Erstellt im Rahmen des Bio kann jeder-Workshops durchgeführt von Eva Siegfried, Bioland e.V.
Kontakt: gastronomie@bioland.de

Vom Bio-Landbau zur bio-regionalen Pausenverpflegung

Rezepte Berufsschule Ochsenfurt

1. Knäckebrot
2. Linsen-Couscous-Köfte
3. Herzhafte Kürbis Muffins
4. High Protein Pancakes/ Waffeln
5. Rote Beete Brownie
6. Schoko-Kichererbsen-Mus
7. Karotten-Apfel Müsliriegel
8. Energy Balls mit Haferflocken

Erstellt im Rahmen des Bio kann jeder-Workshops durchgeführt von Eva Siegfried, Bioland e.V.
Kontakt: gastronomie@bioland.de

Knäckebrot

Zutaten:

120 g Dinkelmehl

120 g Haferflocken

100 g Sonnenblumenkerne

50 g Sesam

50 g Leinsamen

0,5 TL Salz

2 EL Bratöl

500 ml Wasser

Zubereitung:

Heizt den Ofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vor. Gebt alle Zutaten in eine Schüssel und vermischt sie gründlich miteinander. Legt ein bis zwei Backbleche mit Backpapier aus und verteilt den Teig dünn auf den Blechen. Backt das Knäckebrot für maximal 60 Minuten. Nach 15 Minuten nehmt ihr die Bleche einmal heraus und schneidet die gewünschten Scheiben vor. Das ist später nicht mehr so einfach möglich.

Rezeptquelle: Knäckebrot Rezept | Best Break

Erstellt im Rahmen des Bio kann jeder-Workshops durchgeführt von Eva Siegfried, Bioland e.V.
Kontakt: gastronomie@bioland.de

Linsen-Couscous-Köfte

Zutaten (10 Personen):

280 g rote Linsen (getrocknet)

110 g Tomatenmark

1 l Wasser

215 g Vollkorn Couscous

4 g Salz

20 ml Zitronensaft

1 Knoblauchzehe

2 g Kreuzkümmel, gemahlen

Zubereitung

Linsen mit Tomatenmark im Wasser aufkochen und zugedeckt 10 min garen. Couscous unterrühren. Den Topf vom Herd nehmen und Couscous zugedeckt mind. 30 Minuten ausquellen lassen. Mit Salz, Zitronensaft, Knoblauch und Kreuzkümmel verrühren. Die Masse zu ovalen Köften formen und wahlweise auf einem Teller, auf Salatblättern oder in einem Wrap/Pancake servieren.

Rezeptquelle: Einzelrezept | Rezepte | Biospeiseplan

Erstellt im Rahmen des Bio kann jeder-Workshops durchgeführt von Eva Siegfried, Bioland e.V.
Kontakt: gastronomie@bioland.de

Herzhafte Kürbis Muffins

Zutaten (12 Muffins)

150g Feta

300g Hokkaidokürbis

2 Lauchzwiebeln

1EL Öl zum Braten

180g Weizenmehl (Type 550)

30g Haferflocken

3TL Backpulver

1½TL Salz

150g Frischkäse

3 Eier (Größe M)

50ml Bratöl

1 – 2 EL Kürbiskerne zum Bestreuen

Zubereitung:

Den Backofen auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Füllung den Feta in kleine Würfel schneiden und beiseite stellen. Den Hokkaidokürbis grob zerteilen und das Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch mit einer Reibe grob raspeln. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kürbis und Lauchzwiebeln hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten andünsten. Ein Muffinblech mit Muffinförmchen auslegen. Nun für den Teig erst alle trocknen Zutaten: Mehl, Haferflocken, Backpulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Jetzt die nassen Zutaten: Frischkäse, Eier und Öl zugeben und alles miteinander vermengen. Zuletzt den Kürbis-Lauchmix und die Fetawürfel zugeben und kurz untermischen. Den Teig in die Förmchen füllen und die herzhaften Muffins mit Kürbiskernen bestreuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen, mit einem Holzstäbchen testen, ob der Teig schon durch ist, ggfs. nochmal einige Minuten weiterbacken.

Rezeptquelle: Herzhafte Kürbis-Muffins – SO werden sie besonders saftig! | Einfach Backen

Erstellt im Rahmen des Bio kann jeder-Workshops durchgeführt von Eva Siegfried, Bioland e.V.
Kontakt: gastronomie@bioland.de

High Protein Pancakes/Waffeln

Zutaten (für 4 Pancakes):

100 g rote Linsen (getrocknet)

100 g Kichererbsen (gekocht)

2 Eier

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Haferflocken

1 TL Backpulver

Salz & Pfeffer

Gewürze nach Geschmack (Paprika, Kurkuma, Kreuzkümmel)

1 TL Bratöl

Zubereitung:

Zuerst die Linsen in Wasser für ca. 10-15 Minuten kochen. Testen, ob die Linsen gar sind, danach durch ein Sieb abschütten und abtropfen lassen. Während die Linsen kochen, die bereits gekochten Kichererbsen ebenfalls in einem Sieb abschütten und abtropfen lassen. Danach alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Pancakes darin portionsweise ca. 5-7 Minuten backen. Wahlweise mit Frischkäse bestreichen und/oder Köfte darin servieren.

Rezeptquelle: Linsen & Kichererbsen Waffeln – High Protein, gesund & perfekt für Fitness und Meal Prep - Annika Dede

Erstellt im Rahmen des Bio kann jeder-Workshops durchgeführt von Eva Siegfried, Bioland e.V.
Kontakt: gastronomie@bioland.de

Rote-Bete-Brownie

Zutaten (für 9 Portionen)

200g Rote Bete vorgekocht

130g Rübenzucker

220g Weizenmehl Type 550

30g Backkakao

½ TL Backpulver

½ TL Natron

1 Prise Salz

100 ml Pflanzendrink

150ml Bratöl

1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Zuerst die vorgekochte Rote Bete grob in Stücke schneiden. Zusammen mit Zucker in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer pürieren. Dann den Backofen auf 180° Ober-/ Unterhitze vorheizen. In einer zweiten Schüssel das Mehl mit dem Backkakao, Natron und Salz vermischen. Dann die Hafermilch o.ä. zur Roten Bete geben. Außerdem das Sonnenblumenöl und Zitronensaft hineingießen. Alles mit einem Handrührgerät glattrühren. Die trockenen Zutaten dazugeben und mit dem Handrührer zu einem geschmeidigen Teig vermengen, nur so lange rühren, dass der Teig gerade so vermischt ist. Eine Backform mit Backpapier auslegen. Den Teig hineingeben und glattstreichen. Die Rote-Bete-Brownies im vorgeheizten Ofen für ca. 35 Minuten backen. Am besten mit der Stäbchenprobe testen, ob der Kuchen durchgebacken ist. Nach dem Backen die Brownies etwas auskühlen lassen, dann in die gewünschte Größe schneiden und nach Belieben noch mit Puderzucker bestreuen oder mit Schokolade überziehen.

Rezeptquelle: Eva Siegfried, Bioland e.V.

Erstellt im Rahmen des Bio kann jeder-Workshops durchgeführt von Eva Siegfried, Bioland e.V.
Kontakt: gastronomie@bioland.de

Schoko-Kichererbsenmus

Zutaten (10 Portionen á 80g):

250 g Kichererbsen (getrocknet) bzw. 600g gekochte

50 g Backkakao

50 g Sonnenblumenkerne

50 g Rübenzucker

Ca. 50 ml Pflanzendrink

Eine Prise Vanille oder etwas Vanillezucker

Topping:

Saisonales Obst (z.B. Äpfel), anderes Obst oder Obstkompott

Zubereitung:

Die Kichererbsen über Nacht (mind. 8 h) in reichlich frischem kaltem Wasser einweichen. Danach die Kichererbsen in ein Sieb schütten und nochmal mit Wasser abspülen. Nun in einen Topf geben, mit frischem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Mit geschlossenem Deckel für ca. 60-90 Min. kochen, bis die Kichererbsen weich sind (Mit einem Schnellkochtopf reduziert sich die Zeit auf 20-30 Minuten). Die gekochten Kichererbsen abschütten und ggf. nochmal im Sieb mit frischem Wasser abspülen. Nun vollständig abkühlen lassen (am besten über Nacht im Kühlschrank).

Alle Zutaten zusammen in ein hohes Gefäß oder in den Standmixer geben und gut pürieren, bis eine homogene Masse entsteht. Eventuell etwas mehr Pflanzendrink, damit die Masse schön cremig wird. Je nachdem welches Obst/Kompott dazu serviert wird, kann auch noch mehr Zucker hinzugefügt werden. Das ganze entweder in kleine Gläser füllen oder in der Schüssel für einige Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen und kalt werden lassen. Danach mit saisonalem Obst oder Kompott garnieren und servieren.

Rezeptquelle: Eva Siegfried, Bioland e.V.

Erstellt im Rahmen des Bio kann jeder-Workshops durchgeführt von Eva Siegfried, Bioland e.V.
Kontakt: gastronomie@bioland.de

Karotten-Apfel-Müsliriegel

Zutaten (für 9 Riegel):

130g Karotten

140g Äpfel

80g Sesampaste

70g Haferflocken

70g Honig

50g Haselnüsse

60g Kürbiskerne

50ml Pflanzendrink

3 EL Mehl

6 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine 20 x 20 cm Backform mit Backpapier auslegen. Karotten schälen und fein reiben, 130 g abwiegen. Apfel waschen und mit Schale reiben, 140 g abwiegen. Haselnüsse grob hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel gut miteinander vermischen. Den Teig in der vorbereiteten Form verteilen, leicht andrücken. Die Schnitten für ca. 45 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen. In 9 Riegel teilen.

Rezeptquelle: Beauty Schnitten - Karotten-Apfel Müsliriegel von vanillemuffy

Erstellt im Rahmen des Bio kann jeder-Workshops durchgeführt von Eva Siegfried, Bioland e.V.
Kontakt: gastronomie@bioland.de

Energy Balls mit Haferflocken

Zutaten (für 18 Stück)

200 g getrocknete Datteln

75 g Haferflocken

75 g Haselnüsse/ Mandeln

20 g gemahlene Haselnüsse/Mandeln

10 g Backkakao

20 g Haferflocken zum Wälzen

Zubereitung:

Erst die Datteln ca. 20 min in warmen Wasser einweichen. Anschließend gut abtropfen lassen. Die ganzen Haselnüsse grob hacken. Als nächstes die eingeweichten Datteln mit Haferflocken, gehackten Haselnüssen, gemahlenen Haselnüssen und Backkakao in einen Mixer geben. Dort zu einer weichen, formbaren Masse zerkleinern. Nun von der Menge jeweils eine walnussgroße Menge abstechen und zu Kugeln formen. Anschließend die Energy Balls direkt in den Haferflocken wälzen und bis zum Verzehr luftdicht verpackt im Kühlschrank aufbewahren.

Rezeptquelle: Energy Balls Rezept mit Haferflocken – dein Powerkick