



BESSERESSER:INNEN  
PLANETARISCH KULINARISCH

WOCHENMENÜ

# VEGETARISCH

planetarisch-kulinarisch



Viele Menschen in Deutschland setzen sich für den Schutz des Klimas, eine nachhaltige Nutzung unserer Ressourcen oder für den Erhalt 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 sowie 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 Vegetarisch planetarisch-kulinarisch\*

	Montag	Seite	Dienstag	Seite	Mittwoch	Seite	Donnerstag	Seite	Freitag	Seite	Samstag	Seite	Sonntag	Seite
Frühstück	Süßes Ofen-Porridge	8	Vollkornbrot mit körnigem Frischkäse und Gurke	10	Buchweizen-Pfannkuchen mit Beerenquark-Füllung	12	Buchweizen-Knuspermüsli mit Heidelbeeren	14	Rührei-Frühstück	16	Overnight Apple Oats	18	Tofu-Scramble mit Tomaten-Kressebrot	20
Vormittags-snack	Apfelstücke mit Mandelmus-Dip	22	Creziger Honig-Joghurt mit Brombeeren	24	Getrocknete Aprikosen pur	26	Frischkäse-Brot mit versüßten Pflaumen	28	Bananen-Hafer-Shake mit Kardamom	30	Erdbeer-Kefir-Erfrischung	32	Süß marinierte Minz-Birne	34
Mittagessen	Weißer-Bohnen-Salat mit Pita	36	Bratkartoffel-Spinat-Bowl mit frischem Kräuterdressing	38	Orientalisches Ofengemüse mit Feta	40	Linsen-Ragout mit Vollkorn-Spaghetti	42	Aubergyros-Pita mit Tsatsiki	44	Süß-fruchtiger Linsensalat	46	Knusprige Zucchini-Taler mit Tsatsiki und Feldsalat	48
Nachmittags-snack	Thymian-Popcorn	50	Honigtomaten	52	Fava mit karamellisierten roten Zwiebeln und Pita	54	Pellkartoffel-Snack mit Linsensprossen	56	Ziegenkäse mit Weintrauben	58	Karotte-Koriander-Salätchen	60	Banane pur	62
Abendessen	Spaghetti Integrali Aglio e Olio	64	Bunter Hülsenfrüchte-Eintopf	66	Pilz-Pasta mit Walnüssen	68	Topinambur-Lauch-Cremesuppe mit Vollkorn-Croûtons	70	Erbsen-Hirse-Risotto mit gebratenem Fenchel	72	Falafel mit Hummus	74	Wirsing-Linsen-Rouladen mit Buttermilch-Bandnudeln	76
Nützlich-Leckerer	Dinkel-Roggen-Vollkornbrot	78	Knuspermüsli	80	Pitabrot	82	Tsatsiki	84						

\* Der Wochenplan Vegetarisch planetarisch-kulinarisch basiert auf den Empfehlungen der EAT-Lancet-Kommission mit Blick auf den maximal empfohlenen Verzehr von Molkereiprodukten und Ei. 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 vegetarische Ernährungsweise.  
 Es liegt bereits vor: Wochenplan Flexitarisch planetarisch-kulinarisch  
 Es folgt noch: Wochenplan Vegan planetarisch-kulinarisch

## Bio ist die bessere Wahl

Der ökologische Landbau ist nach wie vor das einzige Landnutzungssystem mit gesetzlich klar definierten Richtlinien für die gesamte Pflanzenproduktion, Tierhaltung und Verarbeitung der Produkte, und er stellt eine der nachhaltigsten Formen der Landwirtschaft dar. Der Verzicht auf mineralische Stickstoffdüngemittel und chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel verringert Umweltbelastungen und befördert die Artenvielfalt. 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)



# SÜSSES OFEN- PORRIDGE

für 2 Personen • ca. 533 kcal/Portion

## ZUTATEN

100 g Vollkorn-Haferflocken  
100 g Himbeeren  
3 Feigen, getrocknet  
1 Banane, mittelgroß  
40 g Haselnüsse  
2 EL Honig  
100 g Joghurt (3,5 % Fett)

## ZUBEREITUNG

1. Haferflocken in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen, bis sie vollständig bedeckt sind. Ca. 10 Minuten ziehen lassen.
2. Himbeeren waschen, Haselnüsse grob klein hacken, getrocknete Feigen in kleine Würfeln schneiden. Beeren, Nüsse und Trockenfrüchte gemeinsam mit 1 EL Honig zu den Haferflocken in die Schüssel geben und gut vermengen.
3. Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Die Masse in zwei kleine Auflaufformen geben und mit den Bananenscheiben garnieren.
5. 15–20 Minuten bei 180° C (Ober-/Unterhitze) backen.
6. Gut passt dazu etwas Joghurt mit 1 EL Honig.

## TIPPS

Das Obst kann je nach Geschmack und Saison variieren, oder es können Tiefkühlbeeren verwendet werden.

Als Alternative für den Joghurt eignet sich Sojajoghurt.



# VOLLKORN- BROT MIT KÖRNIGEM FRISCHKÄSE UND GURKE

für 2 Personen • ca. 499 kcal/Portion

## ZUTATEN

- 6 Scheiben Dinkel-Roggen-Vollkornbrot (siehe Rezept S. 78)
- 200 g körniger Frischkäse
- 120 g Gurke
- 200 g rote Weintrauben
- ein paar Blätter Dill
- Salz
- Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Vollkornbrot-Scheiben mit körnigem Frischkäse bestreichen.
2. Gurke waschen und in dünne breite Streifen hobeln.
3. Gurkenstreifen auf dem Frischkäse platzieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Dill garnieren.
4. Dazu oder als Abschluss die Weintrauben genießen.

**TIPP**  
Dill ist nicht nur lecker, sondern steckt voller wertvoller Inhaltsstoffe. Deshalb wird Dill seit der Antike nicht nur gerne als Gewürz, sondern auch als Heilpflanze genutzt. Er steckt voller Vitamine und Mineralien und weist beispielsweise antimikrobielle und entzündungshemmende Eigenschaften auf.

### Wusstest du schon?

Buchweizen ist kein Getreide, sondern gehört zu den Knöterichgewächsen. Deshalb enthält er auch kein Gluten. Dennoch schmeckt Buchweizen wie Getreide und kann auch so verwendet werden. Buchweizen ist sehr gesund, reich an Ballaststoffen, hochwertigen Proteinen, Mineralstoffen sowie B-Vitaminen. Buchweizen wird eine positive Wirkung auf Gefäße und Venen zugesprochen. Aber nicht nur für den Menschen ist Buchweizen gesund. Buchweizenanbau trägt auch zur Erhöhung der Artenvielfalt bei.

# BUCHWEIZEN- PFANNKUCHEN MIT BEEREN- QUARK- FÜLLUNG

für 2 Personen • ca. 471 kcal/Person

### ZUTATEN

100 g Buchweizenmehl  
150 ml Haferdrink  
1 kleine Banane  
200 g Beeren, gemischt  
(frisch oder aus der Tiefkühltruhe)  
4 TL Sonnenblumenöl  
2 EL Honig  
150 g Magerquark (2 % Fett)

### ZUBEREITUNG

1. Buchweizenmehl, Haferdrink und die Banane (in Stücken) in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren.
2. Pfanne mit 1 TL Öl erhitzen, ein Viertel des Teiges hineingeben und die Pfanne so schwenken, dass ein Pfannkuchen entsteht. Nach 1–2 Minuten wenden und von der anderen Seite braten. Diesen Prozess noch dreimal wiederholen.
3. Beeren waschen (bzw. die Tiefkühl-Ware auftauen) und mit dem Speisequark und 2 EL Honig verrühren.
4. Pfannkuchen mit dem Beerenquark füllen und einrollen.

### Wusstest du schon?

Süßlupinen – Soja des Nordens: Seit 4.000 Jahren werden Lupinen bereits vom Menschen angebaut. Aus den Hülsenfrüchten der Pflanzen wird Lupinenschrot oder Lupinmehl gewonnen. Süßlupinen sind reich an Ballaststoffen, hochwertigen Proteinen, Mineralien und Vitaminen. Der hohe Eiweißgehalt macht die Lupinensamen zu einem zunehmend beliebten Rohstoff für Fleischersatzprodukte. Lupinen sind zudem auch gut für den Erhalt der Bodenfruchtbarkeit und die Artenvielfalt.

# BUCHWEIZEN- KNUSPER- MÜSLI MIT HEIDELBEEREN

für 2 Personen • ca. 527 kcal/Portion

### ZUTATEN

150 g Knuspermüsli/75 g je Portion  
(siehe Rezept S. 80)  
100 g Heidelbeeren  
400 ml Lupinendrink

### ZUBEREITUNG

1. Heidelbeeren waschen und mit dem Knuspermüsli in eine Schüssel geben.
2. Mit Lupinendrink auffüllen.

### TIPP

Alternativ können auch tiefgekühlte Heidelbeeren oder beliebiges anderes Obst verwendet werden, z. B. Erdbeeren, Birnen, Äpfel, Pflaumen, Himbeeren ...



für 2 Personen • ca. 487 kcal/Person

### ZUTATEN

4 Scheiben Vollkornbrot  
(siehe Rezept S. 78)  
3 Eier (Größe M)  
100 g Tomaten  
1 EL Rapsöl  
80 g Magerquark  
2 EL Honig  
etwas Schnittlauch  
Salz  
Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Eier in eine Schüssel schlagen und mit dem Schneebesen verquirlen.
2. Pfanne erhitzen, Rapsöl hinzugeben.
3. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden.
4. Eier in die Pfanne geben, 2–3 Minuten braten und rühren.
5. Am Ende Tomaten unter die Eier heben und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Brote mit Magerquark bestreichen, je eins mit Schnittlauch garnieren und mit dem Rührei essen, anschließend je eins mit Honig bestreichen.

### TIPP

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



für 2 Personen • ca. 572 kcal/Portion

### ZUTATEN

160 g Haferflocken  
2 mittelgroße Äpfel  
20 g Mandeln  
300 ml Lupinendrink  
1 EL Honig  
2 Msp. Zimt

### ZUBEREITUNG

1. Äpfel waschen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Dann je einen Apfel mit einer Reibe in je eine Schüssel raspeln.
2. Jeder Schüssel Haferflocken, grob gehackte Mandeln, Honig und Zimt hinzufügen und mit dem Löffel durchmischen.
3. Jeweils 150 ml Lupinendrink darüber geben, nochmals umrühren und über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen umrühren und direkt zum Frühstück genießen.



# TOFU- SCRAMBLE MIT TOMATEN- KRESSE-BROT

## Wusstest du schon?

Die Sojabohne enthält rund 40 Prozent Eiweiß. Sie ist damit eine gute alternative Eiweißquelle. Soja zur Herstellung von Lebensmitteln ist gentechnikfrei, stammt zumeist aus Europa und trägt damit nicht zur Zerstörung der Regenwälder bei. Auch in Deutschland wird die Sojabohne zunehmend angebaut. Als Leguminose trägt die Sojapflanze zur Bodenfruchtbarkeit bei.

für 2 Personen • ca. 595 kcal/Person

## ZUTATEN

... für das Tofu-Scramble  
300 g Tofu, natur  
50 g rote Paprika  
50 ml Hafersahne  
25 g gelbe Zwiebel  
2 EL Rapsöl  
etwas Schnittlauch  
1/2 TL Kurkuma  
Salz  
Pfeffer

... für die Brote  
4 Scheiben Vollkornbrot  
(siehe Rezept S. 78)  
100 g Tomate  
50 g Kresse  
4 EL Magerquark  
Salz  
Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Tofu mit den Händen sorgfältig zerbröseln. Zwiebel schälen und klein schneiden.
2. Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln 2 Minuten dünsten, dann den Tofu hinzugeben.
3. Kurkuma über den Tofu streuen und gut umrühren. 2 Minuten bei mittlerer Stufe braten.
4. Paprika waschen, in kleine Stücke schneiden und zum Tofu in die Pfanne geben. 1 Minute mitbraten.
5. Hafersahne dazu geben, noch mal umrühren, nach 1 Minute anrichten.
6. Brote mit Quark bestreichen. Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Kresse ernten.
7. Quark mit Tomate und Kresse belegen, mit Salz und Pfeffer würzen.

## TIPP

Kresse schmeckt nicht nur lecker auf Brot oder in Suppen, sondern ist auch sehr gesund. Und sie lässt sich ganz einfach selbst anbauen. Kresse ist reich an vielen Vitaminen und Mineralien. Das Senföl, das den scharfen Geschmack auslöst, wirkt antibiotisch und stärkt das Immunsystem.



für 2 Personen • ca. 290 kcal/Person

#### ZUTATEN

2 Äpfel  
4 EL Mandelmus

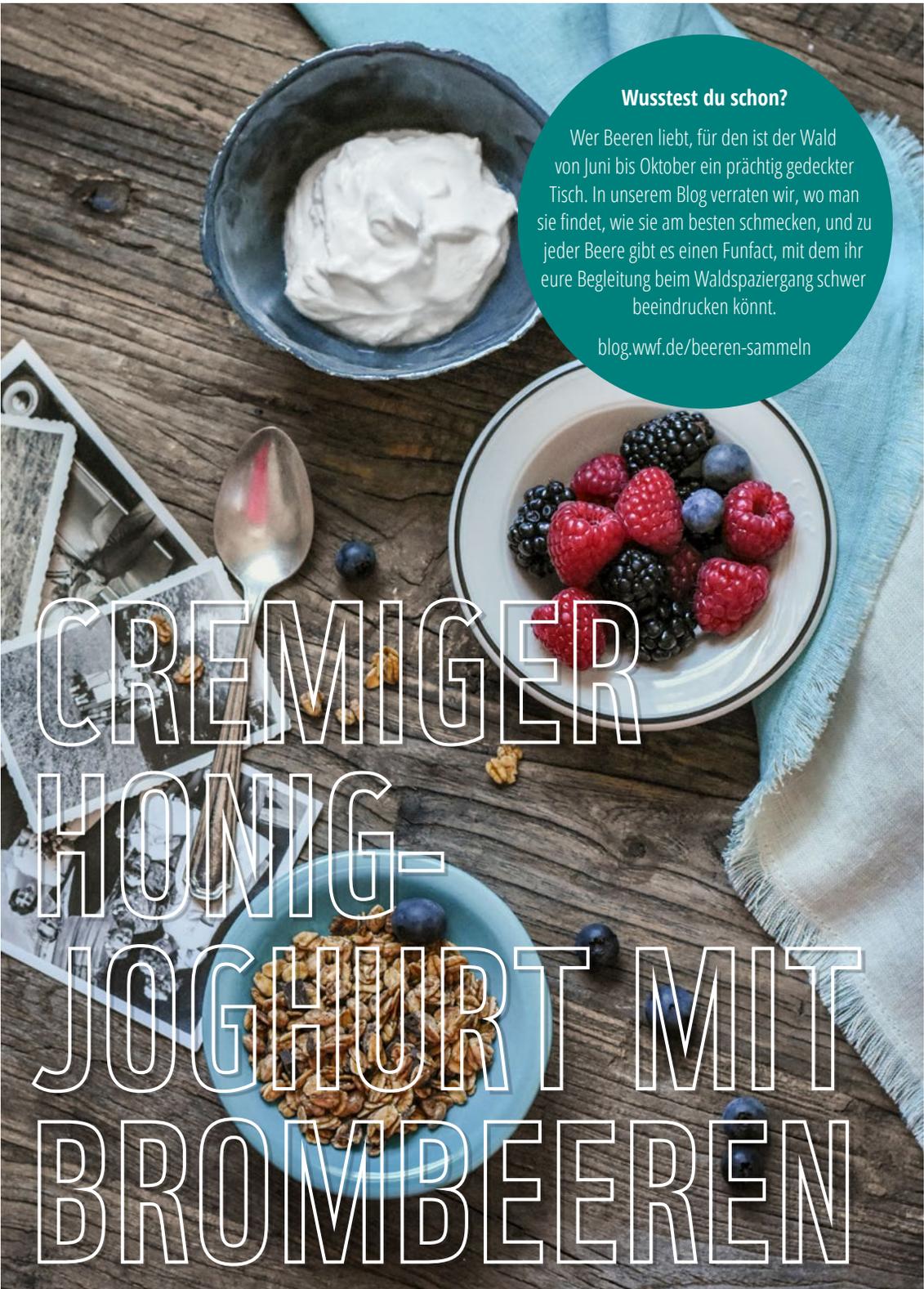
#### ZUBEREITUNG

1. Äpfel waschen, in Achtel schneiden und Kerngehäuse entfernen.
2. Mandelmus in ein kleines Schüsselchen geben und kurz mit einem Löffel cremig rühren.
3. Apfelstücke in das Mandelmus dippen oder sie damit bestreichen.

#### TIPPS

Das Obst kann je nach Geschmack und Saison variiert werden.

Äpfel sind zwar schön, sollten aber nicht in der Obstschale auf dem Tisch liegen. Sie scheiden ein Reifehormon aus, das anderes Obst und Gemüse schneller reifen lässt. Äpfel sollten gesondert gelagert werden, am besten im Kühlschrank oder im Keller.  
Mehr Infos unter: [mehrwert.nrw/richtiglagern](http://mehrwert.nrw/richtiglagern)



**Wusstest du schon?**

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)

# CREMIGER HONIG- JOGHURT MIT BROMBEEREN

für 2 Personen • ca. 200 kcal/Portion

**ZUTATEN**

- 300 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 200 g Brombeeren
- 2 EL Honig

**ZUBEREITUNG**

Joghurt gut umrühren, sodass er richtig cremig wird. Honig und Brombeeren unterheben, sodass sie Schlieren ziehen.

**TIPPS**

Das Obst kann je nach Geschmack und Saison variieren, oder es können Tiefkühlbeeren verwendet werden.

Als Alternative für den Joghurt eignet sich Sojajoghurt.



# GETROCKNETE APRIKOSEN PUR

für 2 Personen • ca. 119 kcal/Person

## ZUTATEN

100 g getrocknete Aprikosen

## ZUBEREITUNG

Alternativ kann natürlich anderes Trockenobst gewählt werden, z. B. getrocknete Apfelscheiben, Trockenpflaumen o. Ä.



Am besten  
schmecken selbst-  
gepflückte Pflaumen oder  
andere Köstlichkeiten, die die  
Natur je nach Saison bietet.  
Zu finden beispielsweise bei  
mundraub.org oder dem Ernte-  
projekt „Gelbes Band“  
([bit.ly/2WYS9tS](https://bit.ly/2WYS9tS)).

# FRISCHKÄSE- BROT MIT VERSÜSSTEN PFLAUMEN

für 2 Personen • ca. 318 kcal/Portion

## ZUTATEN

2 Scheiben Vollkornbrot  
(siehe Rezept S. 78)  
60 g Frischkäse (10 % Fett)  
2 große Pflaumen  
2 EL brauner Zucker  
4–5 Blätter Minze

## ZUBEREITUNG

1. Brot mit Frischkäse bestreichen.
2. Pflaumen waschen, entkernen, in Scheiben schneiden.
3. Minze klein hacken und mit dem Zucker mischen. Mischung über die Pflaumen geben.
4. Gezuckerte Pflaumen nun in einem Topf 2–3 Minuten dünsten, dann auf den Frischkäse geben.



# BANANEN- HAFERSHAKE MIT KARDAMOM

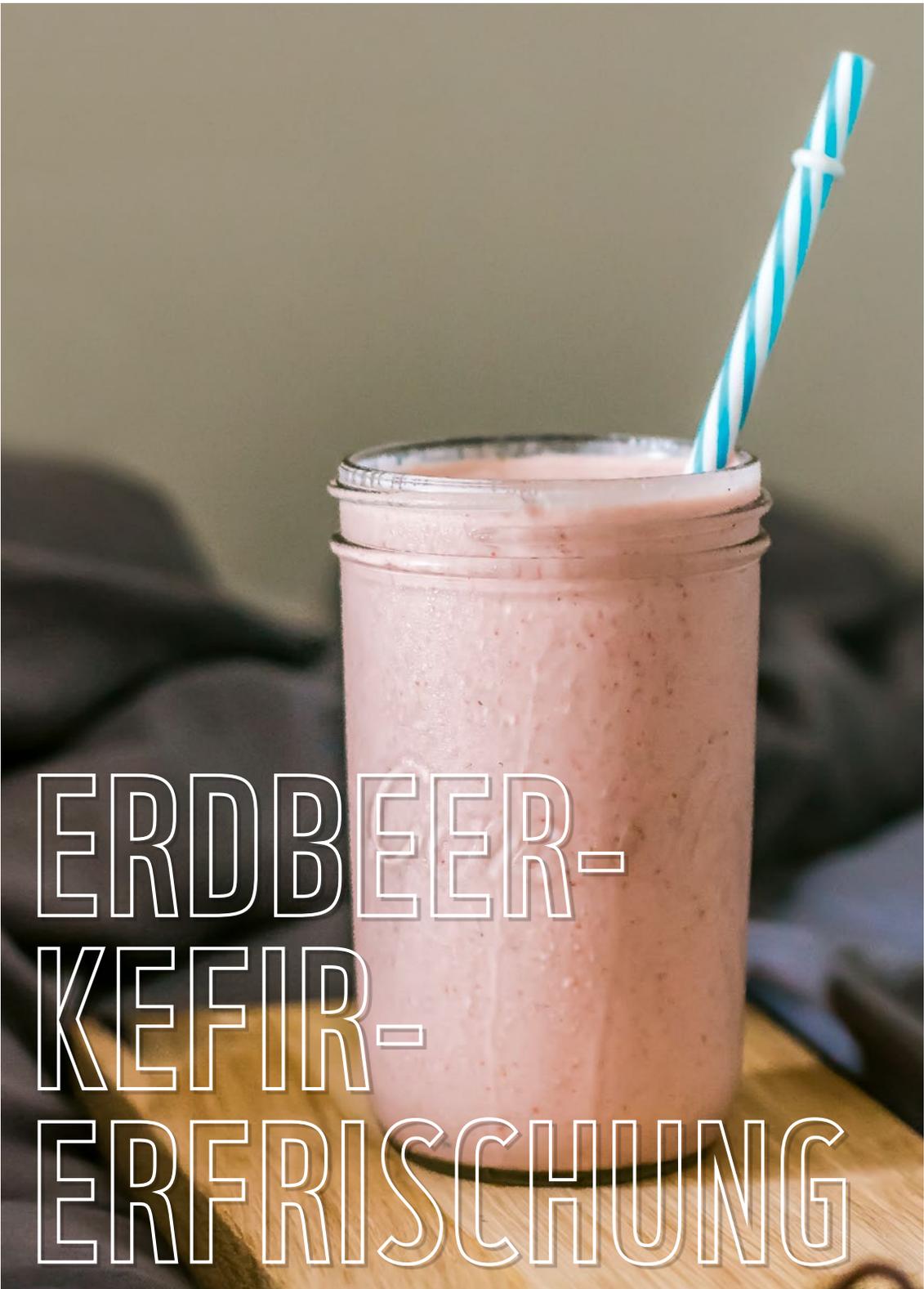
für 2 Personen • ca. 284 kcal/Drink

## ZUTATEN

500 ml Haferdrink  
2 mittelgroße Bananen  
1/2 TL Kardamom, gemahlen

## ZUBEREITUNG

1. Bananen, Haferdrink und Kardamom in einen Mixer geben oder mit dem Stabmixer pürieren.
2. Shake in zwei große Gläser füllen.



# ERDBEER- KEFIR- ERFRISCHUNG

für 2 Personen • ca. 223 kcal/Drink

## ZUTATEN

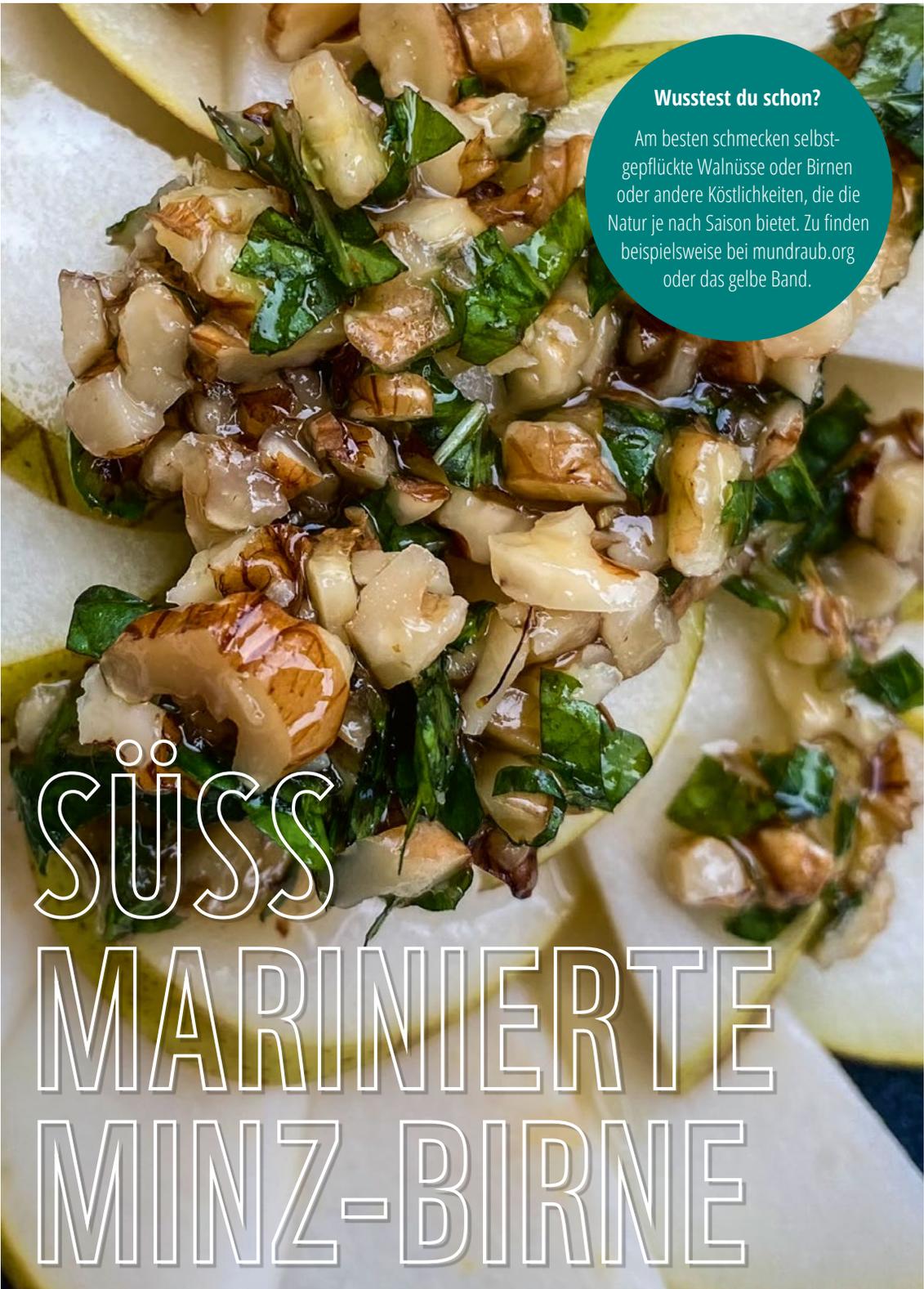
200 g Erdbeeren  
400 ml Kefir (1,5 % Fett)  
1 EL Honig

## ZUBEREITUNG

1. Erdbeeren waschen und das Grün entfernen. Zusammen mit Kefir und Honig im Mixer oder mit einem Stabmixer pürieren.
2. In zwei große Gläser füllen.

## TIPP

Wer einen besonderen Geschmacks-Kick mag, kann ein kleines Stück Ingwer mit in den Mixer geben.



### Wusstest du schon?

Am besten schmecken selbstgepflückte Walnüsse oder Birnen oder andere Köstlichkeiten, die die Natur je nach Saison bietet. Zu finden beispielsweise bei [mundraub.org](http://mundraub.org) oder das gelbe Band.

# SÜSS MARINIERTER MINZ-BIRNE

für 2 Personen • ca. 169 kcal/Portion

## ZUTATEN

1 große Birne  
10 g Walnüsse  
1 EL Sonnenblumenöl  
1 TL Honig  
10 Blätter Minze

## ZUBEREITUNG

1. Birne waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden.
2. Walnüsse mit einem scharfen Messer klein hacken. Minze waschen und ebenfalls hacken.
3. Öl, Zucker, Minze und Walnüsse zu einer Marinade verrühren.
4. Birnen-Scheiben auf einem Teller anrichten und die süße Marinade darüber geben.

## TIPP

Die süße Marinade passt auch zu vielen anderen Obstsorten. Je nach Saison z. B. zu Erdbeeren, Pfirsichen, Äpfeln ...



### Wusstest du schon?

Der Proteingehalt von Bohnen liegt bei ungefähr 25 %. Damit liegt ihr er höher als z. B. bei Hühnerfleisch. Bohnen sind nicht nur gesund, sondern auch besonders gut für unsere Böden. Sie machen den Boden fruchtbarer und erhöhen die Artenvielfalt.

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

für 2 Personen • ca. 587 kcal/Portion

### ZUTATEN

- 2 Pitabrote (siehe Rezept S. 82)
- 100 g weiße Bohnen (trocken)
- 120 g Cocktailtomaten
- 1/3 Bund glatte Petersilie
- 1/2 Bund Koriander
- 40 g rote Zwiebel
- 50 g gelbe Paprika
- 2 EL Kürbiskernöl
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL weißer Balsamicoessig
- Salz
- Pfeffer

### ZUBEREITUNG

- 100 g weiße Bohnen in der dreifachen Menge Wasser über Nacht einweichen (ca. 12 Std.).
- Bohnen abtropfen, spülen und in reichlich Wasser ca. 1 Std. kochen.
- In der Zwischenzeit Tomaten und Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Petersilie und Koriander waschen, die Blätter von den Stängeln zupfen und klein hacken. Die rote Zwiebel schälen und ebenfalls klein hacken.
- Für das Dressing Olivenöl, Kürbiskernöl und Balsamicoessig in eine Schüssel geben, verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Bohnen abgießen (ggf. abkühlen lassen) und mit den vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. Vorsichtig vermengen, Dressing hinzugeben und nochmals umrühren.
- Mit warmem Pitabrot servieren.

### TIPP

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/) (bit.ly/2X0xrtU)



für 2 Personen • ca. 471 kcal/Portion

#### ZUTATEN

450 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend  
100 g Babyspinat  
10 g Schnittlauch  
5 g Dill  
5 g Petersilie  
20 g rote Zwiebel  
80 g saure Sahne  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Olivenöl  
2 EL Sonnenblumenkernöl  
Pfeffer  
Salz

#### ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Wasser aufsetzen und Kartoffeln ca. 10–15 Minuten kochen, bis sie gar sind.
2. Babyspinat waschen und beiseitestellen.
3. Kräuter grob zerkleinern, dann zusammen mit saurer Sahne, Olivenöl und Zitronensaft mit dem Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Rote Zwiebel klein hacken und in der Pfanne mit Sonnenblumenöl kurz anschwitzen. Dann gar gekochte Kartoffeln hinzugeben und ca. 10 Minuten auf mittlerer Stufe goldbraun rösten.
5. Anschließend Spinat und Kartoffeln in eine große Schüssel geben und mit dem Kräuter-Dressing beträufeln.

#### TIPP

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



#### Wusstest du schon?

Die buttrig-nussig schmeckenden Kichererbsen verleihen vielen Gerichten nicht nur eine leckere orientalische Note, sondern sind auch sehr gesund. Kichererbsen sind die perfekten Eiweißlieferanten. Darüber hinaus enthalten sie viele Mineralien, einen hohen Ballaststoffanteil und sind kalorienarm.

für 2 Personen • ca. 662 kcal/Portion

#### ZUTATEN

150 g Kichererbsen (trocken)  
200 g Blumenkohl  
150 g Feta  
80 g Karotte  
100 g Babyspinat  
20 g rote Zwiebel  
3 EL Sesamöl  
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
1/4 TL Cayennepfeffer  
Pfeffer  
Salz

#### ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen mindestens 12 Stunden lang in der dreifachen Menge Wasser einweichen. Anschließend abgießen, spülen und in der dreifachen Menge Wasser ca. 1,5 Stunden kochen.
2. Blumenkohl und Karotte gründlich putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Spinat waschen. Rote Zwiebel in Ringe schneiden.
3. Das Gemüse nun zusammen mit den gekochten Kichererbsen auf ein Backblech geben, Feta darüber bröseln und Sesamöl, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer sowie Salz und Pfeffer hinzugeben. Mit den Händen gut vermengen und gleichmäßig auf dem Blech verteilen.
4. Das Blech nun auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben und bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) 25 Minuten backen.
5. Aus dem Ofen nehmen und direkt servieren.

#### TIPP

Je länger Kichererbsen vorher eingeweicht werden, desto kürzer ist die spätere Kochzeit. Um Energie zu sparen, können sie auch 24 Stunden in ausreichend Wasser quellen. Ggf. muss zwischendurch Wasser nachgefüllt werden.



### Wusstest du schon?

Knollensellerie enthält viele Mineralstoffe und Vitamine. Die Blätter eignen sich zum Würzen von Gerichten. Die Saison von Knollensellerie beginnt im Juli und reicht bis in den November. Knollensellerie gehört zu den heimischen Gemüsesorten, die über viele Monate erhältlich sind und sehr gut gelagert werden können. Am besten den Knollensellerie in ein feuchtes Tuch einwickeln und im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.

# LINSEN- RAGOUT MIT VOLLKORN- SPAGHETTI

für 2 Personen • ca. 833 kcal/Portion

## ZUTATEN

- 250 g Vollkorn-Pasta
- 100 g rote Linsen
- 100 g Karotte
- 100 g Knollensellerie
- 50 g gelbe Zwiebel
- 300 g Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zucker
- frisch geriebener Parmesan
- 1 Schuss Rotwein
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 200 ml Wasser
- Lorbeerblatt
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Nelke

## ZUBEREITUNG

1. Sellerie, Karotten, Zwiebel und Knoblauch in sehr kleine Würfelchen schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und ebenfalls möglichst klein schneiden.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Dann Karotten, Knollensellerie, Knoblauch, Lorbeerblatt und Rosmarin-Zweig hinzugeben, noch mal 3 Minuten unter ständigem Rühren dünsten, dann Tomatenmark unterrühren.
3. Linsen zum Gemüse hinzugeben und mit einem Schuss Rotwein ablöschen.
4. Gut umrühren, Wasser hinzufügen und ca. 3 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Anschließend die Tomaten hinzugeben, umrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Nelke abschmecken.
5. 25 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen. Währenddessen Pasta nach Anleitung kochen.
6. Spaghetti auf zwei Tellern anrichten, Linsen-Ragout darauf geben. Frische Petersilie hacken, Parmesan reiben und auf die angerichtete Pasta und das Ragout streuen.

## TIPP

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 und sind nicht nur gesund, sondern auch besonders gut für unsere Böden. Sie machen den Boden fruchtbarer und erhöhen die Artenvielfalt.



### Wusstest du schon?

Die Aubergine hat in Deutschland von Juni bis Oktober Saison und kann auch selbst angebaut werden. Wichtig ist nur, dass die Aubergine nicht unreif oder roh gegessen wird, da sie den Stoff Solanin enthält, der nicht nur bitter schmeckt, sondern auch Bauchschmerzen verursacht.

# AUBERGGYROS- PITA MIT TSATSIKI

für 2 Personen • ca. 597 kcal/Portion

## ZUTATEN

- 2 Pitabrote (siehe Rezept S. 82)
- Tsatsiki (siehe Rezept S. 84)
  
- 1 mittelgroße Aubergine
- 1 große Tomate
- 50 g rote oder gelbe Paprika
- 100 g Salatgurke
- 1/3 Bund glatte Petersilie
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Sesamöl
- 1 Msp. Paprikapulver
- 1/2 TL Thymian, getrocknet
- 1/2 TL Majoran, getrocknet
- 1/2 TL Koriandersamen
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 Msp. Salz
- Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Aubergine waschen, den Strunk entfernen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit 2 TL Salz einreiben und 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend unter fließendem Wasser abwaschen, gut abtropfen lassen und trocken tupfen.
2. Das Öl und die Kräuter zu einer Marinade verrühren. Knoblauchzehe schälen und in die Marinade pressen.
3. Auberginenscheiben in die Marinade geben, gut damit einreiben und 3 Stunden luftdicht verpackt im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Tomate, Gurke, Paprika und rote Zwiebel in Scheiben schneiden. Petersilie waschen und grob hacken.
5. Pitabrote ggf. im Toaster auffrischen. Anschließend etwa 2/3 aufschneiden.
6. Auberginen aus der Marinade nehmen und direkt in eine heiße Pfanne geben. 4 Minuten von jeder Seite braten (es wird kein zusätzliches Öl benötigt).
7. Pitabrote auf den Innenseiten mit Tsatsiki bestreichen und mit Zwiebel, Gurke, Aubergine, Tomate, Paprika und Petersilie füllen.

### TIPP

Damit Auberginen keine gummiartige Konsistenz bekommen, ist das Salzen und „Schwitzen-Lassen“ (hier in Schritt 1 beschrieben) sehr wichtig.



für 2 Personen • ca. 520 kcal/Portion

### ZUTATEN

2 Scheiben Vollkornbrot (siehe Rezept S. 78)  
120 g Alblinsen (trocken)  
100 g Tomaten  
1 kleiner Apfel  
20 g rote Zwiebel  
2,5 EL Olivenöl  
1 EL Honig  
1 Handvoll glatte Petersilie  
2 EL Balsamicoessig  
1 TL Senf  
2 Msp. Nelke, gemahlen  
Salz  
Pfeffer  
Lorbeerblatt

### ZUBEREITUNG

1. Linsen nach Packungsanleitung kochen. Lorbeerblatt ins Kochwasser geben.
2. Apfel und Tomate waschen und in sehr kleine Würfelchen schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Rote Zwiebel schälen und ebenfalls sehr klein hacken.
3. Für das Dressing Olivenöl, Essig, Senf, Honig und Nelke vermengen.
4. Wenn die Linsen fertig sind, alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und gut umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls möglich, noch 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.
5. Dazu je eine Scheibe Vollkornbrot.

### TIPP

Es können außerhalb der Tomatensaison auch getrocknete Tomaten verwendet werden.



#### Wusstest du schon?

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.

# KNUSPRIGE ZUCCHINI- TALER MIT TSATSIKI UND FELDSALAT

für 2 Personen • ca. 737 kcal/Portion

## ZUTATEN

Tsatsiki (siehe Rezept S. 84)  
250 g Zucchini  
40 g Polenta  
4 EL frisch geriebener Parmesan  
4 EL Rapsöl

... für den Salat  
100 g Feldsalat  
100 g Kirschtomaten  
25 g Sonnenblumenkerne  
2 EL Olivenöl  
2 EL Balsamicoessig  
Salz  
Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Zucchini waschen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. 2 EL Rapsöl darüber geben und mit den Händen durchmischen, sodass alle Scheiben einen leichten Ölfilm bekommen.
2. Polenta in eine Schüssel geben und den Parmesan frisch darüber reiben. Frisch gemahlener Pfeffer und eine Msp. Salz dazu geben und alle Zutaten verrühren.
3. Zucchinischeiben beidseitig panieren.
4. Die Zucchinischeiben mit dem übrigen Öl je 2–3 Minuten von jeder Seite in der Pfanne anbraten und warm stellen.
5. Nun den Feldsalat waschen und putzen (die Wurzeln entfernen).
6. Kirschtomaten waschen und in Viertel schneiden.
7. Mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer das Dressing zubereiten.
8. Salat in einer Schüssel mit dem Dressing mischen, die Sonnenblumenkerne darüber geben.

## TIPP

Anstelle der Zucchini passt auch hervorragend Aubergine für dieses Gericht.



### Wusstest du schon?

Sonnenblumenkerne besitzen einen hohen Eiweißgehalt und Anteil ungesättigter Fettsäuren. Außerdem bieten sie viele gesunde Nährstoffe und Vitamine, unter anderem Vitamin E und Magnesium.

# THYMIAN- POPCORN

für 2 Personen • ca. 235 kcal/Portion

### ZUTATEN

50 g Maiskörner  
4 EL Sonnenblumenöl  
Meersalz  
Thymian, getrocknet

### ZUBEREITUNG

1. Sonnenblumenöl sowie Maiskörner in eine Pfanne oder in einen Topf geben, Deckel schließen, auf mittlere Hitze stellen.
2. Nach 2–3 Minuten fangen die Körner an zu poppen. Herd nach ca. 1–2 Minuten später ausschalten, wenn nur noch vereinzelt Körner poppen.
3. Popcorn in eine große Schüssel geben und mit Meersalz und getrocknetem Thymian würzen.

### TIPP

Die Geschmacks-Möglichkeiten bei Popcorn sind schier unendlich. Es passt z. B. auch Parmesan, Pfeffer, Zucker, Vanillezucker, Zimt ....



# HONIG- TOMATEN

für 2 Personen • ca. 314 kcal/Portion

## ZUTATEN

- 2 Scheiben Vollkornbrot  
(siehe Rezept S. 78)
- 150 g Cocktailtomaten
- 1 EL Honig
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 EL frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Tomaten waschen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und Tomaten am Stück hinzugeben. 2–3 Minuten rühren und anbraten. Dann Honig über die Tomaten träufeln und eine weitere Minute braten.
3. Balsamico und Thymian hinzugeben. 2 Minuten weiter braten, dann auf Tellern anrichten.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Brot tunken und dazu essen.

## TIPP

Alternativ kann auch Paprika verwendet werden, oder außerhalb der Sommerzeit z.B. Karotten, Lauch oder Fenchel. Nur das Tunken funktioniert am besten mit Tomaten.



### Wusstest du schon?

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. Getrocknete Erbsen enthalten fast doppelt so viel Eiweiß wie frische Erbsen und sind sehr lange haltbar.

# FAVA MIT KARAMELLISIER- TEN ROTEN ZWIEBELN UND PITA

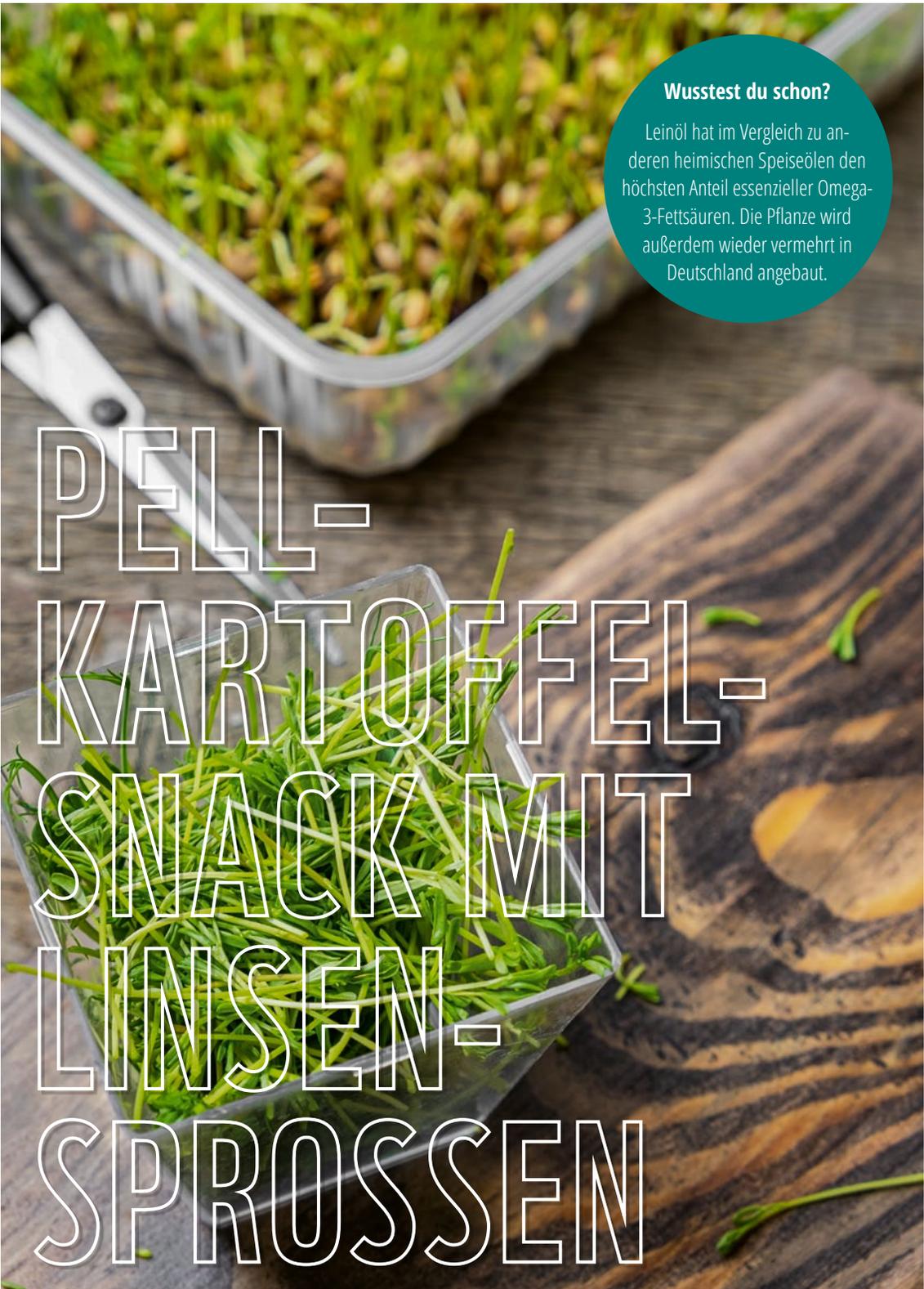
für 2 Personen • ca. 586 kcal/Portion

## ZUTATEN

- 2 Pitabrote (siehe Rezept S. 82)
- 125 g gelbe Erbsen (trocken)
- 2 rote Zwiebeln
- 30 g Oliven
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 EL Sonnenblumenkernöl (zum Braten)
- 1 TL Puderzucker
- Lorbeerblatt
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 EL getrockneter Oregano
- Salz
- Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Die Erbsen über Nacht in der dreifachen Menge Wasser einweichen.
2. Am folgenden Tag die Erbsen abgießen, gründlich spülen und mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben.
3. Eine geschälte rote Zwiebel und ein Lorbeerblatt hinzugeben und aufkochen. Auf mittlerer Stufe weiter kochen. Sollte beim Kochen Schaum entstehen, diesen gleich abschöpfen. Dann sind die Erbsen verträglicher.
4. Nach 20 Minuten Rosmarin, Oregano und Pfeffer hinzugeben und mitkochen. Salz kommt erst am Ende hinzu. Den Topf immer wieder prüfen und ggf. etwas Wasser nachschütten.
5. Nach ca. einer Stunde sind die Erbsen weich, und das Wasser ist fast vollständig aufgesogen. Nun Lorbeerblatt und Zwiebel entfernen (Zwiebel wahlweise mitpürieren) und die Masse mit einem Stabmixer cremig mixen. Etwas Olivenöl hinzugeben, damit das Fava schön samtig wird. Nach Geschmack salzen.
6. Nun eine frische rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Mit etwas Öl in der Pfanne anbraten und mit Puderzucker bestreuen, sodass die Zwiebelringe leicht karamellisieren. 3–4 Minuten in der Pfanne braten und ab und zu schwenken.
7. Fava in eine Schüssel geben, die karamellisierten Zwiebeln und ein paar Oliven hinzugeben. Ggf. noch mal etwas Olivenöl darüber träufeln und mit warmem Pitabrot servieren.



### Wusstest du schon?

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

# PELL- KARTOFFEL- SNACK MIT LINSEN- SPROSSEN

für 2 Personen • ca. 158 kcal/Portion

## ZUTATEN

200 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend  
20 g Linsen  
1 EL Leinöl  
Salz  
Pfeffer

## ZUBEREITUNG

... der Linsensprossen

1. Linsen in ein Glas geben und frisches Wasser hinzugeben, sodass sie bedeckt sind. 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 drei Tagen sind die Linsensprossen fertig und haben ihr Volumen und Gewicht ca. verdreifacht.

... der Kartoffeln

1. Kartoffeln abscrubben und am Stück mit Schale kochen, bis sie weich genug sind.
2. Kurz abschrecken und vorsichtig in Scheiben schneiden.
3. Kartoffelscheiben flach auf Tellern anrichten, mit Linsensprossen bedecken und mit Leinöl sowie etwas Salz und Pfeffer garnieren.

## TIPP

Anstelle der Linsensprossen kann man auch andere Sprossen verwenden, z. B. Alfalfa, Radieschensprossen, Brokkolisprossen ...



für 2 Personen • ca. 221 kcal/Portion

#### ZUTATEN

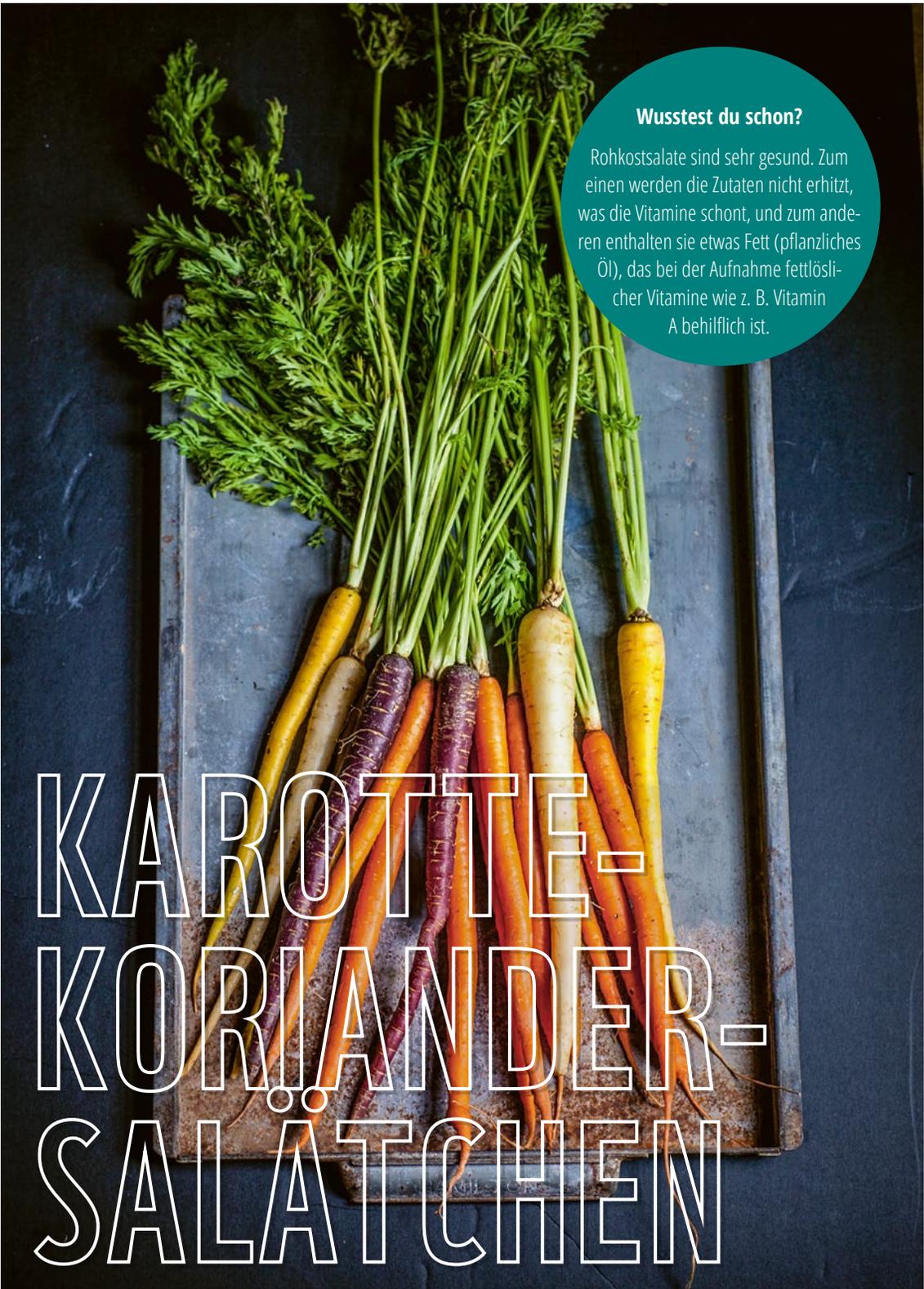
100 g Ziegenkäserolle  
200 g rote Weintrauben

#### ZUBEREITUNG

1. Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden.
2. Weintrauben waschen. Beides auf einem Teller anrichten.

#### TIPP

Wenn saisonbedingt keine Weintrauben zur Hand sind, kann der Käse auch mit Birne oder – etwas schärfer – mit Radieschen kombiniert werden.



# KAROTTE- KORIANDER- SALÄTCHEN

## Wusstest du schon?

Rohkostsalate sind sehr gesund. Zum einen werden die Zutaten nicht erhitzt, was die Vitamine schont, und zum anderen enthalten sie etwas Fett (pflanzliches Öl), das bei der Aufnahme fettlöslicher Vitamine wie z. B. Vitamin A behilflich ist.

für 2 Personen • ca. 229 kcal/Portion

## ZUTATEN

300 g Karotten  
1 Bund Koriander  
10 g Walnüsse  
1 EL Olivenöl  
1 EL Honig  
1 TL Senf  
1 EL weißer Balsamicoessig  
Salz  
Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Karotten waschen und mit einer Reibe klein raspeln.
2. Walnüsse zerkleinern, Koriander waschen und grob hacken.
3. Öl, Essig, Senf und Honig zum Dressing verquirlen.
4. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 30 Minuten ziehen lassen.

## TIPP

Anstelle des Korianders kann ganz nach Geschmack auch glatte Petersilie oder Selleriegrün verwendet werden.

### Wusstest du schon?

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 zu Abfallentsorgung und Arbeitsbedingungen auf den Farmen vor Ort. Mehr Infos unter [wwf.de/edeka-und-bananen](http://wwf.de/edeka-und-bananen)

# BANANE PUR

für 2 Personen • ca. 108 kcal/Banane

### ZUTATEN

2 Bananen

### TIPP

Bananen am besten nicht im Kühlschrank lagern, da dort ihr Reifeprozess gestoppt wird. Hängend an einem Haken bleiben sie außerdem am längsten frisch, da sie keine Druckstellen bekommen.



### Wusstest du schon?

Vollkorn-Nudeln enthalten nicht nur viele Ballaststoffe, sondern auch vier Mal mehr Mineralien als „normale“ Nudeln.

# SPAGHETTI INTEGRALI AGLIO E OLIO

für 2 Personen • ca. 795 kcal/Portion

## ZUTATEN

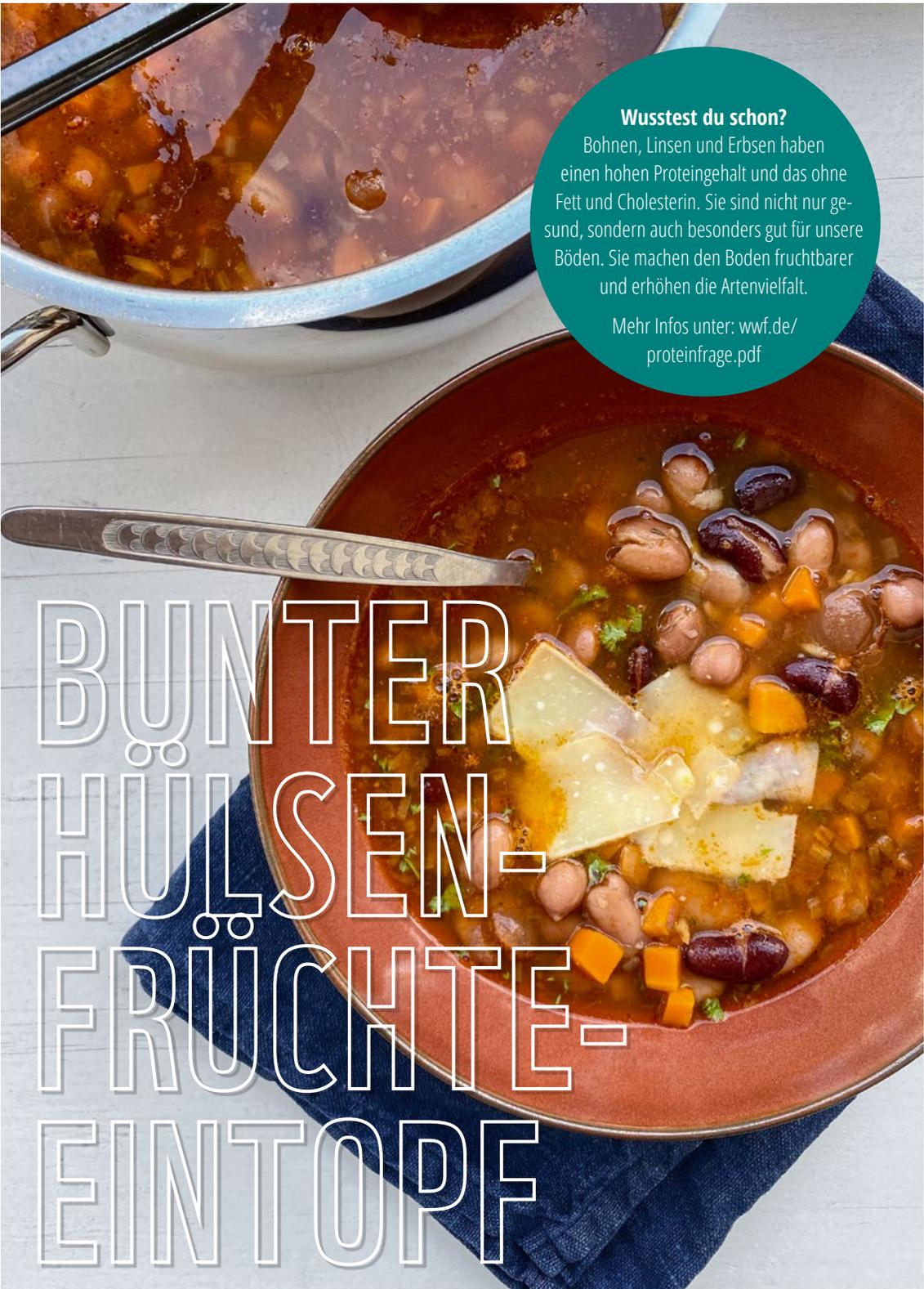
- 300 g Vollkorn-Spaghetti
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 4 EL frisch geriebener Parmesan
- 1 kleine rote Chilischote

## ZUBEREITUNG

1. Vollkorn-Spaghetti nach Packungsanweisung kochen.
2. Knoblauch, Chili und Petersilie fein hacken und in reichlich Olivenöl 2 Minuten anbraten. Gut rühren, damit nichts anbrennt!
3. Nun eine Kelle des Nudelwassers abschöpfen und in die Pfanne geben.
4. Wenn die Nudeln al dente sind, abgießen und gleich mit in die Pfanne geben. Noch 1–2 Minuten mitgaren, rühren, dann heiß mit Parmesan servieren.

## TIPP

Je dunkler Vollkorn-Nudeln sind, desto mehr Schalenanteile enthalten sie und desto herber schmecken sie in der Regel. Wer zum ersten Mal Vollkorn-Nudeln probiert, kann sich langsam herantasten und mit hellerer Vollkorn-Pasta anfangen.



### Wusstest du schon?

Bohnen, Linsen und Erbsen haben einen hohen Proteingehalt und das ohne Fett und Cholesterin. Sie sind nicht nur gesund, sondern auch besonders gut für unsere Böden. Sie machen den Boden fruchtbarer und erhöhen die Artenvielfalt.

Mehr Infos unter: [wwf.de/proteinfrage.pdf](http://wwf.de/proteinfrage.pdf)

für 2 Personen • ca. 734 kcal/Portion

### ZUTATEN

- 300 g Hülsenfrüchte, gemischt (z. B. Adzuki-Bohnen, weiße Bohnen, Kidneybohnen, grüne Linsen etc.)
- 1 kleine Karotte
- 2 EL Tomatenmark
- 40 g gelbe Zwiebel
- 1 Petersilienwurzel
- 2 EL Olivenöl
- 30 g Parmesan
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Hülsenfrüchte über Nacht (mind. 12 Stunden) in reichlich Wasser einweichen. Vor dem Kochen abgießen und spülen. Dann mit der 2–3-fachen Menge Wasser und zusammen mit einem Lorbeerblatt 1–2 Stunden kochen.
2. Karotte und Petersilienwurzel waschen und wie die Zwiebel in kleine Würfelchen schneiden.
3. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Gemüsewürfel hinzugeben und bei mittlerer Hitze 5–10 Minuten garen. Regelmäßig umrühren.
4. Lorbeerblatt und Tomatenmark in den Topf geben, gut rühren und mit Gemüsebrühe ablöschen.
5. Fertig gekochte Hülsenfrüchte hinzugeben, nochmals aufkochen und dann 10 Minuten simmern lassen.
6. Heiß servieren und mit Parmesansplittern garnieren.



#### Wusstest du schon?

Walnüsse haben unter den Nüssen den höchsten Wert an Omega-3-Fettsäuren, die für den Menschen essenziell und wichtig für das Gehirn sind. Hauptsächlich werden sie aus den USA importiert, es gibt jedoch auch Walnüsse aus der Region, von September bis Dezember haben Sie in Deutschland Saison.

Wo sie zu finden sind, zeigt zum Beispiel die Plattform [mundraub.org](http://mundraub.org) an. Und: In Gegenden, wo Walnüsse wachsen, sind auch häufig Edelkastanien zu finden.

# PILZ-PASTA MIT WALNÜSSEN

für 2 Personen • ca. 649 kcal/Portion

#### ZUTATEN

250 g Vollkorn-Pasta (trocken)  
150 g Pilze (z. B. Shiitake, Champignons, Austerpilze, Steinpilze)  
1 Knoblauchzehe  
20 g Walnüsse  
1 EL frischer Thymian  
1 EL frische Petersilie  
1 EL frischer Schnittlauch  
2 EL Olivenöl  
4 EL frisch geriebener Parmesan  
1 Schuss Weißwein

#### ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Währenddessen die Pilze mit einer Bürste trocken säubern und grob klein schneiden.
3. Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Kräuter waschen und hacken. Walnüsse grob hacken.
4. Zuerst die Pilze in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten.
5. Knoblauch und Kräuter hinzufügen, nochmals 2 Minuten braten, dann mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Nochmals 2 Minuten braten, anschließend die fertigen Nudeln und 2 EL Olivenöl hinzugeben und gut umrühren.
6. Heiß servieren, direkt frischen Parmesan über die Pasta hobeln und Walnüsse darüber streuen.

#### TIPP

Pilze mögen nicht viel Behandlung beim Kochen, schmecken dann aber besonders intensiv. Beim Putzen nur trocken abbürsten (sonst saugen sie sich mit Wasser voll). Beim Braten möglichst wenig oder spät Öl und Gewürze hinzufügen.



### Wusstest du schon?

Lauch ist ein tolles Wintergemüse. Er hat kaum Kalorien und enthält viele gesunde Vitamine 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)

Topinambur enthält den Ballaststoff Inulin, der den Blutzuckerspiegel konstanter hält und gut für die Darmflora ist.

# TOPINAMBUR- LAUCH-CREME- SUPPE MIT VOLLKORN- CROÛTONS

für 2 Personen • ca. 545 kcal/Portion

## ZUTATEN

- 1 Scheibe Vollkornbrot (siehe Rezept S. 78)
- 2 Stangen Lauch
- 150 g Topinambur
- 250 ml Sojasahne
- 400 ml Gemüsebrühe
- 30 ml Weißwein
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Topinambur waschen und schälen, in kleine Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen.
2. Währenddessen Lauch gründlich waschen und von Erde befreien. Die grünen Enden abschneiden und die Stangen in Streifen schneiden.
3. Lauch mit etwas Rapsöl in einen großen Topf geben und 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze weich braten.
4. Topinambur abgießen und zum Lauch hinzugeben. Kurz mitbraten, dann mit Weißwein ablöschen. Anschließend mit Gemüsebrühe und Sojasahne auffüllen und 10 Minuten köcheln lassen.
5. Topf vom Herd nehmen und alles mit dem Stabmixer pürieren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseitestellen.
6. Brot in kleine Würfelchen schneiden und in Butter 2–3 Minuten in der Pfanne anbraten. Die Suppe anrichten und damit garnieren.

## TIPP

Anstelle der Sojasahne kann auch andere pflanzliche oder tierische Sahne verwendet werden.



### Wusstest du schon?

Hirse gehört zu den ältesten kultivierten Getreidesorten. Ihre Farbe erhält die Goldhirse durch ihren besonders hohen Anteil an Beta-Carotin. Ihr nussiger Geschmack bereichert die Küche und ist aufgrund des hohen Anteils an wertvollen Vitaminen und Mineralien auch sehr gesund und aufgrund des hohen Eiweißgehaltes auch eine gute Proteinquelle. Zudem ist Hirse glutenfrei. Goldhirse wird zunehmend auch in Europa angebaut. Hirse ist trockenolerant, hat geringe Ansprüche an die Nährstoffversorgung und bringt Vielfalt auf den Acker.

# ERBSSEN-HIRSE- RISOTTO MIT GEBRATENEM FENCHEL

für 2 Personen • ca. 715 kcal/Portion

### ZUTATEN

- 200 g Goldhirse
- 150 g Erbsen, grün (frisch oder tiefgekühlt)
- 100 g Fenchel
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Schalotte
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Rapsöl
- 3 EL frisch geriebener Parmesan
- 150 ml Weißwein
- Pfeffer
- Salz

### ZUBEREITUNG

1. Schalotte schälen und klein hacken. Mit Sonnenblumenöl in einem Topf kurz anschwitzen. Dann Goldhirse hinzugeben und 2–3 Minuten unter ständigem Rühren anbraten.
2. Mit Weißwein ablöschen und warten, bis die Hirse alles aufgesogen hat. Dann nach und nach mit etwas Gemüsebrühe auffüllen, bis diese wiederum aufgesogen ist. Kurz vor Ende frische (oder tiefgekühlte) grüne Erbsen hinzufügen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken, frischen Parmesan darüber reiben und unterheben. Zur Seite stellen und ruhen lassen.
3. Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden. Mit etwas Rapsöl 3–4 Minuten in der Pfanne anbraten.
4. Hirse auf Tellern anrichten und mit dem Fenchel garnieren.



für 2 Personen • ca. 1.062 kcal/Portion

### ZUTATEN

- ... für die Falafel
- 250 g Kichererbsen (trocken)
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund glatte Petersilie
- 5 EL Olivenöl
- 1 TL Koriandersamen
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Salz
- 1/2 TL Paprika
- Pfeffer
- ... für das Hummus
- 70 g Kichererbsen (trocken)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tahini
- 2 EL Zitronensaft
- etwas Wasser
- Salz
- Kreuzkümmel

### ZUBEREITUNG

- ... der Falafel
- 1. Kichererbsen für 12 Stunden (am besten über Nacht) in der dreifachen Menge Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und spülen.
- 2. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerteilen. Kreuzkümmel und Koriandersamen im Mörser zerstoßen.
- 3. Gemeinsam mit den anderen Gewürzen und den (ungekochten!) Kichererbsen in einer Küchenmaschine/ einem Mixer pürieren. Die Masse für mind. eine Stunde abgedeckt in den Kühlschrank geben.
- 4. Gekühlte Masse mit den Händen zu kleinen Bällchen formen, anschließend etwas platt drücken.
- 5. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten von jeder Seite goldbraun braten.

... des Hummus

- 1. Kichererbsen über Nacht einweichen. Am Folgetag 1–2 Stunden kochen.
- 2. Alle Zutaten zusammen in den Mixer geben und cremig pürieren.

### TIPP

Beim Einweichen verdoppeln die Kichererbsen ihr Gewicht in etwa. Für den Fall, dass alles ganz schnell gehen muss, kann auch auf fertig gekochte Kichererbsen zurückgegriffen werden. Für das Rezept ist dann die doppelte Menge gekochter Kichererbsen nötig.



# WIRSING- LINSEN- ROULADEN MIT BUTTER- MILCH-BAND- NUDELN

## Wusstest du schon?

Genau wie andere Kohlsorten ist Wirsing besonders gesund, da er reich an Vitaminen, insbesondere Vitamin C, und Mineralien ist. Er ist als regionales Gemüse auch im Winter ein wertvoller Vitaminlieferant. Zusätzlich stecken jede Menge Pflanzenstoffe im Wirsing, wie Senföle, die eine antioxidative, antibakterielle und das Immunsystem stärkende Wirkung haben.

für 2 Personen • ca. 913 kcal/Portion

## ZUTATEN

- 6 Blätter Wirsing
- 80 g Bulgur
- 80 g rote Linsen
- 1–2 TL Mehl
- 200 g Vollkorn-Bandnudeln
- 150 ml Buttermilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Rotwein
- 3 EL frische Petersilie
- 25 g gelbe Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Tomatenmark
- 3 EL Butter
- 1 TL scharfer Senf
- 1 TL Paprikapulver
- 1/4 TL Cayennepfeffer
- Pfeffer
- Salz

## ZUBEREITUNG

... für die Füllung:

1. Zwiebel schälen, hacken und in Öl anschwitzen. Bulgur u. Linsen hinzugeben, 1 Minute rühren.
2. Mit Rotwein ablöschen, Tomatenmark einrühren, Lorbeerblätter hinzugeben. Bei mittlerer Hitze einkochen.
3. Gemüsebrühe hinzu, 10 Minuten köcheln, mit Senf, Gewürzen und frischer Petersilie abschmecken.

... für die Rouladen:

1. Äußere Wirsingblätter entfernen, 6 Blätter abzupfen, waschen und den Strunk wegschneiden. Blätter 2–3 Minuten in kochendes Wasser geben, dann in Eiswasser tauchen und trocken tupfen.
2. Je 3 EL des Linsen-Bulgurs im unteren Drittel eines Blattes platzieren, Seiten einklappen und einrollen. Mit einem Zahnstocher verschließen.
3. Die Rouladen in 2 EL Butter beidseitig 2 Minuten anbraten.

... für die Nudeln:

1. Nudeln al dente kochen.
2. 1 EL Butter erwärmen, mit dem Schneebesen 1–2 TL Mehl einrühren und rührend mit Buttermilch ablöschen.
3. Knoblauch hinzugeben, 1 Minute aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Nudeln und Rouladen nebeneinander auf einem Teller anrichten, die Soße über die Pasta geben.

## TIPP

Anstelle des Wirsings kann auch anderes Blattgemüse oder Kohl verwendet werden. Z. B. Mangold, Weißkohl, Rotkohl ...



# DINKEL- ROGGGEN- VOLLKORN- BROT

ergibt ca. 24 Scheiben,  
ca. 106 kcal/Scheibe

## ZUTATEN

270 g Dinkelvollkornmehl  
270 g Roggenvollkornmehl  
60 g Sonnenblumenkerne  
60 g Kürbiskerne  
30 g Leinsamen, geschrotet  
1 TL Honig  
1/2 Würfel frische oder  
1 Pck. Trockenhefe (7 g)  
500 ml warmes Wasser  
1 Schuss Apfelessig  
2 TL Salz

## ZUBEREITUNG

1. Mehl und Körner in eine große Schüssel geben und vermengen.
2. Hefe und Honig in warmem Wasser auflösen, kurz rühren und ca. 15 Minuten beiseite stellen.
3. Nun flüssige und trockene Zutaten mischen, einen Schuss Apfelessig hinzugeben und 5 Minuten kneten. Zum Schluss das Salz hinzugeben und nochmals kneten.
4. Den Teig nun für ca. 2 Stunden in einer (mit Backpapier ausgelegten oder gefetteten) Kastenform gehen lassen. Der Teig ist recht feucht, das ist normal.
5. Nun ggf. noch weitere Kerne oben auf das Brot geben und bei 200 Grad Umluft 70 Minuten backen.

## 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 ganz nach Geschmack würzen. Dazu z. B. Piment, Kümmel, zerstoßene Koriandersamen oder getrocknete Kräuter in den Teig geben.



### Wusstest du schon?

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) oder Gelbes Band

# KNUSPER- MÜSLI

ergibt 450 g

## ZUTATEN

200 g Haferflocken  
100 g Buchweizen  
30 g Sonnenblumenkerne  
20 g Leinsamen, geschrotet  
50 g Haselnüsse  
50 ml Sonnenblumenkernöl  
3 EL Honig

## ZUBEREITUNG

1. Haferflocken, Buchweizen, Sonnenblumenkerne und Leinsamen in eine Schüssel geben. Haselnüsse grob hacken und ebenfalls hinzugeben.
2. Sonnenblumenkernöl mit dem Honig verrühren und zu den trockenen Zutaten geben. Gut umrühren, sodass Öl und Honig gleichmäßig verteilt sind.
3. Die Müsli-Masse gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und für 20 Minuten bei 170 Grad Ober-/Unterhitze in den Ofen geben.
4. Müsli abkühlen lassen und luftdicht verschließen.

## TIPP

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.



### Wusstest du schon?

Die Typenzahl bei Mehl gibt den Mineralstoffgehalt in mg je 100 g Mehl an. Die meisten Mineralstoffe befinden sich in der äußeren Schale des Korns. Je höher die Typenzahl, desto mehr Schalenbestandteile, desto höher der Mineralstoffanteil, desto gesünder (aber desto schwieriger zu verbucken).

# PITABROT

ergibt 8 Brote • ca. 230 kcal je Brot

## ZUTATEN

500 g Weizenmehl Type 550  
1 EL Honig  
1 TL Apfelessig  
2 gestrichene TL Salz  
290 ml lauwarmes Wasser  
1 Pck. Trockenhefe (7 g)

## ZUBEREITUNG

1. Wasser, Hefe und Honig in einer Schüssel verquirlen und ca. 5–10 Minuten beiseite stellen.
2. Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Wasser-Gemisch zusammenschütten. Mit den Händen 5 Minuten gut kneten, Apfelessig hinzugeben, erneut 3–5 Minuten kneten, zuletzt das Salz hinzufügen und kneten, bis es in den Teig eingezogen ist. Anschließend mindestens 30 Minuten mit einem feuchten Tuch abgedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen.
3. Teig nach dem Gehen nochmals kneten, zu einer Rolle formen und in 8 gleich große Stücke teilen (je ca. 100 g). Die Teiglinge mit den Händen (oder mit dem Nudelholz) zu runden Fladen formen (ca. 0,5 cm dick) und abgedeckt nochmals gehen lassen, bis der Ofen aufgeheizt ist.
4. Ein mit Backpapier ausgelegtes Blech auf mittlerer Schiene in den Ofen geben und den Ofen auf 220 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
5. Teigfladen direkt auf das Backpapier geben und 9 Minuten backen. Vor dem Backen, ganz nach Geschmack, noch ein paar Sesamkörner oder Schwarzkümmel auf die Teiglinge streuen.
6. Die kleinen Pitabrote können aufgeschnitten und gefüllt, als Beilage, zum Dippen oder als Brötchen genossen werden.

## TIPP

Mit den selbstgebackenen und eingefrorenen Pitabrotten kann man sich auch gut bevorraten. Die Auftauzeit beträgt ca. 30 Minuten. Bei Bedarf kann man sie anschließend 5 Minuten im Ofen (180 Grad Ober-/Unterhitze) noch einmal aufbacken. Auch im Toaster kann man Pita jederzeit kurz „auffrischen“.



# TSATSIKI

für 2 Personen • ca. 326 kcal/Portion

## ZUTATEN

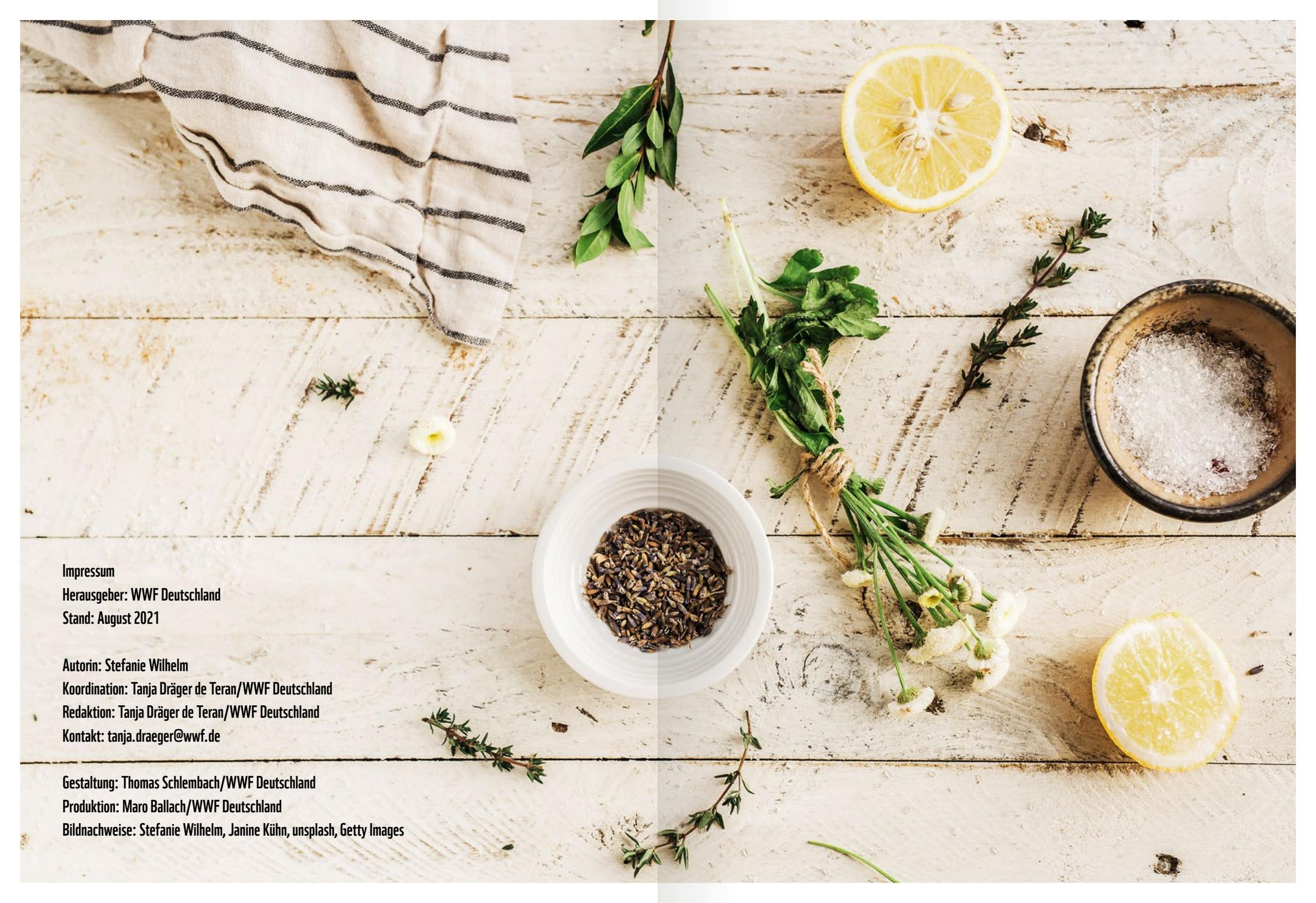
150 g griechischer Joghurt (10 % Fett)  
100 g Salatgurke  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
1 EL Weinessig  
Salz  
Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Die Gurke schälen und grob reiben. In ein feines Sieb geben, mit 1 TL Salz salzen, umrühren, und mindestens 30 Minuten abtropfen lassen.
2. Knoblauch schälen und mit einer Knoblauchpresse pressen.
3. Gurke sorgfältig im Sieb ausdrücken, dann zusammen mit Knoblauch, Öl und Essig zum Joghurt geben und gut rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Tsatsiki schmeckt am besten, wenn es 2–3 Stunden im Kühlschrank ruhen und durchziehen kann.

## TIPP

Als Alternative für den Joghurt eignet sich Sojajoghurt.



Impressum

Herausgeber: WWF Deutschland

Stand: August 2021

Autorin: Stefanie Wilhelm

Koordination: Tanja Dräger de Teran/WWF Deutschland

Redaktion: Tanja Dräger de Teran/WWF Deutschland

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

Gestaltung: Thomas Schlembach/WWF Deutschland

Produktion: Maro Ballach/WWF Deutschland

Bildnachweise: Stefanie Wilhelm, Janine Kühn, 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  
+49 30 311777-700  
[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.