

# Rezeptbroschüre



**Wenig Zeit zum Kochen?  
Wie gelingt es trotzdem,  
uns gesund zu ernähren?**

*EINFACH - ABER LECKER,  
SCHNELL - ABER KEIN FAST FOOD.*

*GESUND - ABER NICHT NUR GEMÜSE,  
ESSEN - MIT FREUDE.*

## Einfache schnelle gesunde Rezepte

- Erbslisuppe
- Satay-Spiessli
- Rote Linsensuppe
- Gemüsedip
- Randen-Feta-Salat
- Thonbrötli mit Oliven
- Eierbrötli
- Greyerzer- Rüebli-Toast
- Gemüse-Couscous mit Kichererbsen
- Quinoa-Salat
- Linsen-Apfel-Salat
- Summer-Rolls
- Tomaten-Käse-Omelette
- Ratatouille
- Birchermüesli
- Salatsaucen

## Erbslisuppe



Für 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.



1	EL	Olivenöl	in Pfanne warm werden lassen
0.5	Stk	Zwiebel	schälen und in feine Streifen schneiden
500	g	Erbsli tiefgekühlt	Erbsli mit den Zwiebeln im Öl andämpfen
7	dl	Gemüsebouillon	Bouillon dazugeben und aufkochen 5 Minuten kochen und Suppe mixen
50	g	Philadelphia	
0.3	dl	Milch	Milch und Frischkäse zusammen mixen, aufschäumen, auf die Suppe geben und servieren

## Satay-Spiessli



Für 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.



400	g	Poulet	in Streifen schneiden. Jeweils ein Streifen wellenförmig auf ein Spiessli stecken
2	EL	pikante Sojasauce	
1	EL	Erdnussöl	
1	EL	Zitronensaft	Alle Zutaten für die Mariande gut vermischen und die Spiessli damit bestreichen In einer beschichteten Pfanne rundum anbraten, salzen und warmstellen oder direkt anrichten

**Tipp:** Auch sehr lecker zu einem knackigen Salat. Bei Bedarf ergänzt beispielsweise durch eine frische Mango-Dippsauce

## Rote Linsensuppe



Für 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.



2	TL	Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen
1	Stk	Zwiebel, klein	rüsten, fein hacken und im Öl dünsten
100	g	Rüebli	waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden
200	g	Kürbis	
200	g	rote Linsen	in eine Schüssel geben, mehrmals mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt
1	TL	Curry, mild	Curry den Zwiebeln zugeben dann Rüebli, Kürbis und Linsen kurz mitdünsten
1	Liter	Gemüsebouillon	beigeben, Suppe ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Suppe pürieren
120	g	Joghurt, nature	unterrühren
1	EL	Zitronensaft	Suppe abschmecken
		Sowie Salz, Pfeffer, Curry	

**Tipp:** Anstelle von Joghurt nature, Magerquark oder Kokosmilch verwenden

## Gemüsedip



Für 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.



600	g	Gemüse roh	Gemüse frei nach Belieben in Streifen schneiden. Sehr lecker sind zum Beispiel Karotten, Gurke, Kohlrabi, Fenchel, Peperoni, Endivienblätter oder Randen
200	g	Magerquark	
1	Bund	frische Kräuter	waschen und fein hacken, in den Quark mischen
		Salz, Pfeffer, Knoblauch	Quark abschmecken

**Tipp:** Gemüse wählen, welches Ihnen am besten schmeckt. Die Dipsauce kann nach Lust und Laune verändert werden. Zum Beispiel mit Curry oder Ketchup

## Randen-Feta-Salat



Für 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.



600	g	Randen, gekocht	in ca. 1 cm grosse Würfel oder in Scheiben schneiden
3	EL	Aceto Balsamico (dunkel) Pfeffer	mit den Randen vermischen würzen
100	g	Feta	in kleine Würfel schneiden oder von Hand zerbröseln und über den Randen verteilen

### Tipps:

- Für die schnelle Zubereitung, den bereits gekochten Randen wählen (vakuumiert im Handel erhältlich)
- Statt Aceto balsamico kann auch ein italienisches Dressing zubereitet werden
- Anstelle von Feta kann auch Hüttenkäse verwendet werden
- Deko: Ergänzend geröstete Nüsse

## Thonbrötli mit Oliven



Für 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.



300	g	Thunfisch, abgetropft	in einer Schüssel mit einer Gabel gut zerdrücken
10	Stk	Oliven	in kleine Würfel schneiden und zum Thunfisch geben
6	EL	Magerquark	
1	EL	Mayonnaise	Quark und Mayonnaise mit dem Thunfisch vermischen
		Salz, Pfeffer	abschmecken
8	Stk.	Dunkles Brot	Die Masse auf die Brote streichen
	wenig	frische Sprossen oder Zwiebelringe	als Dekoration auf den Broten verteilen

**Tipp:** Als dunkles Brot zum Beispiel Paillasse verwenden



## Eierbrötli



Für 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 10 - 20 Min.



4	Stk	Eier	10min kochen, abschrecken und abkühlen lassen. Anschliessend in kleine Würfel schneiden
4	EL	Blanc battu od. Magerquark	mit den Eiern vermischen mit Salz und Pfeffer abschmecken
3	Stk	Gewürzgurken	Fein würfeln und der Eimasse beigegeben
4	Stk	Salatblätter	Salat auf die Brote verteilen, Eimasse darauf geben und

### Tipps:

- Für die schnelle Zubereitung, bereits hartgekochte Eier (Picnic-Eier) verwenden
- Mit Kräuter wie zum Beispiel Schnittlauch oder Radiesli garnieren

## Greyerzer-Rüebli-Toast



Für 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.



1	Stk	Ei	
1	EL	Halbrahm	Ei und Rahm in einer Schüssel verrühren
200	g	Greyerzer gerieben	
2	Stk	mittlere Rüebli	fein reiben (Bircherraffel)
1	Bund	Schnittlauch	hacken
		Salz, Pfeffer	alles zur Eimasse geben, gut vermischen Masse pikant würzen
8	Stk.	Toast	Käse-Rüebli­masse auf das Toast streichen, im vorgeheizten Ofen bei 220°C ca. 10min backen

**Tipp:** Anstelle von Toastbrot kann auch ein leckeres Baguette oder Vollkornbrot verwendet werden (z.B. Paillasse)

## Gemüse-Couscous mit Kichererbsen



Für 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.



600	ml	Bouillon	aufkochen
300	g	Couscous	in eine Schüssel geben und mit der Bouillon übergießen, ca. 10min quellen lassen
1	Stk	Peperoni rot	halbieren, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden
1	Stk	Aubergine klein	waschen und in kleine Würfel schneiden
400	g	Kichererbsen (Dose)	Kichererbsen in einem Sieb kalt abspülen
250	g	Champignons	in dünne Scheiben schneiden
1	Stk	Schalotte rot	in schmale Scheiben schneiden
1	Bund	Petersilie	waschen und fein hacken
1	EL	Olivenöl	in Pfanne erhitzen, Zwiebeln begeben und dünsten
			Peperoni, Aubergine, Kichererbsen und Pilze begeben und mitdünsten
		Salz, Pfeffer	würzen
			Couscous mit einer Gabel auflockern, die Gemüsemischung begeben sowie die Petersilie untermischen
1	EL	Zitronensaft	begeben und nach Belieben abschmecken

### Tipps:

- Anstelle Couscous kann auch Reis, Bulgur oder Quinoa verwendet werden.
- Kichererbsen aus der Dose verwenden

## Quinoa-Salat



Für 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

200	g	Quinoa	zubereiten und abkühlen lassen
150	g	Feta	in kleine Würfel schneiden
50	g	getrocknete Tomaten	in feine Streifen schneiden
2	EL	Öl (von eingelegten Tomaten)	
2	EL	Limettensaft	
1	kl. Bund	Schnittlauch	fein geschnitten
			alle Zutaten mischen
		Salz, Pfeffer	abschmecken

### Tipps:

- Feta durch Hüttenkäse oder Hartkäse-Würfeli ersetzen
- Kann mit jeglichen Gemüsewürfel ergänzt werden

## Linsen-Apfel-Salat



Für 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

200	g	Belugalinsen	Wasser aufkochen, ohne Salz die Linsen darin 25-30min knackig kochen
1	EL	Rohzucker	
1	dl	Apfelessig	Zucker und Essig in einer Pfanne erwärmen bis der Zucker sich aufgelöst hat
1.5	Stk.	Apfel	Äpfel fein würfeln und zur Essig-Zuckermischung geben
1	EL	Cranberries	hacken
0.5	Bund	Petersilie	fein hacken
1	dl	Rapsöl	Petersilie, Öl und die Cranberries mit der Essig-Apfelmischung verrühren. Die Sauce über die lauwarmen Linsen giessen, gut verrühren
		Salz,Pfeffer	abschmecken

**Tipp:** für die schnellere Zubereitung rote Linsen verwenden (Kochdauer ca. 10 min)

## Summer Rolls



Für 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.



16	Stk	Reisblätter	nach Anleitung einweichen
1	Stk	Avocado	
200	g	Feta	
0.5	Stk	Gurke	
1	Stk	Peperoni rot	
0.5	Stk	Kohlrabi	
0.5	Bund	Radiesli	alle Gemüse in dünne ca. 5cm lange Stängeli schneiden. Feta ebenfalls in Stängeli oder kleine Würfel schneiden
		frische Kräuter	nach Belieben wählen, hacken oder in Stücke zupfen
			eingeweichtes Reisblatt auslegen, von allen vorbereiteten Zutaten ein Stück in die Mitte legen, wenig Kräuter darüber streuen und sorgfältig einrollen

### Tipps:

- Dazu eine leckere Dipp Sauce wie z.B. Sojasauce kombinieren
- Die Summerrolls können beliebig gefüllt werden. Beispielsweise kann man Thon, Lachs, kalte Pouletbrust oder weitere Gemüse verwenden. Die Summerrolls sind daher praktisch, um Reste zu verwerten

## Tomaten-Käse-Omelette



Für 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.



1	EL	Olivenöl	in die Bratpfanne geben
200	g	Tomaten	Tomaten in Schnitze schneiden, begeben, kurz dünsten
		Salz, Pfeffer	mit Salz und Pfeffer würzen
		einige Zweige Basilikum	waschen, Zupfen und in Streifen schneiden, darüber streuen

### Omelette

8	Stk	Eier	Eier, Salz und Pfeffer verquirlen
		Salz, Pfeffer	
20	g	Butter	Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, Eimasse begeben und mit wenig Hitze sorgfältig rühren, bis die Eimasse zu stocken beginnt
120	g	Tilsiter rezent	fein raffeln oder in Würfel schneiden. Käse darüberstreuen und dann die Omelette auf eine Pfannenseite rutschen lassen und überschlagen
			Omelette auf eine vorgewärmte Platte anrichten und die Tomaten darüber verteilen

## Ratatouille



Für 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.



0.5	Stk	Zwiebel	schälen und hacken
1	EL	Olivenöl	in Pfanne geben, erhitzen
200	g	Peperoni	
200	g	Zucchini	
100	g	Tomaten	
100	g	Aubergine	Gemüse waschen, in Würfel schneiden und im Öl dünsten, jedoch so, dass das Gemüse noch Biss hat
		Salz, Pfeffer, italienische Kräuter	abschmecken

### Tipps:

- Gemüsemenge kann beliebig variiert werden
- Das Gemüse kann auch im Ofen zubereitet werden. Dazu das Gemüse in Streifen schneiden, mit Öl marinieren, nach Belieben würzen und im Ofen bei 160 Grad weich garen



## Birchermüesli



Für 4 Portionen

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.



200	g	Hafer/Dinkel oder Sojaflocken	In Schüssel geben
1	dl	Milch	dazugeben, mischen und je nach Geschmack ca. 15min quellen lassen
400	g	Joghurt nature	
½	Stk	Zitronenschale + saft	darunter rühren
3	Stk	Äpfel	mit der Bircherraffel dazu reiben und mischen
400	g	Erdbeeren	waschen, schneiden, daruntermischen
2	EL	Haselnüsse oder Mandeln gemahlen oder gehackt	dazugeben
2	TL	Zucker od. Honig	Bei Bedarf süssen

### Tipps:

- Einen Teil des Joghurts durch Magerquark ersetzen
- Statt Erdbeeren, saisonale Früchte verwenden (Apfel, Birne, Pfirsich, Aprikose, Zwetschge...)

## Salatsaucen

### American Dressing

2	TL	Rapsöl
1	EL	Joghurt nature
1	TL	Senf
1	TL	Tomatenpüree
2	EL	Bouillon
1	EL	Essig
		Salz, Pfeffer

### Zitronen-Sauce

2	EL	Magerquark
1	EL	Naturejoghurt
2	EL	Zitronensaft
		Salz, Pfeffer
	wenig	gehackte Zitronenmelisse
2	TL	Rapsöl

### Chinesische Salatsauce

2	TL	Sesamöl
4	EL	Weissweinessig
2	EL	Sojasauce
2	EL	Joghurt nature
		Pfeffer

### Basilikumsauce

2	EL	Bouillon
0.5	Stk	gehackte Zwiebel
0.5	Stk	Knoblauch gepresst
0.5	Bund	Basilikum gehackt
2	TL	Olivenöl
	wenig	Senf
		Salz, Pfeffer

## Weitere Ideen für schnelle leckere Rezepte

- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) – <https://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/rezepte/>
- Swissmilk / FOOBY / Migusto / BettyBossi
- Food Waste Schweiz <https://foodwaste.ch/was-ist-food-waste/>
- Generation M <https://www.migros.ch/de/nachhaltigkeit/food-waste/tipps-tricks/mit-resten-kochen.html>