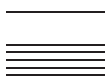




AMT FÜR SPORT UND  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

# REZEPT- BUCH

HEY ZUG - ISST AUSGEWOGEN



Kanton Zug

# HEY ZUG



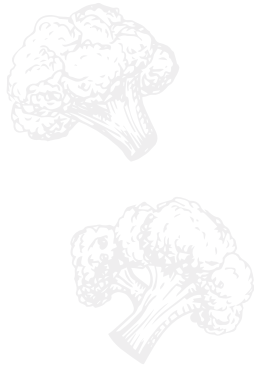
Liebe Zugerinnen, liebe Zuger

Zu einem gesunden Lebensstil zählt neben der psychischen Gesundheit und ausreichend Bewegung auch eine ausgewogene Ernährung. Gemüse ist dabei ein wichtiger Bestandteil, da es uns mit lebenswichtigen Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Diese helfen uns beispielsweise unser Wohlbefinden, unser Immunsystem und unsere mentale Leistungsfähigkeit zu stärken. Mit der Kampagne «#HeyZug – isst ausgewogen» hat sich das Amt für Sport und Gesundheitsförderung zum Ziel gesetzt, eine ausgewogene Ernährung im Kanton Zug zu fördern. Dabei steht der Genuss und die Freude der Zuger Bevölkerung am Gemüsekonsum im Mittelpunkt.

Die Teilnehmenden der Hey Zug Challenge haben ihre Lieblingsrezepte mit Gemüse eingereicht. Eine Sammlung von 20 Rezepten haben wir im Hey Zug Rezeptbuch zusammengestellt.

Das Amt für Sport und Gesundheitsförderung wünscht viel Freude und Genuss beim Nachkochen.





# INHALT

Tofu-Miso-Curry mit Süsskartoffeln	4
Gemüse-Lasagne	5
Zucchini-Piccata-Tätschli	6
Kürbissuppe	7
Ratatouille	8
Ofengemüse	9
Spätzle-Gemüse-Pfanne	10
Parmigiana di Melanzane	11
Linsen-Spinat-Curry mit Minze	12
Minestrone	13
Gemüsepuffer aus dem Ofen	14
Broccoli Gratin	15
Zucchini-Pizza-Happen	16
Gefüllte Peperoni	17
Tomatensuppe mit Lauch	18
Randentartar	19
Blumenkohlschnitzel	20
Karottenrisotto	21
Selleriepüree	22
Sommer Salat	23



# TOFU-MISO-CURRY MIT SÜSSKARTOFFELN

Lieblingsrezept von **Michael**

## ZUTATEN

2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
2 rote Peperoncini

600 g Süsskartoffeln

2 EL Sesamöl  
20 g Ingwer  
6 dl Wasser  
3 EL Miso-Paste  
2 EL Sojasauce  
2 EL weisses Mandelmus  
1/2 TL Chiliflocken  
1/4 TL Salz  
wenig Pfeffer

400 g Pak-Choi  
400 g geräucherter Tofu  
2 EL Sesamöl  
1 EL Sesam  
1/2 Bund Koriander

Quelle: Betty Bossi

---

PORTIONEN	GESAMTZEIT	ZUBEREITUNG
4 PERSONEN	35 MIN.	50 MIN.

---

## SO WIRDS GEMACHT

1. Schalotten schälen, in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen, in Scheibchen schneiden. Peperoncini entkernen, in Ringe schneiden.
2. Süsskartoffeln schälen, in ca. 1.5 cm grosse Würfel schneiden.
3. Öl im Wok oder in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Schalotten, Knoblauch, und Peperoncini ca. 2 Min. anbraten, Ingwer schälen, fein dazureiben. Süsskartoffeln ca. 5 Min. mitbraten. Wasser dazugiessen, Miso-Paste, Sojasauce, Mandelmus und Chiliflocken begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 15 Min. köcheln, würzen.
4. Pak-Choi in Streifen schneiden, unter das Curry mischen, ca. 5 Min. ziehen lassen. Tofu in Stängel schneiden. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Tofu ca. 5 Min. rührbraten, Sesam daruntermischen, kurz mitbraten, unter das Curry mischen. Korianderblätter abzupfen, darüberstreuen.

# GEMÜSE- LASAGNE

Lieblingsrezept von **Chantal**

PORTIONEN	GESAMTZEIT	ZUBEREITUNG
4 PERSONEN	60 MIN.	30 MIN.

## SO WIRDS GEMACHT

1. Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides in Stücke schneiden, in einen Messbecher geben. Ricotta und Spinat begeben, pürieren, Käse daruntermischen, würzen.
3. Cherry-Tomaten halbieren, mit Tomatensauce, Öl, Salz und Pfeffer mischen.
4. 4 EL Ricotta-Masse in der vorbereiteten Form verteilen. Lasagne-Blätter, Ricotta-Masse und Tomatensauce lagenweise in die Form schichten, mit der Tomatensauce abschliessen. Käse darüberstreuen.
5. Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, ca. 5 Min. ruhen lassen. Basilikumblätter abzupfen, darüberstreuen.

## ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Ricotta
- 100 g Jungspinat
- 60 g geriebener Sbrinz
- 1/2 TL Salz
- wenig Pfeffer
- 250 g Cherry-Tomaten
- 700 g Tomatensauce
- 1 EL Olivenöl
- 0.25 TL Salz
- wenig Pfeffer
- 9 Lasagne-Blätter
- 20 g geriebener Sbrinz
- 1/2 Bund Basilikum

Quelle: Betty Bossi

# ZUCCHINI-PICCATA-TÄTSCHLI

Lieblingsrezept von **Sabrina**

## ZUTATEN

- 4 frische Eier
- 1 TL Thymian
- 500 g Zucchini
- 40 g geriebener Käse
- 1 TL Salz
- wenig Pfeffer
  
- 1 EL Olivenöl

Quelle: Betty Bossi

---

PORTIONEN	GESAMTZEIT	ZUBEREITUNG
4 PERSONEN	30 MIN.	30 MIN.

---

## SO WIRDS GEMACHT

1. Ofen auf 60 °C vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.
2. Eier in einer Schüssel verklopfen. Thymianblättchen abzupfen, Zucchini an der Röstiraffel reiben, beides mit dem Käse unter die Eimasse mischen, würzen.
3. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Pro Tätschli ca. 2 EL Zucchini- und Eimasse in die Pfanne geben, etwas zusammenschieben, beidseitig je ca. 2 Min. braten. Herausnehmen, warm stellen, mit der restlichen Zucchini- und Eimasse gleich verfahren.

# KÜRBIS- SUPPE

Lieblingsrezept von **Joline**

PORTIONEN	GESAMTZEIT	ZUBEREITUNG
4 PERSONEN	40 MIN.	20 MIN.

## SO WIRDS GEMACHT

1. Kürbis halbieren und entkernen.
2. Karotte und Kartoffel in kleine Würfel schneiden.
3. Anschliessend Zwiebel und Knoblauch schälen und schneiden und in Rapsöl andünsten. Dann das Gemüse dazugeben und kurz anbraten.
4. Mit Bouillon und Wasser aufgiessen und mindestens 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss den Rahm begeben.
5. Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann nach Belieben mit einigen Tropfen Kürbiskernöl und Kürbiskernen dekorieren.

## ZUTATEN

- 600 g Kürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Kartoffel
- 1 l Gemüsebouillon
- wenig Rapsöl
- wenig Salz
- wenig Pfeffer
- beliebig Rahm
- wenig Kürbiskerne
- wenig Kürbiskernöl

*Quelle: Jucker Farm*

# RATATOUILLE

Lieblingsrezept von **Noé**

## ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Peperoni
- 1 Aubergine
- 2 Zucchini
- 3 Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1/4 Bund Oregano
- 1/4 Bund Thymian
- 1 TL Salz
- Pfeffer

Quelle: *Migusto*

---

PORTIONEN	GESAMTZEIT	ZUBEREITUNG
4 PERSONEN	50 MIN.	30 MIN.

---

## SO WIRDS GEMACHT

1. Zwiebel und Knoblauch hacken. Peperoni halbieren und entkernen. Peperoni, Aubergine, Zucchini und Tomaten in Stücke schneiden.
2. Zwiebel, Knoblauch und Aubergine im Öl ca. 5 Min. dünsten. Peperoni und Zucchini begeben und mitdünsten.
3. Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-15 Min. köcheln lassen. Kräuter hacken und mit den Tomaten begeben. Ratatouille ca. 5 Min. weiterköcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.



# OFEN- GEMÜSE

Lieblingsrezept von **Nina**

PORTIONEN	GESAMTZEIT	ZUBEREITUNG
4 PERSONEN	50 MIN.	25 MIN.

## SO WIRDS GEMACHT

1. Alle Zutaten bereitstellen. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 180 °C). Ofengemüse: Gemüse rüsten, in ca. 3 cm breite Stücke schneiden. Karotte und Kartoffel in kleine Würfel schneiden.
2. In einer Schüssel mit Knoblauch, Oregano und Bratbutter mischen.
3. Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 25-30 Min. backen.
4. Dip: Alle Zutaten verrühren, würzen.

## ZUTATEN

- 800 g Gemüse (z.B. Zucchini, Auberginen, Peperoni, Blumenkohl, Rübli, Bodenkohlrabi, Kürbis)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Oregano
- 3 - 4 EL Bratbutter / Bratcrème
- 250 g Quark (3/4 - fett)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Schnittlauch
- wenig Salz
- wenig Pfeffer

Quelle: *Swissmilk*

# SPÄTZLE-GEMÜSE-PFANNE

Lieblingsrezept von **Marc**

## ZUTATEN

- 300 g Spätzle
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika
- 2 Karotten
- 100 g Champignons
- 1 kleine Zucchini
- 1/2 Broccoli
- 200 ml Hafersahne
- 1 EL Paprikapulver
- wenig Schnittlauch
- wenig Petersilie
- wenig Salz
- wenig Pfeffer
- 1 EL pflanzliches Öl

Quelle: *Veganvanlifekitchen*

---

PORTIONEN	GESAMTZEIT	ZUBEREITUNG
4 PERSONEN	20 MIN.	20 MIN.

---

## SO WIRDS GEMACHT

1. Paprika, Zucchini und Karotten würfeln. Champignons in Scheiben schneiden und den Knoblauch pressen. Broccoli gründlich waschen und die Röschen in Scheiben schneiden.
2. Broccoli und Karotten kurz in Öl bissfest anbraten. Paprika, Zucchini und Champignons dazugeben und mitbraten.
3. Kurz bevor das Gemüse gar ist, den Knoblauch in die Pfanne geben und mit anschwitzen. Dann die Spätzle dazugeben und alles zusammen durchbraten.
4. Mit der Hafersahne ablöschen und kurz köcheln lassen, bis die Hafersahne eingezogen ist.
5. Salz, Pfeffer, Kräuter und Gewürze dazu und abschmecken. Alles nochmal gut umrühren und servieren.

# PARMIGIANA DI MELANZANE

Lieblingsrezept von **Sandra**

PORTIONEN	GESAMTZEIT	ZUBEREITUNG
8 PERSONEN	60 MIN.	30 MIN.

## SO WIRDS GEMACHT

1. Zwiebel fein würfeln und Knoblauch hacken. Basilikum und Rosmarin grob schneiden. Oregano und Thymian abmessen. Aubergine der Länge nach in Scheiben schneiden. Olivenöl in einem grossen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze für ca. 5-7 Min. glasig anbraten. Tomatenmark hinzugeben und für weitere 1-2 Min. anbraten.
2. Tomaten in den Topf geben und zum Kochen bringen. Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian und Rosmarin zur Tomatensauce geben. Für ca. 10-15 Min. köcheln lassen.
3. Olivenöl in die Pfanne geben und bei mittlerer Flamme erhitzen. Auberginenscheiben für ca. 2-3 Min. pro Seite anbraten. Zur Seite stellen.
4. Mozzarella in Scheiben schneiden, ungefähr so schmal wie die Auberginenscheiben.
5. In einer Auflaufform zwei Schichten mit folgender Reihenfolge erstellen: Auberginen, Mozzarella und Tomatensauce.
6. Backofen auf 180 °C vorheizen. Gericht mit Basilikum und Parmesan bedecken. Im Ofen für ca. 20-25 Min. goldbraun backen.

## ZUTATEN

- 3 Auberginen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rosmarin
- 6 EL Basilikum
- 2 TL getrockneter Oregano
- 2 TL getrockneter Thymian
- 1 EL Tomatenmark
- 750 g stückige Tomaten (Dose)
- 500 g Mozzarellakäse
- 100 g geriebener Parmesan
- wenig Olivenöl
- wenig Salz
- wenig Pfeffer

*Quelle: Kitchen Stories*

# LINSEN-SPINAT-CURRY MIT MINZE

Lieblingsrezept von **Kim**

## ZUTATEN

- 2 TL Koriandersamen
- 1 1/2 TL Bockshornklee
- 1 TL Kardamomkapseln
- 1 EL Kurkuma
- 3 EL Minze gemahlen
- 1 TL Ingwerpulver
- 1/2 TL Chilipulver
- 1/4 TL Nelken gemahlen
  
- 3 EL Kokosöl
- 2 EL Ingwer
- 4 Schalotten
- 2 EL grüne Curry-Paste
- 1 EL Minz-Koriander-Gewürzmischung (gemäss Rezept)
- 300 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- wenig Salz
  
- 250 g Beluga-Linsen
- 300 g Blattspinat, frisch
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Limette
- 1 Bund Minze

Quelle: *High Food Daily*

---

PORTIONEN	GESAMTZEIT	ZUBEREITUNG
4 PERSONEN	30 MIN.	30 MIN.

---

## SO WIRDS GEMACHT

1. Für die Minz-Koriander-Gewürzmischung: Koriander, Kardamomkapseln und Nelken in einer Pfanne trocken anrösten. In einem Mörser mahlen und mit den restlichen Zutaten vermischen.
2. Die Linsen in einem Sieb kalt abspülen. Im Topf mit Wasser bedeckt für 10 Min. köcheln. Anschliessend im Kochwasser abkühlen lassen.
3. Ingwer und Schalotten schälen und fein würfeln. Beides im Kokosöl anschwitzen. Die Minz-Koriander-Mischung und die grüne Curry-Paste zugeben und 1-2 Min. rösten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und etwa 10 Min. leicht köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.
4. Den Spinat waschen und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Spinat, Linsen und die Minze zum Curry geben und 2 Min. kochen lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Dann final mit Salz abschmecken und den Limettensaft darüber träufeln.

# MINESTRONE

Lieblingsrezept von **Miguel**

PORTIONEN	GESAMTZEIT	ZUBEREITUNG
GROSSER TOPF	40 MIN.	10 MIN.

## SO WIRDS GEMACHT

1. Putze zuerst das Gemüse.
2. Den Sellerie, die Möhren und den Kohlrabi schneidest du in kleine Würfel und die Zucchini in dünne Scheiben.
3. Schäle die Zwiebel und die Knoblauchzehen und schneide sie in kleine Würfel. Gib das Olivenöl in einen grossen Topf und schwitze sie darin goldgelb an.
4. Füge dann das vorbereitete Gemüse hinzu und dünste es kurz mit.
5. Rühre das Tomatenmark unter und giesse die Gemüsebrühe an.
6. Gib die grünen Bohnen und die abgespülten weissen Bohnen hinzu.
7. Lasse nun alles für 20 Min. köcheln.
8. Gib dann die Tomaten und die Nudeln hinzu und koche die Suppe für weitere 10 Min. Schmecke sie mit italienischen Kräutern und Salz ab. Serviere sie mit geriebenem Parmesan.

## ZUTATEN

- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Möhren
- 1 Dose weisse Bohnen
- 200 g grüne Bohnen
- 2 kleine Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 5 EL Tomatenmark
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 100 g Nudeln
- 100 g gehackte Tomaten
- wenig Italienische Kräuter
  - 1 Lorbeerblatt
- wenig Parmesankäse
- 1 Kohlrabi

Quelle: Familienkost

# GEMÜSEPUFFER AUS DEM OFEN

Lieblingsrezept von **Alina**

## ZUTATEN

300 g Kartoffeln  
200 g Karotten  
300 g Zucchini  
80 g Zwiebeln  
2 Eier  
2 EL Mehl  
wenig Salz

*Quelle: Kitchen Stories*

---

PORTIONEN	GESAMTZEIT	ZUBEREITUNG
10 STÜCK	50 MIN.	15 MIN.

---

## SO WIRDS GEMACHT

1. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln, Karotte und Zucchini mit einer Reibe klein raspeln und alles miteinander vermengen.
2. Als nächstes das Ei unterrühren. Falls zu viel Flüssigkeit entsteht, diese abschöpfen. Dann das Mehl hinzugeben und mit Salz würzen.
3. Anschliessend platte Puffer auf einem Backblech, ausgelegt mit Backpapier, formen (ergeben etwa 10 Puffer). Diese dann für ca. 35 Min. in den vorgeheizten Backofen bei 200 °C geben. Zwischen durch reinschauen und bei Bedarf wenden. Alternativ kann man die Puffer natürlich auch mit Öl in der Pfanne zubereiten.

# BROCCOLI GRATIN

Lieblingsrezept von **Corinne**

PORTIONEN	GESAMTZEIT	ZUBEREITUNG
4 PERSONEN	85 MIN.	40 MIN.

## SO WIRDS GEMACHT

1. Als erstes muss man die Zwiebeln und Knoblauch würfeln, dann mit dem Hackfleisch anbraten. Jetzt Crème fraîche und Tomatenmark hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
2. Die Nudeln kochen und den Broccoli in kleinen Stücken in Salzwasser garen, beides sollte noch Biss haben.
3. In eine Form jeweils eine Schicht Nudeln, Hackfleisch und Broccoli geben. Käse und Sahne darüber geben und 40 Min. bei 200 °C backen.

## ZUTATEN

500 g Hackfleisch  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 750 g Broccoli  
 200 g Bandnudeln  
 2 EL Tomatenmark  
 150 ml Crème fraîche  
 150 ml Sahne  
 150 g Käse, gerieben  
 wenig Salz  
 wenig Pfeffer  
 wenig Paprikapulver

*Quelle: Chefkoch*

# ZUCCHINI- PIZZA-HAPPEN

Lieblingsrezept von **Lars**

## ZUTATEN

8 EL Tomatenmark  
6 EL Wasser  
wenig Salz  
wenig Pfeffer  
1 TL Oregano  
1 Zwiebel  
4 Knoblauchzehe  
2 Zucchini  
n.B. Käse gerieben  
n.B. Cherrytomaten  
n.B. Oregano  
n.B. Olivenöl

*Quelle: Chefkoch*

---

PORTIONEN	GESAMTZEIT	ZUBEREITUNG
1 BACKBLECH	45 MIN.	30 MIN.

---

## SO WIRDS GEMACHT

1. Für die Tomatensauce wird das Tomatenmark einfach mit den anderen Zutaten vermischt und erst mal zur Seite gestellt.
2. Die Zucchini wird gewaschen und in ca. 5 mm dicke Scheiben geschnitten. In etwas Olivenöl werden die Scheiben dann ca. 1 Min. von jeder Seite angebraten.
3. Anschliessend werden die Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech gelegt und mit der vorbereiteten Tomatensauce bestrichen. Dann kommen noch der Käse, die Tomatenscheibchen und der getrocknete Oregano darauf und das Blech wird bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) für ca. 5-6 Min. in den vorgeheizten Backofen gegeben.
4. Fertig sind die kleinen Zucchini-Pizza-Happen. Sie schmecken kalt wie auch warm sehr gut.



# GEFÜLLTE PEPERONI

Lieblingsrezept von **Flavio**

---

PORTIONEN	GESAMTZEIT	ZUBEREITUNG
4 PERSONEN	65 MIN.	15 MIN.

---

## SO WIRDS GEMACHT

1. Backofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen.
2. Peperoni halbieren und Kerne entfernen.  
Auf einem Backblech verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln.
3. Füllung: Alle Zutaten zerkleinern und mischen.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Füllung auf die Peperoni verteilen und 50 Min. im Backofen backen.

## ZUTATEN

- 3 Scheiben Brot
- 250 g Cherrytomaten
- 2 Mozzarella
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Basilikum
- 1 TL Chiliflocken
- wenig Salz
- wenig Pfeffer

*Quelle: Mary Miso*

# TOMATENSUPPE MIT LAUCH

Lieblingsrezept von **Chris**

## ZUTATEN

1 ganzer Knoblauch  
1 TL Olivenöl  
wenig Salz  
wenig Pfeffer  
1 EL Olivenöl  
200 g Lauch  
250 g Süsskartoffeln  
1/2 TL Salz  
1/2 TL Curry  
1/2 TL Chilipulver  
1/4 TL Kurkuma  
2 Prisen Kardamompulver  
wenig Pfeffer  
1 l Gemüsebouillon  
1 Dose gehackte Tomaten  
100 ml Kokosmilch  
wenig Chiliflocken  
wenig Kresse

Quelle: Fooby

PORTIONEN	GESAMTZEIT	ZUBEREITUNG
4 PERSONEN	60 MIN.	30 MIN.

## SO WIRDS GEMACHT

1. Vom Knoblauch das obere Drittel diagonal abschneiden, die Knolle mit der Schnittfläche nach oben auf ein Blech oder in eine ofenfeste Form setzen, mit Öl beträufeln, würzen.
2. Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens.
3. Knoblauch etwas abkühlen. Die weichen Zehen mit einem Messer herauslösen, beiseite stellen.
4. Öl in einer weiten Pfanne erhitzen, Lauch 2-3 Min. andämpfen, Süsskartoffeln begeben, kurz mitdämpfen, würzen. Bouillon und Tomaten begeben, bei kleiner Hitze ca. 30 Min. köcheln. 5 Min. vor Ablauf der Kochzeit den gerösteten Knoblauch begeben. Suppe pürieren, in Bowls oder Teller anrichten. Kokosmilch darüberträufeln, mit Chiliflocken und Kresse garnieren.

# RANDEN-TARTAR

Lieblingsrezept von **Romana**

PORTIONEN	GESAMTZEIT	ZUBEREITUNG
4 PERSONEN	60 MIN.	30 MIN.

## SO WIRDS GEMACHT

1. Randen schälen und in Schnitze schneiden. Mit Öl mischen, würzen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.
2. Ca. 30 Min. in der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens backen. Herausnehmen, Randen auf dem Blech auskühlen.
3. Randen fein schneiden, mit dem Apfel (gewürfelt), Schalotte (fein geschnitten) und Nüssen (grob gehackt) mischen. Aceto und Öl begeben, mischen, würzen.
4. Frischkäse mit dem Jogurt glatt rühren. Randen-Tatar mithilfe eines Ausstechers (ca. 8 cm Ø) auf Tellern anrichten, mit dem Frischkäse und den Micro Greens garnieren.

## ZUTATEN

- 2 rohe Randen
- 2 EL Olivenöl
- 1/4 TL Salz
- 1/4 TL Cayennepfeffer
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 Schalotte
- 40 g Pekannüsse
- 3 EL Aceto balsamico
- 1 EL Olivenöl
- wenig Salz
- wenig Pfeffer
- 125 g Frischkäse mit Meerrettich
- 3 EL Jogurt nature
- 30 g Micro Greens

Quelle: Fooby

# BLUMENKOHLSCHNITZEL

Lieblingsrezept von **Benjamin**

## ZUTATEN

- 2 Blumenkohl
- 50 ml Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Paprika
- wenig Cayennepfeffer
- 1 EL Ahornsirup
- n.B. frische Kräuter

Quelle: *Sweet and Healthy*

---

PORTIONEN	GESAMTZEIT	ZUBEREITUNG
4 PERSONEN	30 MIN.	10 MIN.

---

## SO WIRDS GEMACHT

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Öl, Gewürze, Ahornsirup vermischen.
2. Den Blumenkohl waschen und putzen. Vom Strunk nur das unterste Ende und alle Blätter abschneiden. Anschliessend zweimal längs durchschneiden, sodass du eine Scheibe (ein «Schnitzel») Blumenkohl erhältst.
3. Die Röschen an den Rändern fallen einfach ab, diese können einzeln mitgebacken werden.
4. Die Blumenkohl Schnitzel und die einzelnen Röschen auf ein Backblech legen. Alles sorgfältig mit dem Gewürze-Öl einstreichen. Je nach Menge des Blumenkohls eventuell noch zusätzlich würzen.
5. Den Blumenkohl im vorgeheizten Ofen ca. 15 Min. backen lassen. Danach vorsichtig wenden, gegebenenfalls mit zusätzlichen Paprikapulver bestreuen und nochmals 10-15 Min. backen, bis die «Schnitzel» bissfest sind.
6. Die frischen Kräuter waschen, hacken und die Blumenkohl Schnitzel damit bestreuen.

# KAROTTEN- RISOTTO

Lieblingsrezept von **Franziska**

PORTIONEN	GESAMTZEIT	ZUBEREITUNG
4 PERSONEN	30 MIN.	30 MIN.

## SO WIRDS GEMACHT

1. Karottengrün abdrehen und beiseitestellen. Karotten in Stücke schneiden. Zwiebel hacken. Zwiebel und Karotten in etwas Öl dünsten. Reis dazugeben und kurz mitdünsten. Mit etwas Bouillon ablöschen. Zuerst restliche Bouillon dann Karottensaft nach und nach dazugeben. Unter gelegentlichem Rühren ca. 18 Min. köcheln lassen, bis der Risotto sämig ist, die Reiskörner aber noch etwas Biss haben. Inzwischen nach Belieben Karottengrün grob hacken. Mit restlichem Olivenöl, einigen Nüssen und etwas Parmesan zu einem Pesto mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Zum Servieren Pfanne vom Herd ziehen. Butter in Flocken mit dem restlichen Parmesan unter den Risotto rühren. Risotto mit Karottengrünpesto anrichten. Restliche Nüsse grob hacken und darüberstreuen.

## ZUTATEN

500 g Bundkarotten  
 1 Zwiebel  
 1 dl Olivenöl  
 300 g Risotto-Reis  
 ca. 9 dl kräftige Bouillon  
 3 dl Karottensaft  
 40 g geröstete Nüsse  
 75 g geriebener Käse  
 wenig Salz  
 wenig Pfeffer  
 2 EL Butter

*Quelle: Migusto*

# SELLERIE- PÜREE

Lieblingsrezept von **Seraina**

## ZUTATEN

800 g Knollensellerie  
200 ml Sahne  
2 EL Butter  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Muskatnuss  
2 Stiele Petersilie

*Quelle: Edeka*

---

PORTIONEN	GESAMTZEIT	ZUBEREITUNG
4 PERSONEN	25 MIN.	10 MIN.

---

## SO WIRDS GEMACHT

1. Sellerie schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Selleriewürfel mit der Sahne in einen Topf geben, erhitzen und 15-18 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Butter kurz vor Ende der Garzeit dazu geben und einrühren.
2. Hitze abstellen und den Sellerie mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Selleriepüree mit Petersilie garnieren und servieren.

# SOMMER SALAT

Lieblingsrezept von **Nadine**

PORTIONEN	GESAMTZEIT	ZUBEREITUNG
4 PERSONEN	20 MIN.	20 MIN.

## SO WIRDS GEMACHT

1. Teigwaren und Broccoli im Salzwasser knapp al dente kochen, abtropfen, auskühlen. Teigwaren und Broccoli mit allen Zutaten bis und mit Gruyère in einer Schüssel mischen.
2. Zitronenschale und alle Zutaten bis und mit Jogurt verrühren, Schnittlauch daruntermischen, würzen. Salat und Sauce mischen.

## ZUTATEN

- 150 g Teigwaren (z.B. aus Kichererbsen)
- 400 g Broccoli (Röschen), Strunk geschält in ca. 1 cm dicken Scheiben
- 150 g Cherry Tomaten
- 1 Gurke
- 100 g Gruyère
- 1/2 Bio-Zitrone (Schale und Saft)
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 dl Gemüsebouillon
- 90 g Jogurt Nature
- 2 EL Schnittlauch
- 1/2 TL Salz
- wenig Pfeffer

Quelle: FOOPY