




# Gesunde und günstige Rezeptvorschläge

Lena Salzmann, W4b





„Es gibt nur ein Vergnügen, das  
größer ist als die Freude, gut zu  
essen: Das Vergnügen, gut zu  
kochen.“

*-Günter Grass*



## Inhaltsverzeichnis

<u>Frühstücksideen</u>	<u>7</u>
<i>Porridge</i>	9
<i>Bananenpancakes</i>	11
<i>Frenchtoast mit Himbeersauce</i>	13
<i>Müesli mit Früchten</i>	15
<i>Spiegelei</i>	17
<i>Omelett mit Gemüse</i>	19
<i>Rührei mit Gemüse</i>	21
<u>Snacks, Suppen&amp; Salate</u>	<u>23</u>
<i>Falafeln</i>	25
<i>Hummus</i>	27
<i>Gemüsesuppe</i>	29
<i>Haferuppe mit Lauch</i>	31
<i>Linsensalat</i>	33
<i>Gemischter Salat mit Falafeln</i>	35

<u>Hauptspeisen</u>	<u>37</u>
<i>Linguine an Tomaten- Thunfischsauce</i>	39
<i>Fried Rice</i>	41
<i>Rotes Linsencurry mit Reis</i>	43
<i>Rösti mit Pilzrahmsauce</i>	45
<i>Ofengemüse</i>	47
<i>Bratkartoffeln mit Gemüse</i>	49
<i>Pitabrot mit Falafeln</i>	51
<i>Fladenbrot mit Hähnchen und Gemüse</i>	53
<i>Schweinschnitzel an Zitronensauce mit Ofenkartoffeln und Gemüse</i>	55
<u>Getränke</u>	<u>57</u>
<i>Zitronen-Ingwer Eistee</i>	59
<i>Himbeer-Bananen-Shake</i>	61
Anmerkung: Alle Rezepte sind für 4 Personen berechnet.	

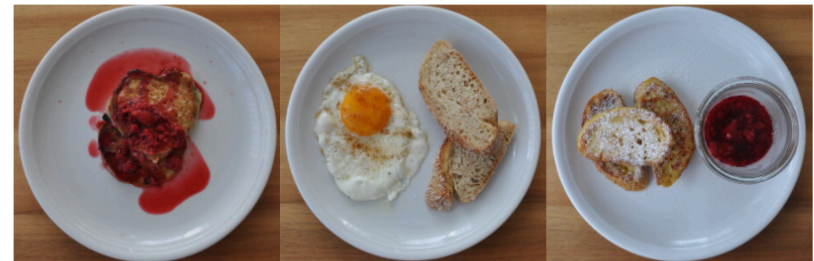
„Ein gutes Frühstück ist besser,  
als wenn einer einen guten  
Morgen wünscht.“

- Deutsches Sprichwort

6



## Frühstücksideen



7



8

## Porridge

Zutaten: 300g Äpfel  
150g Haferflocken  
300ml Milch

300ml Milch
1EL Honig
1TL Zimt

Die Äpfel in kleine Würfel schneiden. Die Haferflocken mit der Milch in eine Pfanne geben und auf hoher Stufe aufkochen. Die Äpfel, den Honig und das Zimt in die Pfanne geben und gut vermischen. Danach die Hitze auf kleine bis mittlere Stufe vermindern. Den Deckel auf die Pfanne geben und für ungefähr 5 Minuten einkochen lassen bis eine einheitliche Masse entsteht.

Nach Belieben beim Servieren noch mehr Honig und/ oder Zimt hinzufügen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten  
Kosten: 1.20 Fr.

9



10

## Bananenpancakes

Zutaten: 3 Bananen  
2 Eier  
120g Mehl

50g Naturjoghurt  
wenig Pflanzenöl

Die Bananen in eine Schüssel geben und zerdrücken. Die Eier und den Joghurt hinzufügen und alles gut vermischen. Das Mehl sieben und unter die Masse mischen.

Bratpfanne leicht einfetten und den Teig je nach Belieben portionieren. Sobald das Öl erhitzt ist, die erste Portion in die Pfanne geben.

Die Pfannkuchen müssen pro Seite je 3 Minuten goldbraun gebraten werden.

Sobald die Pfannkuchen fertig gebraten sind, servieren. Diese können gut mit einer Himbeersauce (siehe Bild) serviert werden. Dazu einfach Himbeeren (gefroren oder frisch) in einer Pfanne mit wenig Wasser aufkochen bis eine Sauce entsteht. Nach Belieben Zucker hinzufügen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kosten: 1.60 Fr.

11



12

## Frenchtoast mit Himbeersauce

Zutaten: 300g Himbeeren (gefroren oder frisch)      150ml Milch  
300g Brot (kann hart sein)                              2TL Rohrzucker  
2 Eier    1EL Pflanzenöl

Himbeeren mit 100ml Wasser in eine Pfanne geben und aufkochen. Sobald das Wasser mit den Beeren den Siedepunkt erreicht hat, die Hitze auf kleine Stufe vermindern und einem Teelöffel Zucker hinzugeben.

Die Eier mit der Milch und einem Teelöffel Zucker in einen Suppenteller geben und vermischen. Das Brot in Scheiben schneiden und auf beiden Seiten in der Eiermasse wenden, bis das Brot vollgesaugt ist.

Eine Bratpfanne leicht einfetten und erhitzen. Die vollgesaugten Brotscheiben auf jeder Seite bei mittlerer bis hoher Stufe je 3 Minuten goldbraun anbraten. Die French Toasts mit der Beersauce servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten  
Kosten: 5.30 Fr.

13





## Müesli

Zutaten: 600g Naturjoghurt  
200g Apfel  
100g Himbeeren

eine Banane  
100g Haferflocken  
2 EL Honig

Die Früchte je nach Belieben schneiden. Den Naturjoghurt in eine Schüssel geben und alle anderen Zutaten hinzugeben. Alles miteinander vermischen und servieren.

Zubereitungszeit: 5 Minuten  
Kosten: 2.55 Fr.



16

## Spiegelei

Zutaten: 4 Eier  
300g Brot  
1EL Pflanzenöl

Paprika
Pfeffer
Salz

Das Öl in einer Bratpfanne gleichmässig erhitzen. Die Eier hineinschlagen und bei mittlerer bis hoher Stufe braten. Nach ungefähr 3 Minuten sollten die Spiegeleier fertig gebraten sein. Die Eier aus der Pfanne nehmen und mit wenig Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Das Brot in Scheiben schneiden und mit dem Spiegelei geniessen.

Zubereitungszeit: 5 Minuten  
Kosten: 3.50 Fr.

17



18

## Omelett mit Gemüse

Zutaten: 6 Eier  
1dl Halbrahm  
50g Mehl  
100g Cherrytomaten  
150g Lauch

30g Zwiebeln  
100g Broccoli  
Salz  
Pfeffer  
4EL Pflanzenöl

Die Eier mit dem Rahm und dem Mehl in einer Schüssel vermischen. Das Gemüse fein schneiden, in die Eiermasse geben und gut vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals vermischen.

Pro Omelett ein Esslöffel Pflanzenöl auf dem Boden einer kleinen Bratpfanne gleichmässig verteilen und erhitzen. Einen gefüllten Suppenlöffel Eiermasse hinzugeben und bei mittlerer Hitze braten. Nach 4 Minuten das Omelett in der Mitte falten und umklappen. Für weitere 3 Minuten goldbraun braten. Mit der restlichen Masse gleich verfahren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten  
Kosten: 4.30 Fr.

19



20

## Rührei mit Gemüse

Zutaten: 6 Eier  
150g Broccoli  
200g Lauch  
30g Zwiebel

Salz  
Pfeffer  
1 EL Pflanzenöl  
1dl Halbrahm

Die Eier in einer Schüssel mit dem Rahm vermischen. Das Gemüse fein schneiden und in die Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen.  
Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Die Eiermasse bei hoher Hitze in die Pfanne geben und während ungefähr 5 Minuten immer wieder verrühren.  
Das Rührei servieren und geniessen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten  
Kosten: 3.05 Fr.

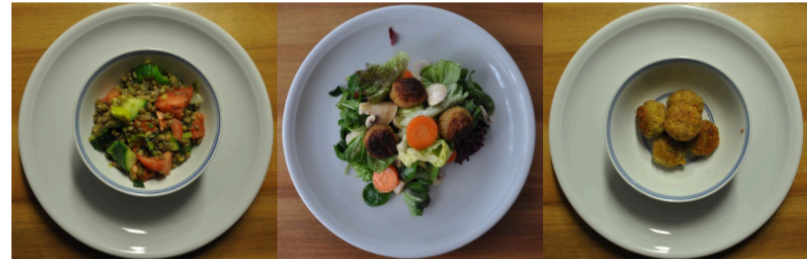
21



„Eine gute Küche ist das  
Fundament allen Glücks.“

-Georges Auguste Escoffier

22



## Snacks, Suppen und Salate



23





## Falafeln

Zutaten: 250g Kichererbsen(eingeweicht und gekocht/ Dose)

1/2 TL Kurkuma	30g Zwiebeln	150ml Pflanzenöl
40g Mehl	5g Knoblauch	Pfeffer
Salz	3g frische Petersilie	3g frischer Koriander

Die Kichererbsen im Mixer grob pürieren. Die Petersilie, den Koriander, den Knoblauch und die Zwiebeln fein hacken. Die pürierten Kichererbsen mit den gehackten Gewürzen ,Zwiebeln, Knoblauch und dem Mehl gut vermischen.

Die Masse zugedeckt im Kühlschrank für 20 Minuten ruhen lassen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die richtige Temperatur ist erreicht, sobald Bläschen an einem Holzstab aufsteigen.

Die Falafeln in das heisse Öl geben und jede Seite 3 Minuten braten. Aufpassen, dass das Öl nicht zu heiss wird!

Zubereitungszeit: 25 Minuten+ 20 Minuten Ruhezeit

Kosten: 1.60 Fr.



## Hummus

Zutaten: 300g Kichererbsen (eingeweicht& gekocht/ Dose)    Salz  
5g Knoblauch    Pfeffer  
100ml Olivenöl    Kurkuma  
50ml Zitronensaft (eine Zitrone)    Paprika

Alle Zutaten in eine Schüssel oder in den Mixer geben und fein pürieren, bis eine homogene Masse entsteht.

Falls die Masse zu trocken ist, einfach mehr Öl oder Wasser hinzugeben, bis die Masse cremig ist.

Den Hummus probieren und falls nötig nachwürzen.

Man kann Hummus mit vielen unterschiedlichen Dingen servieren: Brot, Pitabrot, Gemüsesticks.

Auf der Seite 51 wird Hummus als Sauce mit Pitabrot, Falafel und Gemüse vorgeschlagen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kosten: 1.60 Fr.



28

## Gemüsesuppe

Zutaten: 330g Lauch  
300g Broccoli  
200g Cherrytomaten  
30g Zwiebeln  
5g Knoblauch  
1EL Olivenöl  
25g Gemüsebouillon  
15g Tomatenpurée

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und den Knoblauch fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch hineingeben. Diesen für 2 Minuten anbraten. Danach das Gemüse hinzugeben und für weitere 3 Minuten braten. Das Tomatenpurée hineingeben und unter das Gemüse mischen.

Nach ungefähr einer Minute 1.2 Liter Wasser und die Gemüsebouillon zugeben und aufkochen lassen.

Sobald die Suppe den Siedepunkt erreicht hat, den Deckel auf den Topf geben und für 15-20 Minuten köcheln lassen.

Beim Servieren kann nach Belieben noch Käse darübergestreut werden.

Zubereitungszeit: 30 Minuten  
Kosten: 3.15 Fr.

29



30

## Hafer Suppe

Zutaten: 150g Lauch  
30g Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
120g Haferflocken

150ml Halbrahm
1EL Pflanzenöl
1.5EL Gemüsebouillon

Die Zwiebel, den Knoblauch und den Lauch fein schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und das feingehackte Gemüse begeben. Dieses auf hoher Stufe während drei Minuten unter Rühren anbraten. Die Haferflocken hinzugeben und für eine Minute mitbraten.

Einen Liter Wasser und die Gemüsebouillon in den Topf geben und aufkochen lassen. Es muss immer wieder gerührt werden, ansonsten brennen die Haferflocken am Boden des Topfes an. Sobald die Suppe aufgekocht ist, die Hitze auf eine kleine bis mittlere Stufe reduzieren und die Suppe köcheln lassen.

Nach 10 Minuten sollte die Suppe servierbereit sein.

Zubereitungszeit: 30 Minuten  
Kosten: 2.10 Fr.

31





## Linsensalat

Zutaten: 350g grüne Linsen abgetropft (Dose/ gekocht )  
350g Tomaten  
300g Gurken  
50g Lauch  
4EL Zitronensaft  
je 3g Petersilie, Koriander &Minze frisch

5EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
30g Zwiebeln
10g Knoblauch

Die Tomaten und die Gurken in ungefähr 1cm grosse Stücke schneiden, den Lauch fein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken.  
1EL Öl in einer Bratpfanne erhitzen und den Knoblauch, den Lauch und die Zwiebel für 3 Minuten auf hoher Hitze anbraten. Danach auf mittlere Stufe reduzieren und während einer Minute die Linsen mit der Zwiebel und dem Knoblauch vermischen.  
Die Linsen in einer Schüssel mit den Tomaten- und Gurkenwürfeln vermengen.  
Den Zitronensaft mit dem restlichen Olivenöl, Salz und Pfeffer gut vermischen.  
Die Sauce darübergeben und vermischen. Den Salat für 20- 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten + 20- 30 Minuten Ruhezeit  
Kosten: 3.80 Fr.





34

## Gemischter Salat mit Falafeln

Zutaten: 350g Karotten  
100g Champignons  
200g Salat  
1TL Senf  
1,5 EL Essig (weiss)

300g Falafeln (Rezept: S.23)  
7EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

Die Karotten und die Champignons in Scheiben schneiden. Diese mit dem Salat in eine Schüssel geben.

In einer kleinen Schüssel den Senf mit dem Essig und wenig Salz und Pfeffer vermischen. 3 Esslöffel Olivenöl dazugeben und nochmals gut verrühren. Die Sauce unter den Salat mischen.

4EL Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Die Falafeln dazugeben und nach 3-4 Minuten auf mittlerer bis hoher Stufe wenden.

Die gebratenen Falafeln entweder direkt in den Salat mischen oder separat servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kosten: 4.35 Fr.

35

„Widme dich der Liebe und  
dem Kochen mit ganzem  
Herzen.“

- Dalai Lama



## Hauptspeisen





38

## Linguine an Tomaten- Thunfischsauce

Zutaten: 500g Linguine                      30g Tomatenpurée                      160g Dosenthunfisch  
          30g Zwiebeln                            100ml Roséwein                        2EL Olivenöl  
          1 Knoblauchzehe                       2TL Gemüsebouillon                   20g Salz  
          400g Cherrytomaten

2l Wasser in einem Kochtopf zum Sieden bringen. Zuerst das Salz hinzugeben und danach die Pasta hineingeben und kurz rühren. Auf der Verpackung schauen, wie lange die Linguine zu kochen haben.

Während die Linguine kochen, die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und die Cherrytomaten halbieren.

In einer grossen Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch und die Zwiebel dazugeben und auf hoher Hitze anbraten. Nach 2- 3 Minuten das Tomatenpurée, die Cherrytomaten und den Thunfisch begeben. Alles gut vermischen.

Nach 2 Minuten mit dem Wein ablöschen. Den Wein auf hoher Hitze verdampfen lassen.

Nach 3 Minuten die Hitze auf eine mittlere bis kleine Stufe vermindern. Die Gemüsebouillon hinzugeben und gut rühren. Danach den Deckel auf die Pfanne geben.

Sobald die Teigwaren fertig sind, eine Tasse des Wassers aufheben. Die Linguine abtropfen lassen und zur Sauce geben. Das Pastawasser hineingeben und auf kleiner Stufe alles miteinander vermischen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kosten: 5.15 Fr.

39





## Fried Rice

Zutaten: 600g Reis	200g Lauch	5g Knoblauch
220g Karotten	2 Eier	200g Erbsen
200g Broccoli	30g Gemüse-/ Hühnerbouillon	3EL Sojasauce
50g Zwiebeln	15ml Pflanzenöl	1EL Currypulver

Den Reis mit einem Liter Wasser und einem Esslöffel Bouillon aufkochen lassen. Danach den Deckel auf den Topf geben und auf kleiner Stufe für 20 Minuten zugedeckt kochen lassen.

Das Gemüse zu kleinen (ca. 5mm) Stücken schneiden.

Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen, alles Gemüse begeben und auf hoher Stufe für 3 Minuten anbraten. Danach mit 200ml Wasser ablöschen, die restliche Bouillon und die Hälfte des Currypulvers hinzugeben. Alles gut miteinander vermischen und für 5 Minuten kochen lassen.

Das Gemüse auf die eine Seite der Pfanne schieben und die beiden Eier hineinschlagen. Die Eier während 3 Minuten immer wieder verrühren.

Die Hitze auf kleine Stufe zurückschalten und den Reis dazugeben. Die Sojasauce und das Currypulver über dem Reis verteilen. Nun müssen alle Zutaten gut vermischt werden. Falls der Reis noch zu wenig würzig ist, einfach mehr Bouillon oder Salz beifügen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kosten: 7.15 Fr.



42

## Rotes Linsencurry mit Reis

Zutaten: 150g Linsen(Dose/ gekocht) 1 Knoblauchzehe 200g Broccoli  
150g Erbsen 350g Reis. 30g Zwiebeln  
200g grüne Bohnen 1EL Pflanzenöl 400ml Kokosmilch  
200g Lauch 1 Limette 1.5TL Salz  
2.5 EL rote Currypaste

Den Reis mit 750ml aufkochen. Danach die Hitze auf kleine Stufe vermindern und zugedeckt für 20 Minuten köcheln lassen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken, das restliche Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst den Knoblauch und die Zwiebeln begeben. Diese während 3 Minuten anbraten. Das restliche Gemüse und die Currypaste beifügen und für ungefähr 2 Minuten gut vermischen.

Die Kokosmilch beifügen und gut rühren. Die Limette halbieren und über dem Curry ausdrücken. Die eine Hälfte mit ins Curry geben und mitkochen. Sobald das Curry Blasen bildet, die Pfanne zudecken und die Hitze auf kleine bis mittlere Stufe zurückschalten.

Nach 15 Minuten kann das Curry mit dem Reis serviert werden.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Kosten: 9.40 Fr.

43





## Rösti mit Pilzrahmsauce

Zutaten: 800g Kartoffeln                      100ml Roséwein                      Salz  
              80g Zwiebeln                            200ml Halbrahm.                    3EL Pflanzenöl  
              120g Champignons                    2TL Gemüsebouillon

Die Kartoffeln schälen und raspeln. Salz zu den Kartoffeln geben und untermischen. 2 Esslöffel Öl in eine Bratpfanne geben und erhitzen. Die geraspelten Kartoffeln flach in der Pfanne verteilen. Die Hitze auf eine mittlere Stufe zurückschalten und die Pfanne mit einem Deckel zudecken. Die Rösti nach ungefähr 10 Minuten drehen und für weitere 10 Minuten braten lassen.

Während die Rösti brät, die Zwiebeln und die Champignons schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und Champignons begeben. Nach 3 Minuten mit dem Wein ablöschen. Nach weiteren 3 Minuten sollte der grösste Teil verdampft sein und der Rahm kann beigefügt werden. Auf mittlerer Stufe die Sauce mit Bouillon abschmecken. Nun sollte die Rösti fertig sein und das Essen kann serviert werden.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Kosten: 3.05 Fr.



## Ofengemüse

Zutaten: 200g Karotten  
250g Broccoli  
400g Kartoffeln  
100g Zwiebeln  
Salz  
Chillipulver

2 Knoblauchzehen  
150ml Olivenöl  
Paprika  
3EL Zitronensaft (halbe Zitrone)  
Pfeffer

Den Backofen auf 210 Grad Celsius vorheizen.

Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, den Knoblauch fein hacken/ pressen.

In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, den Knoblauch und die Gewürze vermischen.

Das Gemüse auf einem Blech verteilen und das Ölgemisch darüber verteilen. Mit den Händen das Gemüse in dem Öl marinieren.

Das Gemüse in den Ofen schieben und für 35 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Kosten: 2.15 Fr.



48

## Bratkartoffeln mit Gemüse

Zutaten: 150g Broccoli	1 Knoblauchzehe	Salz
150g Lauch	100g Bohnen	Pfeffer
100g Erbsen	800g Kartoffeln	2 EL Pflanzenöl

Die Kartoffeln in Würfel schneiden, das restliche Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Den Knoblauch fein hacken.

Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Den Knoblauch während einer Minute anbraten. Danach das restliche Gemüse hinzugeben, sodass möglichst alles Gemüse den Boden der Pfanne berührt, so wird es knuspriger.

Die Hitze auf eine mittlere Stufe reduzieren. Die Pfanne mit dem Deckel zudecken und für 5-10 Minuten braten lassen.

Das Gemüse wenden und für weitere 10 Minuten zugedeckt braten.

Die Kartoffeln mit Gemüse erst gegen den Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und vermischen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kosten: 3.00 Fr.

49





50

## Pitabrot mit Falafeln

Zutaten: 300g Pitabrote  
200g Naturjoghurt  
300g Falafel (siehe S.23)  
200g Hummus (siehe S.25)  
150g Gurke

150g Tomaten  
100g Salat  
150ml Pflanzenöl  
2EL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe  
Salz  
Pfeffer

Den Ofen für die Pitabrote nach Anleitung der Verpackung vorheizen. Die Pitabrote auf einem Backblech auslegen.

Die Gurken und die Tomaten in ungefähr 1cm grosse Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Sobald der Ofen vorgeheizt ist, das Blech mit den Pitabrotten in den Ofen schieben und nach Verpackungsanweisung backen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Sobald das Öl heiss ist (Bläschen steigen an einem Holzstab auf), die Falafeln hineingeben und auf jeder Seite 3min braten, bis diese gleichmässig braun sind. Den Knoblauch fein hacken. Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit dem Knoblauch, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut vermischen.

Sobald die Falafeln und die Pitabrote fertig sind, können die Brote aufgeschnitten werden und mit den Saucen, dem Gemüse und den Falafelbällchen gefüllt werden.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kosten: 6.75 Fr.

51





## Fladenbrot mit Hähnchen und Gemüse

Zutaten: 250g Mehl	200g grüne Bohnen	300g Naturjoghurt
1TL Backpulver	400g Pouletgeschnetzeltes	200g Broccoli
1TL Salz	Salz	150g Lauch
3 EL Olivenöl	Pfeffer	100g Erbsen
Paprika	1 Knoblauchzehe	2EL Zitronensaft

Das Mehl mit einem Teelöffel Salz, einem Esslöffel Olivenöl, 150g Naturjoghurt und dem Backpulver zu einem Teig vermischen. Der Teig sollte trocken sein, da er später noch ausgewallt wird. Sobald der Teig eine weiche, glatte Masse ist, 10 Minuten ruhen lassen.

Den Broccoli, den Lauch und die Bohnen in 1-2cm grosse Stücke schneiden. Das Hähnchen mit 80g Naturjoghurt, Salz, Pfeffer und Paprika marinieren.

In zwei verschiedenen Bratpfannen je ein Esslöffel Öl erhitzen. In die eine Pfanne das Gemüse geben und mit 200ml Wasser und Bouillon auf mittelhoher Stufe für 10 min zugedeckt kochen lassen.

Das Hähnchen in der anderen Pfanne auf hoher Stufe für 5 Minuten anbraten. Den Ofen auf 150 Grad Celsius aufheizen und das Poulet im Ofen warmhalten.

Den Teig in 8 Bällchen aufteilen und mit wenig Mehl auswallen. Das Fladenbrot pro Seite 2 Minuten in einer Bratpfanne backen.

Den restlichen Joghurt, den Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazugeben und zu einer Sauce vermischen. Den Knoblauch hacken und ebenfalls daruntermischen.

Nun die Joghurtsauce, das Gemüse, das Hähnchen mit dem Fladenbrot servieren und geniessen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Kosten: 9.40 Fr.



## Schweinsschnitzel an Zitronensauce mit Ofenkartoffeln und Gemüse

Zutaten: 1kg festkochende Kartoffeln	Mehl	Salz
120g Zwiebeln	200ml Roséwein	Pfeffer
400g Broccoli	100ml Pflanzenöl	Chillipulver
400g Cherrytomaten	30g Gemüsebouillon	Paprika
400g Schweinsschnitzel	100ml Zitronensaft	

Den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.

Die Kartoffeln waschen und in ungefähr 2cm grosse Stücke schneiden.

In einer kleinen Schüssel 5 Esslöffel Öl, 2 Esslöffel Zitronensaft und die Gewürze miteinander vermischen. Die Kartoffeln auf einem Backblech gleichmässig verteilen und die Ölmarinade mit den Händen gleichmässig untermischen. Für 35 Minuten im Ofen backen.

100 Gramm Zwiebeln, den Broccoli und die Cherrytomaten grob schneiden. Das Gemüse in eine Gratinform geben. In einem Gefäss 20g Gemüsebouillon in 250ml Wasser auflösen und in die Gratinform geben. Das Gemüse für 20 Minuten backen.

Die Schweinsschnitzel mit wenig Mehl, Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Die Schnitzel pro Seite nur 2- 3 Minuten anbraten. Die fertigen Schnitzel warm stellen.

Nun die restlichen Zwiebeln in dieselbe Bratpfanne geben und die Zwiebeln kurz andünsten. Den Wein dazugeben und für 2 Minuten verdampfen lassen. Schliesslich den Zitronensaft und 200ml Wasser begeben. Die Sauce probieren. Falls diese zu sauer ist einfach Zucker hinzugeben.

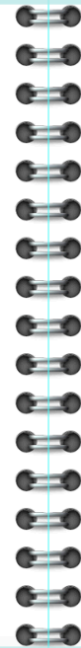
Alles aus dem Ofen nehmen und servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Kosten: 11.95 Fr.

„Dieses Glas dem guten Geist.“

-Friedrich Schiller



## Getränke





## Zitronen-Ingwer-Eistee

Zutaten: 25g frischen Ingwer  
1 Beutel Schwarztee  
1/2 Zitrone

2.5EL Honig
1l Wasser
300g Eis

Den Ingwer in Scheiben schneiden.

Das Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Die Zitrone ins Wasser pressen und die Hälfte noch zusätzlich mitköcheln. Den Ingwer und den Schwarzteebeutel ebenfalls dazugeben und auf einer mittleren Stufe für 5-10 Minuten köcheln lassen.

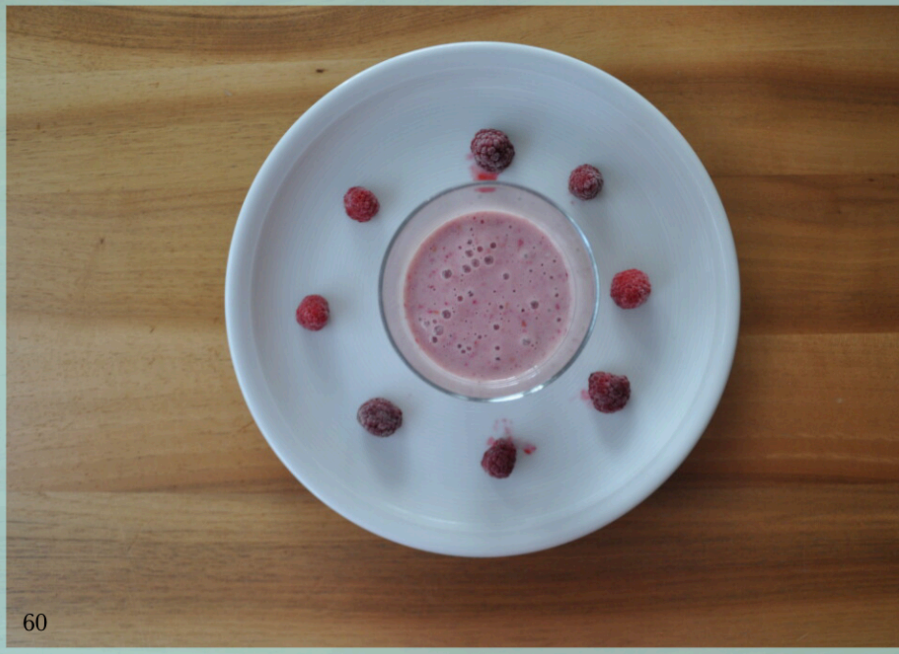
Sobald der Tee zu Ende gekocht ist, das Eis in einen Krug geben. Danach ein Sieb über den Krug halten und den Tee abgessen. Den Eistee probieren und je nach Geschmack mehr Honig oder auch Zucker dazugeben.

Falls der Eistee nicht genügend kalt ist, diesen einfach für einige Minuten ins Gefrierfach stellen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kosten: 0.55 Fr.





60

## Himbeer-Bananen-Shake

Zutaten: 240g Bananen  
120g Himbeeren  
500ml Milch

Die Bananen und die Himbeeren (können auch gefroren sein) mit der Milch in den Mixer geben und so lange mixen bis keine Stückchen mehr erkennbar sind.  
Falls man den Milkshake gerne noch süsser mag, einfach Zucker dazugeben.

Zubereitungszeit: 5 Minuten  
Kosten: 1.25 Fr.

61