzkümmel unterrühren. Mit Tomaten und Wasser ablöschen. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Räuchertofu mit den Fingern zerbröseln und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze leicht anbraten.
6. Währenddessen den Joghurt in eine Schüssel geben. Zitronenschale hinein raspeln, umrühren und mit etwas Salz abschmecken.
7. Chili mit Salz, Pfeffer, Zimt und Paprikapulver abschmecken, Lorbeerblatt entfernen und heiß servieren. Den angebratenen Tofu darübergeben oder unterrühren und etwas Zitronen-Joghurt und frische Korianderblätter als Topping hinzufügen.

## TIPPS

Räuchertofu ist eine gesunde und spannende Alternative zu Rauchfleisch oder Speck. Er ist fester als Naturtofu und viel würziger. Ein guter Einstieg für alle, die sich zum ersten Mal an Tofu herantrauen.



für 2 Pers. • ca. 459 kcal/Portion

### ZUTATEN

200 g Kartoffeln  
1 TL Salz  
¼ TL Pfeffer  
Muskatnuss  
80 g Zucchini  
1 gehäufter EL Weizen-Vollkornmehl  
4 EL Sonnenblumenöl  
100 g Chicorée  
50 g Feldsalat  
2 EL Joghurt (3,5 % Fett)  
1–2 EL Walnussöl  
Weinessig

### ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und anschließend in eine Schüssel raspeln.
2. Mit 1 TL Salz, etwas Pfeffer und Muskatnuss würzen, umrühren und 5–10 Minuten stehen lassen, damit das Wasser austritt.
3. In der Zwischenzeit Zucchini waschen und raspeln.
4. Kartoffelwasser vorsichtig abgießen und die Masse in ein Sieb geben, um das restliche Wasser herauszudrücken. Mit den Zucchini-Raspeln und 1 EL Mehl vermischen.
5. Öl in der Pfanne erhitzen, nach und nach jeweils 2 EL der Masse in die Pfanne geben, andrücken und zu kleinen Rösti braten.
6. Jeweils ca. 3 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze von beiden Seiten braten.
7. Chicorée waschen, halbieren und Strunk herauschneiden. Klein schneiden. Feldsalat ebenfalls waschen und Wurzeln entfernen. Beide Salate in einer Schüssel vermengen.
8. Joghurt, Walnussöl und 1–2 EL Weinessig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Salat in die Schüssel geben und gut verrühren.
9. Röstini und Salat auf Tellern anrichten.

### TIPPS

Feldsalat ist ein optimales Winteressen. Er kann sogar noch bei geringen Minustemperaturen im Freiland angebaut werden. Feldsalat zählt zu den gesündesten Salatsorten überhaupt. Er ist eine wahre Vitamin-C-Bombe und enthält u. a. B-Vitamine, Eisen, Magnesium, Kalzium und Zink.

Die Röstini lassen sich auch je nach Saison hervorragend mit anderen Gemüsesorten zubereiten, z. B. Lauch, Möhren oder Knollensellerie.



für 2 Pers. • ca. 730 kcal/Portion

### ZUTATEN

160 g Weiße Bohnen, getrocknet  
¼ TL Salz  
1 kleine Karotte  
100 g Knollensellerie  
2 kleine Zwiebeln  
2 Zehen Knoblauch  
250 g Tomaten  
3,5 EL Olivenöl  
1 Lorbeerblatt  
3 Champignons  
1 mittelgroße Aubergine  
100 g rote Paprika  
100 g Lauch  
1 große Zucchini  
10 g frische Petersilie  
¼ TL Pfeffer  
Muskatnuss  
125 g Mozzarella  
½ TL getrockneter Thymian

### TIPPS

Es bietet sich an, für Karotte, Sellerie, Lauch und Petersilie ein Päckchen Suppengrün zu verwenden.

Wenn die Zeit nicht ausreicht, kann auch rohes Gemüse verwendet werden. Dieses sollte dann etwas feiner geschnitten sein, um schnell gar zu werden. Empfehlenswert ist jedoch Ofengemüse, da es einen herzhaften Geschmack mitbringt.

### ZUBEREITUNG

1. Weiße Bohnen ca. 12 Stunden in Wasser einweichen, gut abspülen, bei geringer Hitze 60–90 Minuten garen und anschließend salzen.
2. Karotte, Sellerie und Tomaten fein würfeln, Zwiebeln und Knoblauch klein hacken.
3. Zwiebeln und eine Knoblauchzehe bei mittlerer Hitze in 1 EL Olivenöl unter Rühren 2 Minuten andünsten, 1 EL davon beiseitestellen.
4. Karotten- und Selleriewürfel und Lorbeerblatt in den Topf geben, rühren und 2 Minuten dünsten, dann Tomaten hinzugeben und 20–30 Minuten bei geringer Hitze köcheln.
5. Champignons, Aubergine, Paprika, Lauch und eine Knoblauchzehe grob schneiden, mit 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Thymian vermengen und gleichmäßig auf einem Backblech verteilen. Bei 180 Grad (Umluft) ca. 20 Minuten in den Ofen.
6. Derweil Zucchini in dünne Scheiben schneiden.
7. Weiße Bohnen, den EL gedünsteter Zwiebel und Knoblauch und gehackte Petersilie pürieren. Nach und nach Wasser hinzugeben, bis die Konsistenz Béchamel-artig ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
8. Auflaufform (ca. 25 x 20 cm) einfetten und Boden mit Zucchini auslegen. Tomatensoße, Ofengemüse und Béchamel-Ersatz darauf geben, mit einer Schicht Zucchini abschließen und 2–3 Mal wiederholen.
9. Mozzarella in Scheiben schneiden und darauf auslegen.
10. Bei 180 Grad (Umluft) ca. 25 Minuten auf mittlerer Stufe backen. Heiß servieren.



### Wusstest du schon?

Bohnen und Linsen haben einen höheren Proteingehalt als Fleisch. Sie sind nicht nur gesund, sondern auch besonders gut für unsere Böden. Sie machen den Boden fruchtbarer und erhöhen die Artenvielfalt. Warum uns das interessieren sollte? Böden sind unsere Lebensgrundlage.

# NUDEL-SALAT MIT HÜLSEN- FRÜCHTEN UND RADICCHIO

für 2 Pers. • ca. 456 kcal/Portion

## ZUTATEN

- 40 g Kichererbsen, getrocknet
- 50 g Belugalinsen, getrocknet
- 100 g Vollkornnudeln (z. B. Hörnchen)
- 50 g Radicchio
- 15 g Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 1–2 EL Essig
- 2 TL Honig
- ¼ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen ca. 12 Stunden in ausreichend Wasser einweichen, anschließend abspülen und ca. 45 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen.
2. Belugalinsen in einem Topf mit Wasser aufkochen, dann ca. 25 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
3. Vollkornnudeln nach Anleitung kochen, anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Zur Seite stellen.
4. Radicchio waschen und klein schneiden, Petersilie hacken, Kichererbsen abtropfen lassen.
5. Für das Dressing Öl, Essig und Honig mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die fertig gegarten Linsen abgießen und zu den Nudeln geben. Alle weiteren Zutaten hinzugeben und gründlich mischen. 10 Minuten ziehen lassen und ggf. nochmals mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Fertig.

## TIPPS

Linsen sind sehr vielfältig. Es gibt sie in Gelb, Schwarz, Grün, Braun oder Rot. Je nach Geschmack lässt sich dieses Rezept auch mit anderen Linsensorten variieren. Sie sind super Eiweißlieferanten.

Radicchio ist ein bitter schmeckender Salat, der mittlerweile auch in Deutschland angebaut wird. Die Bitterstoffe regen die Verdauung an, wem sie aber zu stark sind, der kann den Salat vorher in lauwarmem Wasser einweichen, so verliert er etwas an Geschmack.



Vielfalt auf dem Teller  
bedeutet Vielfalt auf dem  
Acker, und das ist gut für die  
Artenvielfalt.

Mehr Infos unter: [landwirtschaft-artenvielfalt.de](http://landwirtschaft-artenvielfalt.de)

# BUCHWEIZEN- GALETTES MIT ROTER BETE UND ZIEGEN- KÄSE

für 2 Pers. • ca. 532 kcal/Portion

## ZUTATEN

- 150 g Buchweizenmehl
- 150 ml eiskaltes Wasser
- 1 mittelgroßes Ei
- 1 EL Butter
- ¼ TL Salz
- 1 Stange Lauch
- 3 TL Sonnenblumenöl
- ¼ TL Pfeffer
- 2 TL Zitronensaft
- 100 g Rote Bete
- 100 g Ziegenkäse
- ½ TL getrockneter Thymian

## ZUBEREITUNG

1. Buchweizenmehl und eiskaltes Wasser kurz mit dem Rührgerät vermengen.
2. Ei verquirlen und hinzugeben. Butter kurz erwärmen und flüssig hinzugeben. 1 Prise Salz hinzufügen und alles miteinander verrühren. Mindestens 2 Stunden abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
3. Lauch in feine Ringe schneiden und mit 1 TL Öl für zwei Minuten andünsten. Salzen und pfeffern und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Beiseitestellen.
4. Rote Bete und Ziegenkäse in Würfel bzw. Scheiben schneiden und bereitstellen.
5. Eine Pfanne erhitzen, 1 TL Öl hinzugeben und Teig für eine Galette eingießen. Pfanne schwenken, damit der Teig sich dünn im Pfannenboden verteilt.
6. Nach ½ Minute Galette mit einem Holzschieber vom Boden lösen und umdrehen.
7. Nun muss es schnell gehen: Die Hälfte des Lauchs auf dem Teig verteilen, Rote Bete, Ziegenkäse und Thymian darüberstreuen und sogleich die Ecken einklappen. Noch ½ Minute in der Pfanne lassen und anschließend auf einem Teller servieren.
8. Schritte 5–7 noch einmal wiederholen.
9. Bleibt etwas Teig übrig, kann er für eine Suppe am nächsten Tag verwendet werden.

## TIPP

Das Belegen und Zusammenfallen in der Pfanne benötigt etwas Übung.

Wem dies zu aufwendig ist, der kann die Galette ohne Belag fertig braten, anschließend in Ruhe belegen und zusammenrollen.



# LAUWARMER KÜRBIS- SPINAT-SALAT MIT HASEL- NÜSSEN

für 2 Pers. • ca. 477 kcal/Portion

## ZUTATEN

500 g Hokkaido-Kürbis  
3 EL Sonnenblumenöl  
¼ TL Salz  
¼ TL Pfeffer  
¼ TL Thymian  
100 g Feta  
70 g Baby-Blattspinat  
10 g Haselnüsse  
1 EL Apfelessig

## ZUBEREITUNG

1. Kürbis waschen, halbieren, Kerne herausnehmen und (mit Schale) in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel mit 2 EL Öl, etwas Salz, Pfeffer und Thymian mischen.
2. Marinierten Kürbis auf einem Backblech verteilen und 25 Minuten bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) in den Ofen geben.
3. Aus dem Ofen nehmen, 5–10 Minuten abkühlen lassen.
4. Feta mit den Händen zerbröseln, Spinat waschen und Haselnüsse mit einem scharfen Messer in Scheibchen schneiden. Alles zusammen mit dem Kürbis in eine Schüssel geben.
5. Für das Dressing 1 EL Öl mit 1 EL Apfelessig und 2 EL Wasser mischen sowie mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
6. Dressing über den Salat geben und unterheben. Salat lauwarm genießen.

## TIPP

Wenn es saisonal bedingt keinen Kürbis gibt, schmeckt das Gericht auch mit Karotten oder Süßkartoffeln.



# CREMIGES HUMMUS

für 2 Pers. • ca. 359 kcal/Portion

## ZUTATEN

- 75 g Kichererbsen, getrocknet
- 2 EL Tahin (Sesammus)
- 3 EL Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Zitronensaft
- ¼ TL Salz
- ¼ TL Kreuzkümmel

## ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen ca. 12 Stunden in ausreichend Wasser einweichen, anschließend in leicht gesalzenem Wasser ca. 45 Minuten kochen.
2. Alle Zutaten zusammen in den Mixer geben und einige Minuten pürieren, bis die Masse cremig ist. Sollte die Masse zu fest sein, mit etwas Wasser und Öl zu gleichen Teilen nachhelfen, am Ende ggf. noch einmal mit Zitronensaft, Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

## TIPP

Eigentlich ist dies kein Tipp, sondern fast eine Pflicht, sobald man es einmal so gemacht hat: Das Hummus wird extra cremig, wenn die Kichererbsen vorher von ihrer Haut befreit werden. Die einzelnen Erbsen nimmt man zwischen Daumen und Zeigefinger und lässt sie durch leichten Druck aus der Haut gleiten. Jede einzelne Kichererbse zu bearbeiten ist viel Aufwand, aber es lohnt sich!



ergibt ca. 30 g Sprossen • ca. 32 kcal

#### ZUTATEN

10 g Linsen, getrocknet  
Wasser

#### ZUBEREITUNG

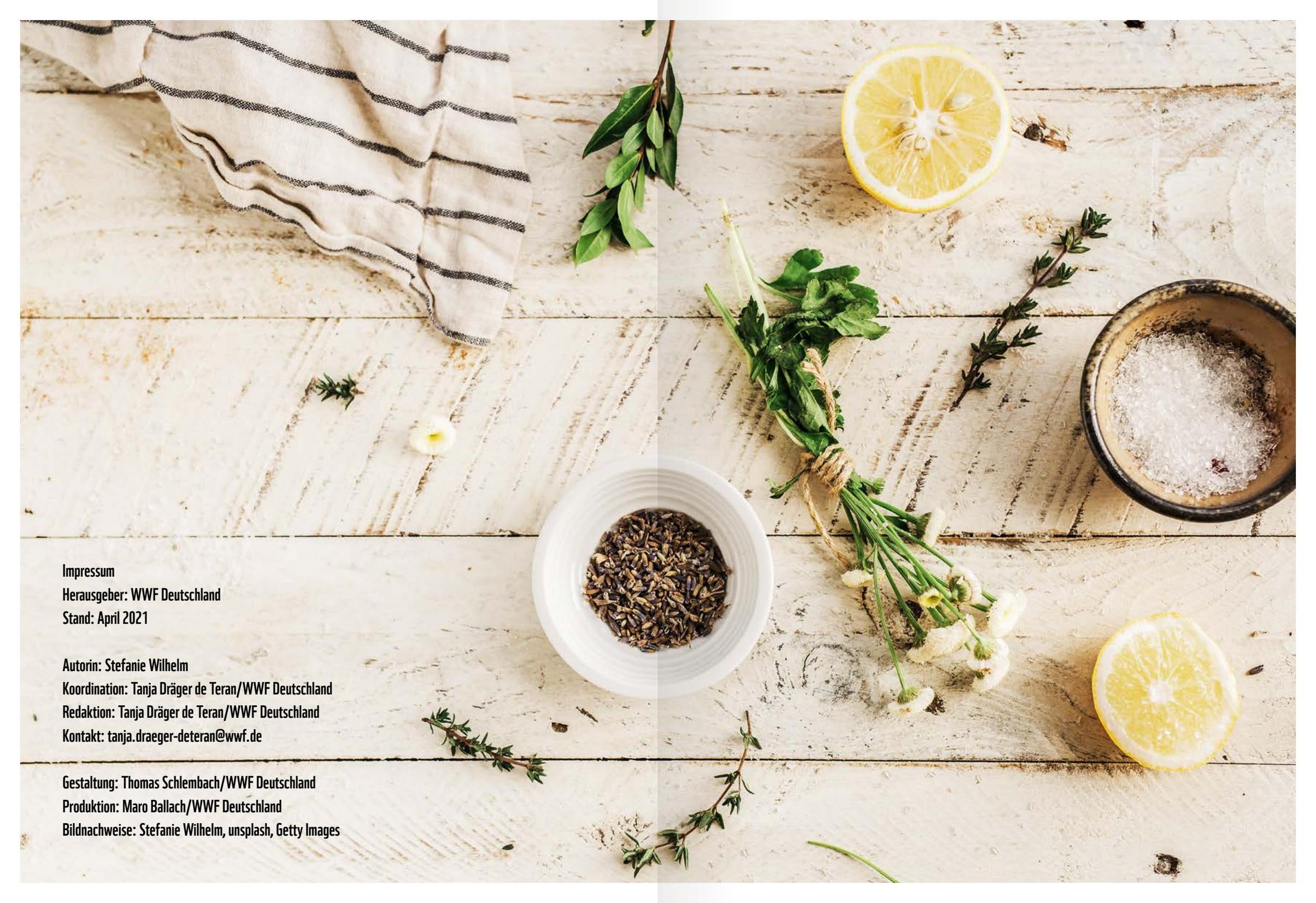
1. Linsen in ein Glas geben und frisches Wasser hinzugeben. Über Nacht einweichen.
2. Am nächsten Tag die Linsen abgießen und in ein Keimglas geben. Täglich zweimal wässern und das Wasser direkt wieder abgießen, sodass keine Staunässe entsteht.
3. Nach 3 Tagen sind die Linsensprossen fertig und haben ihr Volumen und Gewicht etwa verdreifacht.

#### TIPPS

Anstatt der Linsen kann man auch andere Hülsenfrüchte, Sonnenblumenkerne oder Radieschensamen verwenden.

Anstelle eines Keimglases Stoff oder einen Feinstrumpf mit einem Gummi über die Öffnung eines Einmachglases spannen.

Am besten gleich mehr von den Sprossen machen, sie sind ein leckerer, sehr gesunder Snack.



**Impressum**

**Herausgeber: WWF Deutschland**

**Stand: April 2021**

**Autorin: Stefanie Wilhelm**

**Koordination: Tanja Dräger de Teran/WWF Deutschland**

**Redaktion: Tanja Dräger de Teran/WWF Deutschland**

**Kontakt: [tanja.draeger-deteran@wwf.de](mailto:tanja.draeger-deteran@wwf.de)**

**Gestaltung: Thomas Schlembach/WWF Deutschland**

**Produktion: Maro Ballach/WWF Deutschland**

**Bildnachweise: Stefanie Wilhelm, unsplash, Getty Images**



Mehr WWF-Wissen  
in unserer App.  
Jetzt herunterladen!



iOS



Android



Auch über einen  
Browser erreichbar.

Unterstützen Sie den WWF

IBAN: DE06 5502 0500 0222 2222 22



# best brands

2020 das deutsche  
markenranking

**WWF ist die beste  
Nachhaltigkeits-  
organisation 2020**

Best Brands Awards 02/2020  
[wwf.de/bestbrands](http://wwf.de/bestbrands)

**WWF Deutschland**  
Reinhardtstraße 18 | 10117 Berlin  
Tel.: +49 30 311 777-700  
[info@wwf.de](mailto:info@wwf.de) | [wwf.de](http://wwf.de)



**Unser Ziel**

Wir wollen die weltweite Zerstörung der Natur und Umwelt stoppen und eine Zukunft gestalten, in der Mensch und Natur in Einklang miteinander leben.