Bildquelle: ZEHN

Brotchips

Zutaten für etwa 10 mittelgroße Scheiben

- altbackenes Brot, Brötchen oder Baguette
- 4 EL Pflanzenöl, z.B. Rapsöl oder Olivenöl
- 1 EL Gewürze oder Kräuter, z.B. Paprika, Rosmarin oder Oregano
- 1 Knoblauchzehe, geschält und gepresst
- 1/2 TL Salz, eher weniger als mehr

Zubereitung

Das Brot in etwa zwei Millimeter dünne Scheiben schneiden und auf einem Backblech verteilen. Alle weiteren Zutaten in einer Schüssel gut vermengen.

Nach Geschmack eine Knoblauchzehe schälen, pressen und dazugeben. Die Gewürzmischung mit einem Pinsel gleichmäßig auf beiden Seiten der Brotscheiben streichen.

Nach etwa 10 bis 15 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) im Backofen sollten die Brotchips eine leichte Bräune haben und sind verzehrfertig.

Tipp: Sei kreativ: Extra scharf wird‘s mit Chili, bunt mit Curry und mediteran mit Rosmarin.

BROTCHIPS

Restbrot verwerten

ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT NIEDERSACHSEN

Bildquelle: AdobeStock@M.studio

Erdbeerkonfitüre

Zutaten

- 1,5 kg Erdbeeren
- 500 g Gelierzucker 3:1
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen und putzen. Große Erdbeeren vierteln.

2. Erdbeeren in einen großen Topf geben, Gelierzucker und Zitronensaft dazugeben. Erdbeeren langsam erhitzen, dabei öfter umrühren, damit sich der Zucker löst.

3. Erdbeeren je nach Geschmack grob oder fein pürieren und aufkochen lassen. Erdbeermasse vier Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei ständig rühren. Gelierprobe machen, d.h. einen Löffel der heißen Erdbeermasse auf eine Untertasse geben und herunterlaufen lassen. Wenn die Erdbeermasse fest wird, ist die richtige Konsistenz erreicht.

4. Die Erdbeermasse in saubere Gläser bis zum Rand füllen und mit einem Twist-Off Deckel fest verschliessen. Erdbeerkonfitüre abkühlen lassen und mit einem Etikett versehen.

ERDBEERKONFITÜRE

Lecker und fruchtig

ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT NIEDERSACHSEN

Bildquelle: AdobeStock@Alex9500

Frischkäse

Zutaten

- 1 l Milch mit 3,5 % Fettgehalt oder mehr (am besten pasteurisierte Milch)
- 0,5 kg Joghurt mit 10 % Fettgehalt
- 1 EL Zitronensaft
- Nach Geschmack: Salz, Pfeffer, gehackte Kräuter, Zwiebeln, Gewürze, Früchte, Schlagsahne

Zubereitung

1. Für den Frischkäse die Milch in einen Topf geben und auf ca. 60 Grad erhitzen. Dann den Joghurt hinzufügen. Zitrone abwaschen, halbieren und auspressen. Den Zitronensaft in die Milch geben und unter leichtem Rühren (Käseharfe) erhitzen, bis die Milch ausflockt.

2. Ein feines Sieb in eine Schüssel hängen. Die ausgeflockte Milch hineingeben und abtropfen lassen. Den Käse ausdrücken und in eine Rührschüssel geben.

3. Frischkäse nach Belieben würzen: Mit Salz, Pfeffer, gehackten Kräutern, Zwiebeln, Gewürzen oder Früchten. Den Frischkäse abschließend mit einem Kochlöffel cremig rühren. Evtl. dazu etwas Schlagsahne verwenden.

FRISCHKÄSE

Cremig und individuell verfeinert

ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT NIEDERSACHSEN

Bildquelle: Adobestock@Bernadette Wurzinger

Linsenaufstrich

Zutaten

- 200 g Rote Linsen
- 150 g getrocknete Tomaten in Öl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 EL frische Kräuter oder Kräuter der Provence
- Paprikagewürz edelsüß
- nach Geschmack: Salz, Pfeffer, Currypaste

Zubereitung

1. Linsen waschen, Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Beides in Gemüsebrühe ca. 15 Minuten kochen, bis die Linsen gar sind.

2. Fein pürieren, mit Kräutern, Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.
Wer es etwas schärfer mag, kann etwas Currypaste dazugeben.

Gekühlt ist der Aufstrich bis zu 4 Tage haltbar.

LINSENAUFSTRICH

Pikant und gesund

ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT NIEDERSACHSEN

Bildquelle: B. Ellrott

Rote-Bete-Bohnen-Aufstrich

Zutaten

- 125 g Rote Bete, sauer eingelegt (alternativ: Rote Bete vakuumiert und 2 EL Weißweinessig oder frische Rote Bete gedünstet)
- 1 Dose Weiße Bohnen oder Dicke Bohnen (Abtropfgewicht 240 g)
- 1 EL Zitronensaft
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- 1/2 TL Jodsalz
- 1/2 TL Pfeffer

Zubereitung

1. Rote Bete mit etwas Rote Bete-Saft in ein hohes Gefäß geben.
Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und zur Rote Bete geben.
Zitronensaft dazu geben.

2. Knoblauch schälen, grob teilen, zur Rote Bete geben und Rapsöl, Jodsalz und Pfeffer dazugeben, mit einem Stabmixer fein pürieren.

3. Kräftig abschmecken und bei Bedarf mit etwas Rote Bete-Saft abschmecken.

ROTE-BETE-BOHNEN-AUFSTRICH

Lecker und würzig

ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT NIEDERSACHSEN

Bildquelle: AdobeStock@printemps

Haferbrot

Zutaten

- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 250 g zarte Haferflocken
- 1 Päckchen Trockenhefe (oder 15 g frische Hefe)
- 50 g Leinsamen
- 100 g gehackte Walnüsse
- 2 TL Salz
- 2 EL Apfelessig
- 500 ml Wasser
- kernige Haferflocken nach Bedarf für die Backform

Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und vermengen.

2. Apfelessig und Wasser dazugeben und zu einem glatten Teig kneten.

3. Eine Kastenform gut fetten und mit kernigen Haferflocken ausstreuen. Teig darin verteilen.
Die Form in den kalten Backofen stellen und bei Ober-/ Unterhitze auf 200 Grad ca. 60 Min. backen.

HAFERBROT

Lecker-kernig

ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT NIEDERSACHSEN

Bildquelle: AdobeStock@Eflstudioart

Möhren-Eiweißbrot

Zutaten

- 4 mittelgroße Möhren
- 250 g Magerquark
- 2 Eier
- 150 g gemahlene Mandeln
- 150 g Leinsamen
- 2 EL Dinkelmehl
- 4 EL zarte Haferflocken
- 1 EL Backpulver
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 1 Messerspitze Kurkuma
- 1 TL Salz

Zubereitung

1. Möhren waschen, evtl. schälen, grob raspeln. Eckige Backform mit Backpapier auslegen oder einfetten und mit Paniermehl ausstreuen.

2. Magerquark und Eier verrühren. Möhrenraspel und die restlichen Zutaten bis auf die Gewürze zur Quarkmasse geben und verrühren.

3. Teig mit Salz und Kurkuma würzen, in die Backform geben, glatt streichen. Das Brot auf mittlerer Schiene bei 150 Grad Umluft ca. 70 bis 90 Min. backen. Tipp: Das Brot eignet sich auch zum Tiefkühlen und schmeckt getoastet sehr gut.

MÖHREN-EIWEISSBROT

Gesund und saftig

ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT NIEDERSACHSEN

Bildquelle: AdobeStock@nito

Sommer-Linsensalat

Zutaten

- 1 Dose Linsen mit Suppengrün
- 1 Dose Mais
- 2 mittelgroße Zwiebeln oder ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- ½ Salatgurke
- 3 EL Apfel- oder Kräuteressig
- 5 EL ÖL
- Salz, Pfeffer
- Frische Petersilie – fein gehackt

Zubereitung

1. Linsen und Mais in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Zwiebeln, Paprika und Salatgurke putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Mit Linsen und Mais in einer Schüssel vermengen.

3. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen, über die Zutaten geben und durchziehen lassen. Vor dem Servieren reichlich frische Petersilie über den Salat streuen.

SOMMER-LINSENSALAT

Köstlich und leicht

ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT NIEDERSACHSEN