

Ideen für regionale und saisonale Rezepte



Salate

- Rote-Bete-Salat mit Ziegenkäse mit Rote Bete, Rucola oder Feldsalat, Nüsse, Balsamico, Öl, Gewürze
- Herbstlicher Quiona Salat mit Quiona, Äpfel, Walnüsse, Schafkäse, Rucola, Öl, Apfelessig, Gewürze
- Kopfsalat oder Lollo Rosso mit gerösteten Sonnenblumenkernen, Misopaste, Zitrone, Senf, Olivenöl, Ahornsirup
- Rettichsalat mit Salatgurke, Radieschen, Schnittlauch, Salz, Zucker oder Honig, Sonnenblumenöl, Sherry oder Balsamicoessig, Pfeffer
- Tomaten-Brokkoli-Salat mit Sesamsamen geröstet, Petersilie Dressing mit Olivenöl, Zitrone, Knoblauch, Zucker, Paprikapulver, Salz, Pfeffer
- Fenchel-Apfelsalat mit gehackten Walnüssen, Dressing mit Apfelsaft, Vanillepulver, Essig, Honig, Öl, Salz, Pfeffer
- Gemüsesticks (Karotten, Kohlrabi, Staudensellerie) mit Hummus

Ideen für regionale und saisonale Rezepte



Suppen

- Kürbiscremesuppe mit Hokkaido Kürbis, Kartoffeln, Creme fraiche
- Zwiebel, Knoblauch, Karotten, Öl, Gewürze
- Kürbis- Kohlrabi Eintopf mit gelbem Kürbis, Kartoffeln, Kohlrabi, gerösteten Kürbiskernen, Schmand, Gewürze, Petersilie
- Rote Bete Suppe mit Zwiebeln, Rote Bete, Weißkohl, Sellerie, Karotten, Dill, Petersilie, Tomatenmark, Gewürze, saure Sahne
- Topinambur-Cremesuppe mit Champignons, Topinambur, Butter oder Margarine, Gemüsfond, Zitrone, Estragon, süße Sahne
- Spinatsuppe mit Butter, Mehl, Eier, Milch, Sahne, Gewürze
- Kartoffelsuppe mit Karotten, Knollensellerie, Porree, Zwiebeln, Räuchertofu, Petersilie, Balsamico, Gewürze, Creme Fraiche oder Hafercuisine
- Blumenkohlsuppe mit Petersilie, Gewürze, saure Sahne

Ideen für regionale und saisonale Rezepte



Vegetarische und vegane Gerichte

- Linsenbolognese mit roten Linsen, Wasser oder Gemüsebrühe, Zwiebeln, Tomaten, Karotten, Gewürze
- Kidneybohnen Bratlinge mit Kidneybohnen, Speisestärke, Basilikum, Haferflocken, Senf, Tomatenmark, Gewürze
- Blumenkohlpuffer mit Rotkohl und Kartoffeln
- Sauerkraut mit Kartoffelpüree, Grünkernbratling
- Chilinudeln mit Paprika und Spitzkohl,
- Kartoffelgratin mit Brokkoli-Karottengemüse
- Ofengemüse mit Kartoffeln, Karotten, Brokkoli, Kürbis, Pastinake, Zucchini und einem Kräuter Joghurt Dip
- Gemüselasagne mit Lasagneblätter, Tomaten, Fenchel, Porree, Zwiebeln, Butter, Milch, Mehl, Zitrone für die Sauce, geriebener Käse

Ideen für regionale und saisonale Rezepte



Vegetarische und vegane Gerichte

- Petersilienwurzel- Kartoffelpuffer mit gemischtem Salat, Kartoffeln, Petersilienkartoffeln, Eier, süße Sahne, Mehl, Haselnüsse gehackt, geriebener Gouda, Muskatnuss, Salz, Petersilie,
- Zwiebelkuchen, Hefeteig, Zwiebeln, Butter, saure Sahne, süße Sahne, Creme Fraiche, Basilikum, Oregano, Thymian
- Spitzkohleintopf mit Spitzkohl, Zwiebeln, Karotten, Porree, Kartoffeln, Petersilie, saure Sahne, Gewürze
- Süßkartoffelcurry mit Süßkartoffeln, Karotten, Tomaten, Brokkoli, Erbsen grün, Zwiebeln, Rapsöl, Kokosmilch, Currypaste rot, Wasser, Zitrone, Curry, Pfeffer, Kreuzkümmel gemahlen, Curry, Mandeln gehobelt
- Gemüsepfanne mit Spitzkohl, roten Zwiebeln, Kartoffeln, Tomaten, Petersilie, Räuchertofu, gerösteten Kürbiskernen
- Kartoffel-Zucchini-Auflauf
- Nudeln mit Tomatensauce, Süßkartoffeltopping mit Schafkäse, Kräuter

Ideen für regionale und saisonale Rezepte



Gerichte mit Fleisch, Fisch, Geflügel

- Paprikaschote gefüllt mit Rinderhack und Tomatensauce
- Rindergulasch mit Karottengemüse und Kartoffelstampf
- Zucchini-auflauf mit Rinderhackfleisch, Zucchini, Zwiebeln, Öl, Petersilie, Dill, Eier, Milch, Parmesan gerieben, Gewürze
- Rotes Linsengemüse mit Basmatireis und Kochwurst, mit roten Linsen, Zwiebeln, Karotten, Tomatenmark, Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer, Paprika scharf, Kreuzkümmel,
- Fenchel-Tomatenpfanne mit Fischfilet gebraten
- Hähnchenbrustfilet mariniert, Safranreis, Porree Gemüse in Kräuter-Sahne-Sauce
- Steckrüben-Karotteneintopf mit Porree, Kartoffeln, Petersilie, Dill, Salz, Pfeffer, Muskat, Wursteinlage
- Gyros vom Schwein oder Pute, Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Thymian, Basilikum
- Grillbratwurst auf Wirsingkohl in Rahm, Zwiebeljus

Ideen für regionale und saisonale Rezepte



Desserts

- Apfel Crumble mit Äpfeln, Haferflocken, Mehl, Butter oder Margarine, Zucker, Zimt
- Birnentiramisu
- Obstsalat mit Äpfeln, Birnen, Pflaumen, Nüssen, Zimt, Zucker und Vanillesahne
- Vanillepudding mit Brombeersauce
- Hirseflammeri mit Sahne, Vanille, Milch, Zucker und Früchten
- Birne Helene
- Schokoladenpudding mit Sahne, Minzeblättchen und Mandelblätter
- Apfel-Sahne-Speise (geschnittene Äpfel in Wasser kochen und mit Vanillepudding abbinden, Zucker, Zimt, Zitronensaft. Joghurt, Sahne und Creme fraiche nach dem Abkühlen unterheben.