

lecker, schnell und mostly healthy

von der Klasse E6F

Schnelle Rezepte für gestresste Schüler*innenheld*innen

*Das Essen ist einer der vier Zwecke
des Daseins. Welches die drei anderen
sind, darauf bin ich noch nicht
gekommen.*

- Charles de Montesquieu

Pasta & Gnocchi

Pesto Sommerrezept - 20 Minuten

Für 2 Portionen:

- 250g Nudeln
- 1/2 Glas Pesto Rosso Barilla
- ca. 150g Fleischersatz
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel/Schalotte
- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- 60g getrocknete Tomaten in Öl • Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Chilli
- Basilikum
- Oregano
- Parmesan

1. Nudeln al dente kochen.
2. Knoblauch, Zwiebeln in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl 2 Minuten anschwitzen. Aubergine und Zucchini in feine Würfel schneiden, dazugeben und 5 Minuten mit anbraten.
3. Getrocknete Tomaten in Öl in Streifen schneiden und in die Pfanne geben, 2-3 Minuten anbraten.
4. Das Gemüse mit einem Spritzer Balsamico-Essig ablöschen, Pesto Rosso Barilla hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
5. In einer zweiten Pfanne die vegetarischen/ veganen Putenbruststreifen leicht anbraten und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
6. Die Pasta, die Putenbruststreifen und das Gemüse in einer Pfanne vermischen.
7. Mit Oregano und Basilikum abschmecken.
8. Zum Schluss mit dem Parmesan oder anderem Käse garnieren.



Pesto-Nudeln mit Gemüse - 20 Minuten

Für 2 Portionen:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- ca. 150-200g gefrorene Erbsen • 250g Nudeln
- 5 getrocknete Tomaten
- 100-150g Cherrytomaten • Chilli
- Salz
- Pfeffer
- Basilikum
- Oregano
- 1/2 Glas Pesto
- Käse zum Verfeinern

1. Knoblauch und Zwiebeln ca. 3 Minuten in Olivenöl anbraten.
2. Gefrorene Erbsen hinzugeben und so lange braten bis diese aufgetaut sind.
3. Währenddessen die Nudeln kochen.
4. Dann die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden und dazugeben, weiter anbraten.
5. Kurz bevor die Nudeln fertig gekocht sind, die Cherrytomaten vierteln und in die Pfanne geben.
6. Mit Chili, Pfeffer, Salz, Basilikum und Oregano würzen.
7. Die Nudeln abschrecken und in die Pfanne werfen. Die Hälfte eines Pesto Glases - welches auch immer du am liebsten isst, wir haben hier ein Pesto Rosso von Barilla verwendet, hinzugeben und alles gut vermischen.
8. Gegebenenfalls mit Parmesan bestreuen, ansonsten eignet sich dafür auch klein geschnittener Mozzarella oder Streukäse.



One-Pot-Pasta - 25 Minuten

Für 2 Portionen:

- 250g Nudeln
- 200 Cherrytomaten
- 2 Hände voll Babyspinat (frisch)
- ca. 600ml Wasser (ggf. ist mehr nötig) • 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 EL Weißwein(-essig)
- Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- Majoran
- Oregano
- Salz
- Pfeffer
- Chili

1. Knoblauch in Scheiben schneiden und Zwiebel würfeln, in etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten.
2. Mit Weißwein oder Weißweinessig ablöschen und ca. 2 Minuten darin köcheln lassen.
3. Zusätzlich noch etwa 600ml Wasser mit einem Esslöffel Gemüsebrühe hinzugeben.
4. Dann die gehackten Tomaten und das Tomatenmark hinzufügen.
5. Die Nudeln in die Pfanne geben und mit dem Wasser bedecken.
6. Nach der Hälfte der Kochzeit die halbierten Cherrytomaten dazugeben.
7. Falls zu viel Wasser verkocht einfach welches nachgießen, sodass die Nudeln al dente werden.
8. Kurz bevor die Nudeln al dente sind kommt der Spinat hinzu, sodass er nicht zu sehr einfällt.
9. Mit Salz, Pfeffer, Chille, Oregano und ggf. Majoran abschmecken. Kurz vor dem Servieren ein wenig Olivenöl darübergerben.

Auberginen-Burrata Pasta - 15 Minuten

Für 2 Portionen:

- 250 Nudeln
- 1 Aubergine
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 400g gestückelte Tomaten • ca. 150g Burrata
- Basilikum

1. Pasta al dente kochen, beim abgießen ein Glas des Nudelwassers auffangen.
2. Währenddessen Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Aubergine würfeln und mit Salz und Pfeffer ca. 2 Minuten anbraten.
3. Den Knoblauch in feine Streifen schneiden und dazugeben, alles ca. 2 Minuten brutzeln lassen.
4. Die Tomaten dazugeben und alles auf mittlerer Hitze köcheln lassen.
5. Die Hälfte der Burrata untermischen, bis eine cremige Soße entstanden ist.
6. Nochmal mit Salz und Pfeffer würzen und das Nudelwasser dazugeben.
7. Kurz köcheln lassen und die Pasta in die Pfanne werfen.
8. Auf Teller verteilen und mit der übrigen Burrata garnieren, etwas Olivenöl darüber träufeln, bei Bedarf frisches Basilikum darüber verteilen.



Pasta mit Tomatensoße - 30 Minuten

Für 2-3 Portionen:

- Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 3 große Tomaten
- 400g Tomatensoße (wir nehmen hier die Arrabiatasoße von Barilla, es gehen aber auch einfach passierte Tomaten) • 250g Nudeln
- Chili
- Salz
- Pfeffer
- Thymian
- Basilikum
- Majoran
- Feta
- ggf. Parmesan oder anderer Käse

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln & Knoblauch würfeln und zunächst die Zwiebeln in der Pfanne ca. 3 Minuten anbraten, dann den Knoblauch dazugeben und weitere 2 Minuten anschwitzen.
2. Zucchini und Aubergine halbieren und in Scheiben schneiden. In die Pfanne geben und ca. 8 Minuten anbraten.
3. Die Tomaten würfeln und zu dem Gemüse geben.
4. Nachdem die Tomaten etwas eingekocht sind, Tomatensoße hinzufügen.
5. Nudeln kochen.
6. Die Soße mit Chili, Salz, Pfeffer und Kräutern wie Thymian, Basilikum und Majoran abschmecken.
7. 5 Minuten bevor die Nudeln al dente sind, Feta in Würfel schneiden und zur Soße geben, sodass er etwas schmelzen kann und eine cremige Soße entsteht.
8. Am Ende mit Parmesan oder anderem Käse servieren.



Gemüselasagne - 1 Stunde 20 Minuten

Für 4 Personen:

- 250g Kartoffeln
- 150g Knollensellerie
- 150g Möhren
- 200g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 Stange Lauch
- 4 EL Weizenmehl
- 400g geschälte Tomaten
- 3 TL Gemüsebrühe
- 40g Butter
- 450 ml Vollmilch
- 90g Reibekäse
- Salz, Pfeffer
- 1 Msp. Muskatnuss
- 9 lasagne-Nudelplatten

1. Für das Ragout Kartoffeln, Gemüse, Zwiebel, Knoblauch klein schneiden. Alles ca. 6 Minuten anbraten.
2. Lauch schneiden und mit einen Esslöffel Weizenmehl zum Gemüse geben. 200ml Wasser angießen, Tomaten und 2 Teelöffel Gemüsebrühe dazugeben und alles bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten einkochen lassen.
3. Butter im Topf schmelzen, ein Teelöffel Gemüsebrühe und drei Teelöffel Mehl einrühren bis eine glatte Paste entsteht. Milch und 40g Reibekäse hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Auflaufform abwechselnd mit Soße, Nudelplatten und Gemüseragout füllen. Als letztes die Auflaufform mit dem restlichen Käse bedecken und in 25 Minuten Hitze Goldbraun backen.



Gnocchi mit Kürbis - 20 Minuten

Für 2 Portionen:

- 1/2 Kürbis (Butternut oder Hokkaido) • 100g Blattspinat (frisch)
- 1 Creme Vega oder Creme Fraich • 300g Gnocchi
- Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Chilli
- Salz
- Pfeffer
- ggf. Käse zum Verfeinern

1. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Kürbis schälen, entkernen und würfeln.
3. Kürbis auf ein Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln, mit Chili, Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten backen.
4. Knoblauch schälen und grob hacken.
5. Olivenöl in eine Pfanne geben und 3-4 Minuten goldbraun braten, dann den Knoblauch hinzugeben und weitere 2-3 Minuten braten.
6. Spinat waschen und abtropfen lassen.
7. Creme Vega/Creme Fraiche, etwas Wasser zu den Gnocchi geben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Spinat und den Kürbis hinzugeben und mischen bis der Spinat zusammengefallen ist.
9. Zum Schluss mit Parmesan servieren.



Curry & Asiatisch

Asia-Nudelpfanne - 30 Minuten

Für 4 Portionen:

- 8 Packungen Mie-Nudeln
- 2 Paprikas
- 4 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Gläser Sojasprossen
- 2 Gläser Asiagemüse
- Sojasauce
- Sesamöl
- Salz, Pfeffer

1. Sojasprossen und Asiagemüse abtropfen lassen. Das andere Gemüse und den Knoblauch klein schneiden.
2. Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.
3. In einem Wok Sesamöl erhitzen und dann das Gemüse anbraten. Ein paar Minuten ziehen lassen und dann die Mie-Nudeln unterrühren.
4. Zuletzt alles mit Sojasauce, Sesamöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Süßkartoffelcurry - 35 Minuten

Für 4 Portionen:

- 1 Süßkartoffel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Ingwer
- 200g Hokkaidokürbis • 1 Paprika
- 100g Cherrytomaten
- Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Currypulver
- 1 EL Currypaste
- 500 ml Kokosmilch
- Kaiserschoten
- 1 Limette
- Salz, Pfeffer, Chili
- Sesamsamen

1. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch hacken, Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken.
2. Kürbis und Paprika würfeln. Cherrytomaten halbieren und die Süßkartoffel in Würfel schneiden.
3. Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin ca. 2 Minuten anbraten.
4. Dann die Süßkartoffel-, Paprika- und Kürbiswürfel hinzugeben.
5. Tomatenmark, Currypulver und Currypaste hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und 5 Minuten anbraten.
6. Währenddessen den Reis aufsetzen und die Sesamsamen rösten. (Die kann man aber auch weglassen.)
7. Kokosmilch in die Pfanne geben, aufkochen und ca. 12 Minuten mit Deckel köcheln lassen.
8. Cherrytomaten und Zuckerschoten mit in die Pfanne geben.
9. Saft der Limette in die Pfanne pressen.

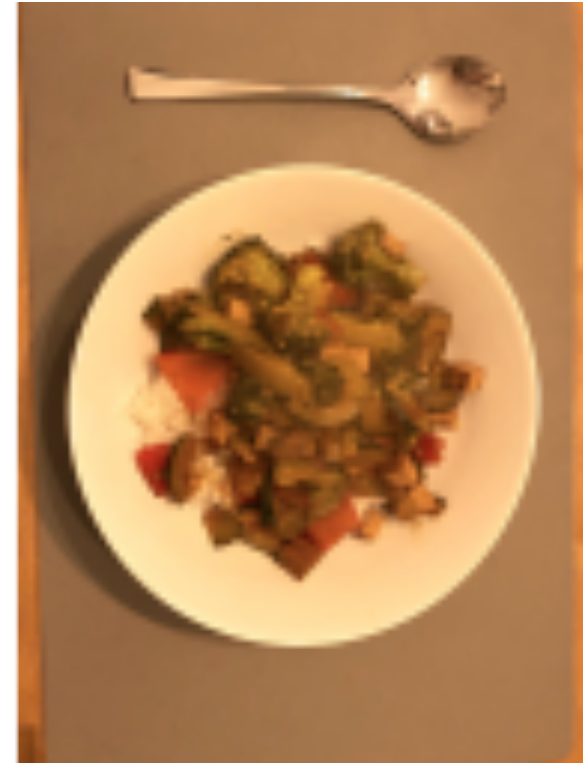


Vegetarische Asia-Pfanne - 30 Minuten

Für 2 Portionen:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- Daumengroßes Stück Ingwer
- Kokosöl/Olivenöl
- 1 TL Currypaste
- 1 TL Currypulver
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- Chilli
- 1 Brokkoli (alternativ: 400g TK Brokkoli) • 1 Paprika
- 1 (kleine) Zucchini
- (Asia-)Tofu oder Räuchertofu

1. Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln würfeln und in Kokosöl mit Currypaste, Currypulver, Kreuzkümmel und Kurkuma ca. 3 Minuten anbraten.
2. Brokkoli klein schneiden, in die Pfanne geben und 10 Minuten anbraten. Gegebenenfalls noch Kokosöl nachgeben.
3. Paprika und Zucchini würfeln und in die Pfanne geben, weitere 5 Minuten anbraten.
4. Den Tofu würfeln, hineingeben und nochmals 5 Minuten anbraten.
5. Mit Pfeffer, Salz und Chili würzen (Vorsicht mit dem Salz, es kommt ja noch ordentlich Sojasoße rein).
6. Mit etwas Wasser und Sojasoße ablöschen. Mit einem Deckel auf der Pfanne ca. 8 Minuten einköcheln lassen.
7. Wahlweise mit Reis oder Nudeln servieren.



Salate

Wassermelonen-Feta Salat - 10 Minuten

Für 2 Portionen:

- Eine halbe Wassermelone • Eine Gurke
- 200g Feta
- Ein halber Kopfsalat
- 1 EL Olivensalat
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft • Salz
- Pfeffer

1. Wassermelone in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Gurke würfeln und in die Schüssel geben.
3. Feta darüber zerbröseln.
4. Salat waschen, klein zupfen und in die Salatschüssel geben.
5. In einer Tasse Olivenöl, Essig, Honig und Salz und Pfeffer mischen und über den Salat geben.
6. Dazu passt gut Fladenbrot oder Ofengemüse.



Linsensalat - 35 Minuten

Für 2 Portionen:

- 50g Belugalinsen
- 1 rote oder gelbe Paprika
- 1 Zucchini (gelb wenn möglich)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Rosmarin (getrockneter Rosmarin ist auch möglich) • 1-2 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico Essig
- 200g weiße Bohnen aus der Dose
- 1 Büffelmozzarella
- 50g Rucola
- Salz
- Pfeffer

1. Belugalinsen mit der doppelten Menge Wasser und einer Prise Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren, den Deckel auf den Topf setzen und für ca. 25 Minuten köcheln lassen bis die Linsen gar sind.
2. Die Paprika in Streifen schneiden & die Zucchini in Scheiben schneiden.
3. Knoblauch & Rosmarin grob hacken.
4. Den Backofen auf 250 Grad heizen. Paprika, Zucchini, Knoblauch, Rosmarin, Olivenöl sowie Salz & Pfeffer auf das Backblech geben und alles gut vermengen nicht vergessen ;-)) . Für ca. 12 Minuten im Ofen rösten.
5. Das Gemüse in einer Schüssel mit Balsamico- Essig mischen.
6. Die weißen Bohnen abtropfen lassen und den Mozzarella in Stücke zupfen.
7. Die Linsen mit Rucola, weißen Bohnen, dem gerösteten Gemüse und Mozzarella in Schüsseln anrichten.



Burger, Bowls & Besonderes

Selfmade-Burger - 15 Minuten

Für 2 Burger:

- 1 Zwiebel
- 1 große Tomate
- Viertel Gurke
- Ein paar saure Gurken
- Eine Handvoll Salat
- Eine halbe Avocado
- 2 Pattys (z.B. Rügenwalder Mühle, The Vegetarian Butcher oder Garden Gourmet)
- Cheddar Käse
- Burger Brötchen
- Soßen (z.B. Knoblauch Soße, Burger Soße, Curry Ketchup, ...) • Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Balsamico Essig
- Honig/Agavendicksaft

1. Zwiebeln in Streifen schneiden und mit Olivenöl in eine Pfanne geben. Scharf anbraten und mit Balsamico Essig ablöschen. Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Honig dazugeben und die Flüssigkeit verkochen lassen.
2. Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden.
3. Saure Gurken in lange Streifen schneiden.
4. Salat waschen und abtropfen lassen.
5. Avocado halbieren, würfeln und mit einem Löffel aus der Schale entfernen.
6. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das vegetarische Patty von der einen Seite braten. Nach dem Wenden das Patty mit einer Scheibe Käse belegen.
7. Die Burger-Brötchen bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten in den Ofen legen.
8. Alle Zutaten in Schüsseln füllen und dafür sorgen, dass genug Soßen für einen leckeren Burger vorhanden sind. Anschließend kann fleißig belegt werden.

Poke Bowl - 15 Minuten

Für 2 Portionen:

- 200g Reis
- 2 Karotten
- Halbe Gurke
- 200g Tofu (Natur oder Geräuchert)
- 100g Edamame
- 100g Cherrytomaten
- Halbe Avocado
- Kokosöl
- Sojasauce
- Honig (oder Agavendicksaft)
- 40g Mandelstifte
- Wasabi oder Chili
- 1 Limette
- Salz
- Pfeffer

1. Reis kochen.
2. Karotten, Gurke und Tofu in Würfel schneiden.
3. Edamame in heißem Wasser auftauen.
4. Tomaten in Streifen schneiden.
5. Avocado in Würfel schneiden.
6. Tofu anbraten. Dafür etwas Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, den Tofu hinzugeben und mit Sojasoße, Honig ablöschen.
7. Den Reis als Basis in einen Teller geben und mit dem ganzen Gemüse toppen, zum Schluss den Tofu drüber geben und Mandelstifte für den Crunch hinzufügen.
8. Für das Dressing Sojasauce, Wasabi (oder Chili) mit etwas Pflanzenöl mischen. Mit Salz, Pfeffer, Limette und Honig abschmecken.



Tofu-Geschnetzeltes - 35 Minuten

Für 2-3 Portionen:

- 200g Tofu (Natur) • Halbe Zitrone
- 2 EL Sojasoße
- Muskatnuss
- Kräutersalz/Gemüsebrühe • Pfeffer
- 1/2 TL Curry
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Champignons
- 2 große Karotten
- 1 Stange Porree
- Öl
- 150g Creme Vega
- 170g Couscous oder Reis

1. Tofu in feine Streifen schneiden und in eine flache Schale legen. Zitronensaft mit Sojasoße, Muskat, Kräutersalz, Pfeffer und Curry verrühren und über den Tofu geben. Den Tofu darin etwa 60 Minuten einlegen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Champignons putzen und in Streifen schneiden.
3. Porree waschen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden.
4. Öl in der Pfanne erhitzen, zuerst die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin ca. 3 Minuten dünsten.
5. Das Gemüse hinzufügen und bei mittlerer bis starker Hitze in 5 Minuten bissfest anbraten.
6. Die marinierten Tofustreifen in Öl in der Pfanne bei starker Hitze braten, von allen Seiten ca. 3-4 Minuten.
7. Tofu zu dem Gemüse geben und Creme Vega unterheben, alles etwa 5 Minuten anbraten und mit Muskat, Kräutersalz, Pfeffer und Curry abschmecken.
8. In der Zwischenzeit Couscous/Reis kochen. Dafür die doppelte Menge Wasser in einem Topf erhitzen bis es kocht. Mit Kräutersalz oder Gemüsebrühe würzen. Couscous hinzufügen, den Deckel auf den Topf und die Hitze ausstellen. Den Couscous solange im Wasser ziehen lassen, bis das Wasser verkocht ist.



Mascarpone-Himbeerquark - 15 Minuten + Kühlzeit

Für 6 Portionen:

*1 Becher Schlagsahne

*300g Naturjoghurt

*250g Mascarpone

*500g Magerquark

*500g TK Himbeeren

*200g Zucker

*weiße Raspelschokolade zum garnieren

1. Quark, Joghurt und Mascarpone gut mit dem Zucker vermischen, Sahne steif schlagen und ebenfalls unterrühren.
2. Abwechselnd die Quarkmasse und die gefrorenen Himbeeren in einer Schüssel schichten.
3. Mit der geraspelten Schokolade bestreuen und bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.

Brownies - 30 Minuten

Für 12 Stück:

- 200g Zartbitterschokolade
- 125g Butter
- 1 Pck. Vanillezucker
- 3 Eier
- 200g brauner Zucker
- 150g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 EL Backkakao
- etwas Butter für die Form

1. Ofen auf 175 Grad vorheizen und Blech gut einfetten.
2. 150g Zartbitterschokolade in einem Wasserbad schmelzen und kurz abkühlen lassen.
3. Eier mit Vanillezucker und Rohrzucker schaumig schlagen. Mehl mit Backpulver, Salz und Kakaopulver unterrühren. Übrige Schokolade hacken und unterheben.
4. Den Teig in das Blech geben und im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen.



Heidelbeer-Pancakes-20 Minuten

Für 2 Portionen:

- Teig:
- 150g Weizenmehl
- 100g Heidelbeeren
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 EL Zucker
- 2TLBackpulver
- 1/2TLSalz
- 190ml Milch
- 1 EL Sonnenblumenöl oder Rapsöl
- Öl zum Braten • Toppings



1. Alle Zutaten für den Teig in ein große Schüssel geben. Verrühren bis noch vereinzelt Mehl-Klumpchen zu sehen sind (so werden die Pancakes noch fluffiger).
2. Einen kleinen Klecks Öl in einer Pfanne erhitzen und ca. 3 EL Teig in die Pfanne geben.
3. Pancakes bei mittlerer Hitze anbraten. Sobald sich auf der Oberfläche kleine Bläschen bilden und die Ränder fest werden, kann der kleine Pfannkuchen vorsichtig gewendet werden (am Besten nur einmal wenden, da sie sonst nicht so saftig werden)
4. Als Topping eignen sich gut: Zimt & Zucker, Marmelade, Joghurt, Nutella, Ahornsirup.

