Rezeptsammlung

– Gesundheitstag 2025 –

vorgestellt von Alina Schulze, Köchin, M. Sc. Ökotrophologie (i. A.)

Vorwort

Diese Rezeptsammlung vereint die kulinarische Vielfalt des Gesundheitstages des TSE Kirchberg 2025 mit weiteren ausgewählten Rezepten, die Genuss und ausgewogene Ernährung in den Mittelpunkt stellen. Von einem leichten Frühstück bis hin zu einem vollwertigen Abendessen, von herzhaften Aufstrichen bis hin zum Dessert bietet die Sammlung eine abwechslungsreiche Auswahl an gesunden Gerichten, die sich unkompliziert in den Alltag integrieren lassen.

Ergänzend dazu enthält das Buch einen Saisonkalender für heimisches Obst und Gemüse. So können Zutaten aus den Rezepten je nach Jahreszeit nachhaltig und frisch ersetzt werden, wodurch nicht nur die Vielfalt der Gerichte, sondern auch die Regionalität und Umweltfreundlichkeit gefördert werden.

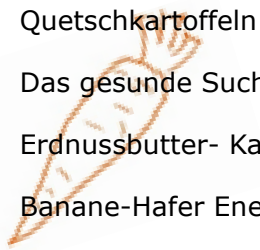
Damit die Freude am gesunden Kochen schon bei den Kleinsten geweckt wird, sind die Inhalte so aufbereitet, dass sie leicht verständlich bleiben und zum Mitmachen einladen. Zwischendurch gibt es spielerische Elemente wie ein Suchsel oder ein Lebensmittelquiz, die Wissen rund um Ernährung auf unterhaltsame Weise vertiefen. So wird die Rezeptsammlung nicht nur zu einem Begleiter in der Küche, sondern auch zu einem kleinen Entdeckungsbuch für die ganze Familie.

Lass dich also inspirieren und genieße die gemeinsame Zeit in der Küche und vor allem:

Hab ganz viel Spaß!

Das erwartet dich in dieser Rezeptsammlung…

Wann hat unser Gemüse Saison? 1
Wann hat unser Obst Saison? 2
Himbeer-Trinkkefir 3
Bircher Müsli 4
Knusprige Frühstücksbrötchen 5
Körner-Quark-Stangen 6
Rote Bete Hummus 7
Karotten-Fenchel-Aufstrich 8
Lebensmittel-Quiz 9
Apfel-Karottensalat 8
Kunterbunter Vollkorn-Nudelsalat 9
Orientalischer Couscous-Salat 10
Herzhafte Gemüse-Muffins 11
Quetschkartoffeln mit buntem Gemüse 12
Das gesunde Suchsel 13
Erdnussbutter- Kakao Energy Ball's 14
Banane-Hafer Energy Ball's 15
Vollkornwaffeln 16
Haferflocken-Kekse 17
Joghurt-Heidelbeer-Parfait 18



Wann hat unser Gemüse Saison?

sehr großes Angebot	großes Angebot	mittleres Angebot	kleines Angebot

Gemüsesorte	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Blumenkohl												
Busch-/ Stangenbohnen												
Brokkoli												
Champignons												
Chinakohl												
Erbsen												
Feldsalat												
Fenchel												
Karotte												
Kohlrabi												
Kopfsalat												
Kürbis												
Paprika												
Porree, Lauch												
Radieschen												
Salatgurke												
Spinat												
Tomaten												
Weißkohl												
Zucchini												
Zwiebel												

Wann hat unser Obst Saison?

sehr großes Angebot	großes Angebot	mittleres Angebot	kleines Angebot

Obstsorte	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Haselnüsse												
Himbeeren												
Johannisbeeren, rot												
Johannisbeeren, schwarz												
Kirschen, sauer												
Kirschen, süß												
Melonen												
Mirabellen												
Pfirsiche, Nektarinen												
Pflaumen, Zwetschgen												
Stachelbeeren												
Tafeltrauben												
Walnüsse												

Himbeer-Trinkkefir

für 1 Glas | 5 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten

- 250ml milder Kefir (1,5% Fett)
- 3-4 TL Tiefgefrorene Himbeeren

je nach Persönlichem Geschmack:

- ein Schuss Zitronensaft
- 1 TL Haferflocken

Zubereitung:

- alle Zutaten in einen Messbecher geben und pürieren

Der fertige Trinkkefir hält sich bis zu zwei Tagen im Kühlschrank

Bircher Müsli

für 2 Portionen | 10 Minuten Zubereitungszeit, Ziehzeit 1 Nacht

Zutaten:

- 250 g Joghurt (3,5% Fett)
- 250 ml Orangensaft
- 250 ml Milch
- 190 g Haferflocken
- 190 g Beeren(-mischung)
- 60 g Rosinen
- 60 g Haselnüsse
- 3 Äpfel

Das Rezept eignet sich sehr gut, um Frühstück für mehrere Tage vorzubereiten.

Zubereitung:

- den Apfel waschen und in kleine Würfel schneiden
- die Haselnüsse hacken
- beides in eine Schüssel geben und mit den anderen Zutaten vermengen
- zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen

Knusprige Frühstücksbrötchen

für 7 Brötchen | 30 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- 250 g Vollkornmehl
- 1 Teelöffel Jodsalz
- 1 halben Teelöffel Zucker
- 250 g Magerquark
- 1 Ei
- 1–2 Esslöffel Milch
- 1 Esslöffel geschälte Sonnenblumenkerne
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- ein Ofenblech mit Backpapier auslegen
- das Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker vermischen
- Quark, Ei und Milch dazugeben
- alles zu einem weichen Teig verkneten
- aus dem Teig eine Rolle formen und in sieben gleichgroße Teile abstechen
- den Teig in die Form eines Brötchens rollen
- Sonnenblumenkerne in einer Schale verteilen und die Brötchen darin rollen, damit die Sonnenblumenkerne am Brötchen haften bleiben
- die Brötchen auf das Blech legen
- die Brötchen obenauf einmal der Länge nach einschneiden
- bei 160°C Ober-Unterhitze für 25-30 Minuten backen

Körner-Quark-Stangen

für 4 Portionen | 45 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- 300 g Magerquark
- 150 g Dinkelmehl, Type 1050
- 15 g Backpulver
- 100 ml Wasser
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 20 g Flohsamenschalen
- 1 Packung Salatkernmix

Hier kann das Dinkelmehl auch durch andere Mehlsorten ersetzen.

Am besten ist darauf zu achten, dass die Mehlsorte noch eine hohe Type-Zahl hat, damit noch möglichst viel vom ganzen Korn im Mehl vorhanden ist.

Zubereitung:

- alle Zutaten bis auf die Samenmischung miteinander vermengen
- den Teig in 4 Portionen teilen und zu Stangen formen
- in einer flachen Schale die Samenmischung verteilen und die Quark-Körner-Stangen darin wälzen
- Stangen auf ein Backblech mit Backpapier geben und bei Raumtemperatur 10 Minuten stehen lassen
- bei 210°C Ober-Unterhitze für 25-30 Minuten backen

Rote Bete Hummus

für 4 Personen | 25. Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- 250 g gekochte Rote Bete
- 5 EL Olivenöl
- 1 Dose Kichererbsen (ca. 250g Abtropfgewicht)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tahin (Sesampaste)
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel

Zubereitung:

- die Rote Bete in Stückchen schneiden und in den Mixer geben
- alle weiteren Zutaten mit in den Mixer geben und so lange mixen, bis die gewünschte sämige Konsistenz erreicht wird

Hier kann die Rote Bete auch durch andere Gemüsesorten ersetzt werden.

Schau am besten mal im Saison-Kalender vorbei.

Karotten-Fenchel-Aufstrich

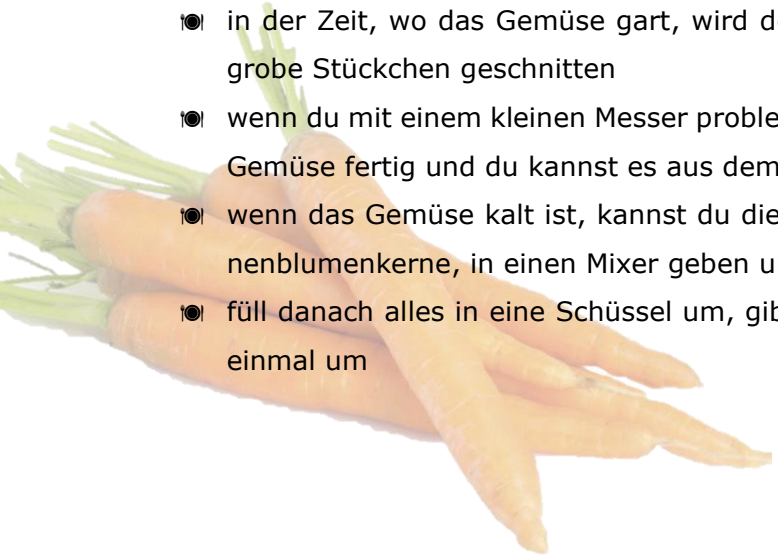
für 4 Personen | 35 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- 580 g Karotten
- 4 EL Rapsöl / Sonnenblumenöl
- 250 g Fenchel
- $2\frac{1}{2}$ EL Sonnenblumenkerne
- 1 Stück Ingwer (ca. 1,5 cm)
- 2 TL Apfelessig
- 75 g Mascapone
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- $\frac{1}{4}$ TL Currypulver

Zubereitung:

- ein Blech mit Backpapier auslegen
- Karotten schälen, in fingerdicke Scheiben schneiden und mit dem Öl auf dem Backblech vermischen
- Fenchel und Zwiebeln in 2 – 3 cm große Stücke schneiden
- die Karotten bei 180°C auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben
- nach 10 Minuten im Ofen, den Fenchel und die Zwiebeln mit dazugeben
- in der Zeit, wo das Gemüse gart, wird der Ingwer mit einem Teelöffel geschält und in grobe Stückchen geschnitten
- wenn du mit einem kleinen Messer problemlos durch die Karotten pieken kannst, ist das Gemüse fertig und du kannst es aus dem Ofen holen und abkühlen lassen
- wenn das Gemüse kalt ist, kannst du dies mit allen weiteren Zutaten, bis auf die Sonnenblumenkerne, in einen Mixer geben und alles pürieren
- füll danach alles in eine Schüssel um, gib die Sonnenblumenkerne dazu und rühr noch einmal um



Lebensmittel-Quiz

Welche Obst- und Gemüsesorten sind hier gesucht? Wenn du etwas nicht direkt weißt, dann schau doch mal in die Saisonkalender auf den ersten beiden Seiten. Im Rätsel darfst du Ä, Ö und Ü benutzen.

Apfel-Karottensalat

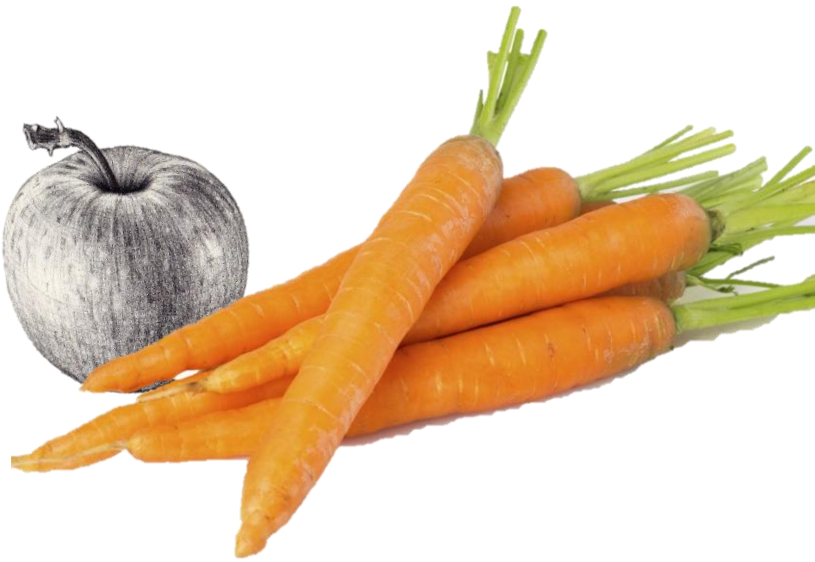
für 4 Personen | 15-20 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- 1 Apfel
- 6 Karotten
- 50 ml Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- für das Dressing:
  Essig, Öl und die Gewürze in einer Schüssel vermischen
- die Karotte schälen und raspeln, kurz stehen lassen
- den Apfel waschen und seitlich bis zum Kerngehäuse raspeln und ebenfalls kurz stehen lassen
- alle Raspeln ohne die entstandene Flüssigkeit zum Dressing geben



Kunterbunter Vollkorn-Nudelsalat

für 4 Personen | 20 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- 200g Vollkornnudeln
- 250g Brokkoli
- 1 Packung Mozzarella
- 3 EL Walnussöl
- 3 EL Weißweinessig
- 1 EL Honig
- $\frac{1}{2}$ EL Senf
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 3 Strauchtomaten
- 50 g Sonnenblumenkerne

Der Brokkoli kann nach Belieben durch andere Gemüsesorten ersetzt werden, wurde hier jedoch gewählt, da Kohl-Sorten generell reich an Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen sind.

Zubereitung:

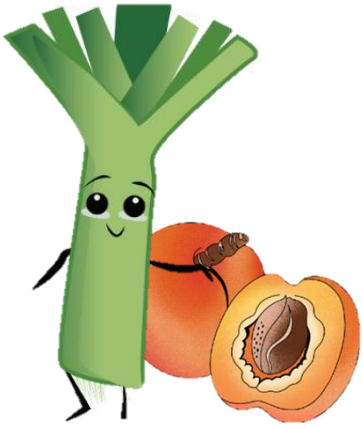
- Nudeln in einem Topf bissfest kochen
- das gesamte Gemüse waschen
- Brokkoli putzen und in möglichst kleine Röschen schneiden
- den Stiel schälen und auch mitverwenden und in den Salat würfeln
- Käse zupfen und mit dem Brokkoli, Nudeln und Käse in eine Salatschüssel geben
- die Tomaten, in mundgerechte Würfel schneiden und zu dem Brokkoli geben
- Dressing mischen:
  Walnussöl, Essig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer in ein leeres Marmeladenglas geben, zuschrauben, gut schütteln und dann über den Brokkoli gießen und durchmischen
- die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und über den Salat streuen

Orientalischer Couscous-Salat

für 4 Personen | 20 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- 250 g Couscous
- 250 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 1 Stange Porree
- 2 Aprikosen
- 1 Dose Mais (klein)
- 2 EL Curry
- jeweils $\frac{1}{2}$ EL Chillipulver, Kreuzkümmel und Knoblauchpulver
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, glatt
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- im Wasserkocher das Wasser aufkochen
- den Couscous mit den Gewürzen in eine Schüssel geben und mit dem gekochten Wasser übergießen und gut vermischen
- den Porree waschen, schneiden, in einer Pfanne mit dem Olivenöl glasig dünsten und zum Couscous geben
- die Petersilie fein schneiden
- die Aprikose entsteinen, in mundgerechte Würfel schneiden und zum Couscous geben
- den Mais aus der Dose waschen und zum restlichen Salat geben
- den Salat ein wenig ziehen lassen, bis alles abgekühlt ist

Herzhafte Gemüse-Muffins

für 16 Portionen | 50 Minuten Zubereitungszeit

Hier kann der Mozzarella auch durch eine andere Käsesorte ersetzt werden, ebenso wie das Gemüse.

Zutaten:

- 2 Packungen (Vollkorn)- Blätterteig
- 120 g Frischkäse
- 1 Packung Mozzarella
- 4 Eier
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 180 g Kirschtomaten
- 1 Paprika
- $1\frac{1}{2}$ EL Kräuter der Provence
- Salz, Pfeffer
- etwas Margarine

Zubereitung:

- damit deine Muffins nicht an der Form festkleben, nimmst du dir ein Blatt Küchenrolle, ziehst diese vorsichtig durch die Margarine und verreibst diese in den Muffin-Förmchen
- rolle den Blätterteig aus und schneide ihn in acht gleichgroße Quadrate
- stülpe den Blätterteig nun in die Muffin-Förmchen und drücke sie am Rand fest
- schäle die Zwiebel und schneide sie mit den Paprika in gleichgroße Scheiben
- halbiere die Kirschtomaten
- zupfe den Mozzarella in dünne Stücke
- verteile das geschnittene Gemüse und den Mozzarella in die Förmchen
- verquirle mit einer Gabel die Eier mit dem Frischkäse und den Gewürzen und verteile die Masse, mit einem Löffel, auf die Muffin-Förmchen
- bei 180°C für 15-20 Minuten im Ofen backen

Quetschkartoffeln mit buntem Gemüse

für 4 Portionen | 45 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- 800 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 150 g Hokaido-Kürbis
- 2 Knollen Rote-Bete, vorgekocht
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100g Mozzarella
- 2 EL Olivenöl
- etwas Salz

Zubereitung:

- die Kartoffeln, Frühlingszwiebeln und den Kürbis waschen
- die Kartoffeln mit Schale in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben und ca. 2o Minuten kochen
- inzwischen den Kürbis und die Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden
- den Mozzarella klein zupfen
- mit einem kleinen Messer prüfen, ob die Kartoffeln gar sind
- wenn die Kartoffeln gar sind, die Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen und auf einem Backbleck mit Backpapier auslegen
- die Kartoffeln mit einem flachen Gegenstand ca 1-2 cm flach drücken
- mit Kürbis, Lauch und dem gezupften Mozzarella belegen und würzen
- bei 165°C ca 15 Minuten in den Ofen schieben

Das gesunde Suchsel

Findest du alle Obst und Gemüsesorten die im Suchsel versteckt stehen?

Such von oben nach unten und von links nach rechts, dann findest du folgende Wörter:

Aprikose | Karotte | Vitamin | Brombeere | Brokkoli | Lauch | Weintraube | Kürbis | Birne Apfel | Blumenkohl | Erbse | Fenchel | Kohlenhydrat | Mais | Mirabelle | Kirsche Heidelbeere | Paprika | Spinat | Zucchini | Kartoffel | Tomate | Fett | Held

F	E	T	T	U	M	O	T	R	V	I	T	A	M	I	N
R	I	K	Ü	R	B	I	S	A	K	E	R	B	S	E	G
C	W	I	R	D	H	A	P	R	I	K	O	S	E	M	P
G	E	A	K	O	H	L	E	N	Y	D	R	A	T	Y	A
A	I	A	G	O	F	A	K	A	A	Q	S	M	O	Y	P
P	N	B	R	U	E	N	I	Z	H	V	P	A	L	F	R
F	T	E	Ü	Z	N	A	R	U	E	R	I	M	G	K	I
E	R	R	R	K	C	B	S	C	T	M	N	A	T	L	K
L	A	U	C	H	H	E	C	C	Z	I	A	E	O	A	A
A	U	R	D	Z	E	E	H	H	U	R	T	S	M	U	B
Q	B	I	U	A	L	E	E	I	I	A	E	M	A	S	A
S	E	N	B	U	R	P	Ü	N	R	B	R	A	T	K	N
R	R	D	L	N	N	Ü	R	I	C	E	E	I	E	A	G
T	Z	R	U	M	B	R	E	G	H	L	K	S	N	R	K
B	R	O	M	B	E	E	R	E	B	L	H	J	F	O	H
U	T	H	E	I	D	E	L	B	E	E	R	E	P	T	E
L	O	N	N	E	R	T	H	F	L	U	F	T	N	T	L
L	M	O	K	Ü	R	P	R	O	T	E	I	N	C	E	D
E	B	R	O	K	K	O	L	I	M	A	U	S	E	B	C
E	A	E	H	A	K	A	R	T	O	F	F	E	L	W	H
S	O	D	L	D	I	E	B	B	I	R	N	E	E	G	O

Erdnussbutter- Kakao Energy Ball’s

für ca. 12 Stück | 10 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- 100 g Haferflocken
- 2 EL Backkakao, ungesüßt
- 3 EL Erdnussbutter
- 2-3 EL Honig
- 1 EL gehackte Mandeln
- 1 TL Vanilleextrakt (optional)
- 1 EL Wasser oder Pflanzendrink (bei Bedarf)
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

- alle Zutaten in einen Mixer geben & fein mixen
- den Überschuss am Rand mit einem Spatel runter wischen & erneut mixen, bis eine homogene Konsistenz entsteht
- bei Bedarf 1-2 EL Wasser oder Pflanzendrink nachgeben & erneut mixen, damit eine leicht klebrige Masse entsteht
- mit den Händen zu ca. 12 Stück walnussgroßen Kugeln rollen

je nach Persönlichem Geschmack:

- in Kokosraspeln oder Backkakao rollen

Banane-Hafer Energy Ball’s

für ca. 12 Stück | 10 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- 1 Banane
- 80 g Haferflocken
- 2 EL Backkakao, ungesüßt
- 1 EL gehackte Wallnüsse
- 1 TL Vanilleextrakt (optional)
- 1 EL Wasser oder Pflanzendrink (bei Bedarf)
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

- alle Zutaten in einen Mixer geben & fein mixen
- den Überschuss am Rand mit einem Spatel runter wischen & erneut mixen, bis eine homogene Konsistenz entsteht
- bei Bedarf 1-2 EL Wasser oder Pflanzendrink nachgeben & erneut mixen, damit eine leicht klebrige Masse entsteht
- mit den Händen zu ca. 12 Stück walnussgroßen Kugeln rollen

je nach Persönlichem Geschmack:

- in Kokosraspeln oder Backkakao rollen

Vollkornwaffeln

für ca. 10 Portionen | 30 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- 150 g Joghurt
- 60 g Waldhonig
- 2 Eier, Größe M
- 250 g Vollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 175 ml Milch
- Etwas Öl für das Waffeleisen

Zubereitung:

- den Joghurt mit dem Honig verrühren
- die Eier nacheinander zugeben und einrühren
- Mehl, Backpulver und Salz mischen, mit Milch abwechselnd zum Teig geben, bis ein zäher, glatter Teig entsteht
- ca. 5 Minuten ruhen lassen und inzwischen das Waffeleisen auf mittlerer Stufe anheizen
- das Eisen mit etwas Öl einfetten
- den Teig löffelweise in das Eisen geben, nach dem zuklappen richtig zudrücken und ca. 3-4 Minuten ausbacken

Haferflocken-Kekse

für 15 Portionen | 40 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- 330 g Weizenmehl, Type 1050
- 100 g Haferflocken
- 1 Ei, Größe M
- $\frac{1}{2}$ TL Vanillepaste
- 2 EL Wald-Honig
- 100 g Marzipanrohmasse
- 50g zartbitter Schokoladensplitter
- 175 g Joghurt
- 1 Prise Salz
- 1 TL Backpulver

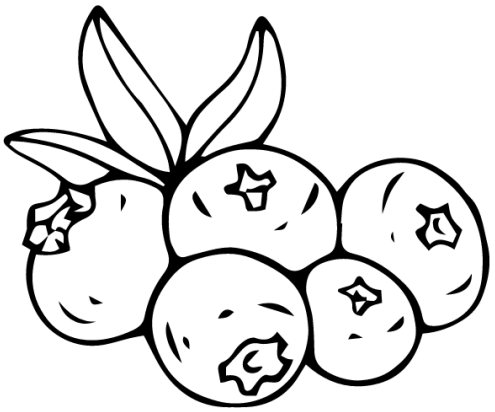
Zubereitung:

- die Haferflocken zu Mehl mixen
- die Marzipanrohmasse in kleine Stücke zupfen und mit dem Hafermehl vermischen
- alle weiteren Zutaten mit einkneten
- ca 1 cm dick ausrollen und ausstechen
- auf 175°C Umluft, ca. 10-15 Minuten ausbacken

Joghurt-Heidelbeer-Parfait

für 4 Personen | 5 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:



- 300g Natujoghurt, 1,5 % Fett
- 250g tiefgekühlte Heidelbeeren
- Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone
- $\frac{1}{2}$ TL Vanillepaste

Zubereitung:

- den Saft aus der Zitrone pressen
- alle Zutaten in einem Mixer geben und pürieren
- auf 4 Schüsseln aufteilen du zeitnah essen