



Leckere Rezepte



Einfach, lecker und zum Nachmachen! 😊

Gemüse-Pizza



ZUTATEN

-  Pizzateig
-  Tomatensauce
-  Brokkoli
-  Schafskäse
-  Mais
-  Käse

ZUBEREITUNG

- 1 Ofen vorheizen.
- 2 Pizzateig ausrollen und mit Tomatensauce bestreichen.
- 3 Brokkoli in kleine Stücke schneiden.
- 4 Brokkoli, Mais und Schafskäse auf die Pizza geben.
- 5 Mit Käse bestreuen.
- 6 Im Ofen backen, bis der Käse goldbraun ist.



Margarita-Pizza



ZUTATEN

-  Pizzateig
-  Tomatensauce
-  Mozzarella
-  Frische Basilikumblätter

ZUBEREITUNG

- 1 Ofen vorheizen.
- 2 Pizzateig ausrollen und mit Tomatensauce bestreichen.
- 3 Mozzarella in Stücke zupfen und auf die Pizza geben.
- 4 Mit frischen Basilikumblättern belegen.
- 5 Im Ofen backen, bis der Käse zerlaufen und goldbraun ist.



LECKERE WRAPS

mit Guacamole

ZUTATEN

Für die Guacamole: 🥑

- 1/2 Avocado
- eine Prise kleiner Tomaten
- eine halbe Zitrone
- Joghurt (z. B. griechischer Naturjoghurt)
- Knoblauch

Für die Wraps: 🌿

- Fertige Wraps (z. B. Vollkorn)
- Salat
- Paprika
- Mais
- Lauchzwiebeln

Zubehör: 🍴

- Zahnstocher (oder Alufolie zum Fixieren)
- Messer und Schneidebrett

ZUBEREITUNG

1



Guacamole zubereiten:

Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Kleine Tomaten in feine Würfel schneiden und zusammen mit Joghurt, gepresstem Zitronensaft und einer Prise Knoblauch unter die Avocado mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2



Wraps belegen:

Die Wraps mit Salat, Paprika, Mais und Lauchzwiebeln belegen und gleichmäßig auf den Wraps verteilen.

3



Rollen & schneiden:

Die Wraps fest zusammenrollen und nach Belieben mit Zahnstocher oder in Alufolie fixieren. Mit einem scharfen Messer in kleine Stücke schneiden.

4



Servieren & genießen:

Die Wraps auf einer Platte anrichten und genießen! Perfekt als Snack, leichtes Mittagessen oder für unterwegs.

TIPP 💡

Die Wraps lassen sich super vorbereiten und sind ideal für Picknick, Schule, Büro oder als Party-Snack!



FRISCH • GESUND • LECKER



Viel Gemüse



Leicht & nahrhaft



Schnell gemacht

BIG MAC BOWL

vegan & ohne Fleisch

MIT REIS STATT FLEISCH



ZUTATEN

- 1 Portionen
- ½ Kopf Eisbergsalat
- 1½ Tomaten
- 75 g gekochter Reis (z. B. Basmati- oder Jasminreis)
- ½ rote Zwiebel (roh, in feine Würfel geschnitten)
- 2 EL Gewürzgurken (gewürfelt)
- 25 g geriebener Cheddarkäse (freiwillig)
- Für die Big Mac Sauce:
 - 4 EL vegane Mayonnaise
 - 1 EL vegane Senf
 - 1 EL Ketchup
 - 1 TL Weißweinessig
 - ½ TL Knoblauchpulver
 - ½ TL Zwiebelpulver
 - ½ TL Pfefferpulver
 - Salz, Pfeffer



100 % VEGAN

- ✓ ohne Fleisch
- ✓ ohne Tierprodukte
- ✓ ohne Kompromisse
- ✓ voller Geschmack



WICHTIG:

Bitte den Reis nach Packungsanleitung kochen und anschließend abkühlen lassen, damit er in der Bowl schön locker bleibt.

Der Klassiker, neu gedacht – 100% pflanzlich, 100% lecker!



ZUBEREITUNG

1



Reis kochen: Reis nach Packungsanleitung in leicht gesalzenem Wasser kochen. Danach in ein Sieb abgießen und vollständig abkühlen lassen.

2



Gemüse vorbereiten: Eisbergsalat waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

3



Big Mac Sauce anrühren: In einer Schüssel vegane Mayonnaise, Senf, Ketchup, Weißweinessig, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer gut verrühren, bis eine cremige Sauce entsteht.

4



Käse vorbereiten (freiwillig): Den Cheddarkäse gerieben bereitstellen. Wer es lieber käsefrei mag, lässt ihn einfach weg – die Bowl schmeckt auch so großartig!

5



Bowl zusammenstellen: Den abgekühlten Reis als Basis in eine Schüssel geben. Darauf den Eisbergsalat, die Tomatenwürfel, die Gewürzgurken und die roten Zwiebeln verteilen.

6



Topping & genießen: Die Big Mac Sauce gleichmäßig über die Bowl geben. Nach Wunsch mit geriebenem Cheddarkäse toppen und direkt genießen!



TIPP

Für extra Crunch noch wenig mehr Gewürzgurken oder Sesam darüberstreuen. Schmeckt auch mit Röstzwiebeln (wenn nicht mehr ganz so kalorienbewusst 😊).



ZUTATEN IM ÜBERBLICK



Reis



Eisbergsalat



Tomaten



Gewürzgurken



Cheddarkäse (freiwillig)



Big Mac Sauce

BIG MAC SAUCE



cremig, würzig, einfach lecker!



100 % VEGAN



OHNE FLEISCH



OHNE TIERPRODUKTE



PROTEINQUELLE
AUS PFLANZEN



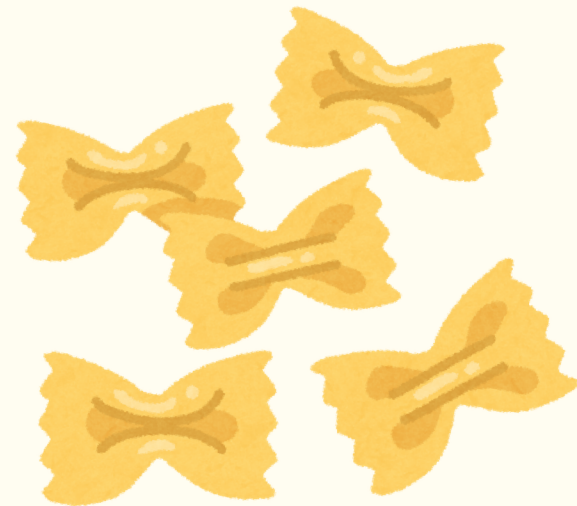
BALLASTSTOFFREICH



SCHNELL &
EINFACH



LECKER &
SÄTTIGEND



LECKERE PENNE

all'arrabbiata



ZUTATEN

Für die Pasta:

- 200 g Penne (oder andere kurze Nudeln)
- 4 EL Olivenöl
- 2–3 Zehen Knoblauch
- 2 EL Tomatenmark
- 400 g stückige Tomaten
- 1 TL flüssiger Honig (oder Zucker)
- Salz & Pfeffer
- 2 EL frische gehackte Petersilie oder Basilikum
- frisch geriebener Parmesan



Zubehör:

- große Pfanne
- großer Topf
- Sieb
- Schneidebrett & Messer



ZUBEREITUNG



1 Knoblauch vorbereiten

Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.



2 Anbraten

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch bei niedriger Hitze 3–4 Minuten weich garen. (Nicht braun werden lassen.)



3 Sauce kochen

Tomatenmark einrühren. Stückige Tomaten hinzufügen. Mit Honig, Salz und Pfeffer würzen. Alles bei niedriger Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen und gelegentlich umrühren.



4 Kräuter vorbereiten

Petersilie fein hacken. Alternativ Basilikum erst kurz vor dem Servieren darüberzupfen.



5 Nudeln kochen

Penne nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen. Abgießen, dabei etwas Nudelwasser aufheben.



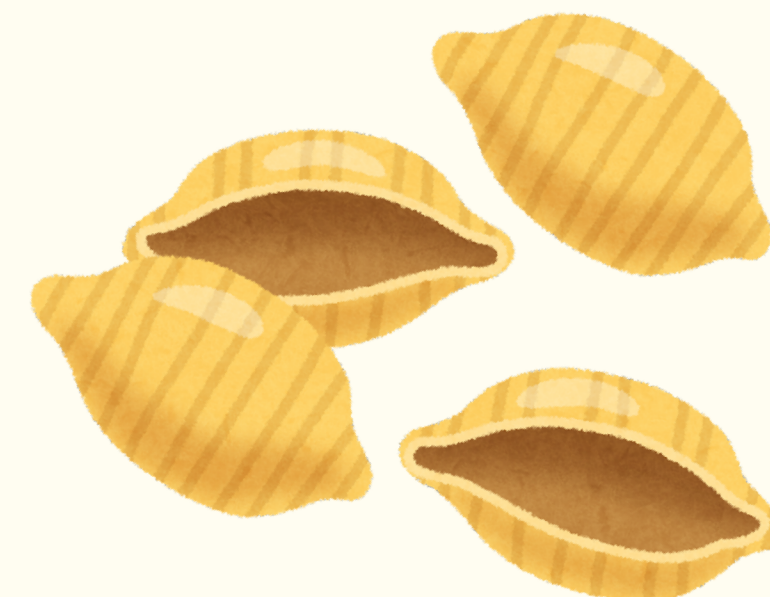
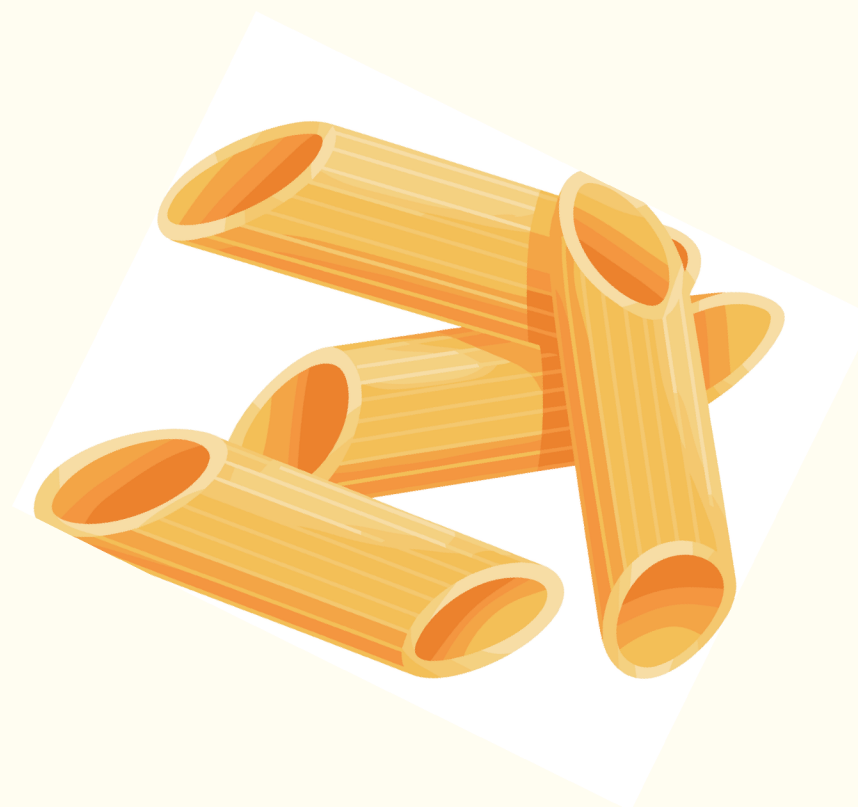
6 Servieren

Penne mit der Sauce vermengen. Bei Bedarf 1–2 EL Nudelwasser hinzufügen. Auf Tellern anrichten und mit frisch geriebenem Parmesan sowie Petersilie oder Basilikum servieren.



TIPP

Für mehr Schärfe etwas Chiliflocken hinzufügen. Ein Schuss Nudelwasser macht die Sauce besonders cremig.



FRISCH



AROMATISCH



EINFACH



MIT PARMESAN



SCHNELL GEMACHT

Schokoladen Salzbrezeln



Zutaten:

- 2 Pck. Salzbrezeln
- 4 Pck. Schokolade
- Wenn man will Streusel



Tipp:

Streusel, gehackte Nüsse oder Kokosraspeln schmecken auch super dazu!



Rezept:

Zuerst schmilzt man die Schokolade in heißem Wasser für ca. 5-10 Minuten oder in der Mikrowelle für ca. 1-3 Minuten.

Währenddessen legt man die Salzbrezeln auf eine Unterlage wie z.B. ein Teller oder Backpapier.

Wenn die Schokolade geschmolzen ist kann man die Salzbrezeln in die Schokolade tauchen. Man kann auch Streusel darüber tun.

Danach lässt man die für ca. 30-60 Minuten bei Raumtemperatur abkühlen.

1



Schokolade schmelzen:

Schokolade in heißem Wasser (ca. 5-10 Min.) schmelzen oder in der Mikrowelle (ca. 1-3 Min.) erwärmen.

2



Brezeln vorbereiten:

Salzbrezeln auf eine Unterlage wie Teller oder Backpapier legen.

3



Tauchen & verzieren:

Brezeln in die geschmolzene Schokolade tauchen und nach Belieben mit Streuseln bestreuen.

4



Abkühlen lassen:

Die Brezeln ca. 30-60 Minuten bei Raumtemperatur abkühlen lassen, bis die Schokolade fest ist.



FRISCH • LECKER • SELBSTGEMACHT



ohne künstliche
Zusätze



einfach &
schnell



bei Zimmertemperatur
haltbar



SCHOCKOKEKSE

- 1.125 G WEIZENMEHL
- 675 G ROHRZUCKER
- 500 G BUTTER (WEICH)
- 5 EIER (GRÖSSE M)
- 675 G SCHOKOTROPFEN
- 4 BIS 5 PCK.
VANILLEZUCKER
- 4 BIS 5 TL BACKPULVER
- 2 KRÄFTIGE PRISEN SALZ

SCHOKO CROSSIES

- 200 G KUVERTÜRE
- 60G CORNFLAKES