

## **Leckere, günstige und unkomplizierte Rezepte**

Ein Projekt des EG11 im Schuljahr 2018/19

*Die Zeitangaben beinhalten nur die Zeit, die man aktiv dabei sein muss.*

### Rezepte mit Fleisch

#### **Gebratene, asiatische Nudeln mit Hühnerfleisch**

200 g Hähnchenbrust, geschnitten  
250 g Mie-Nudeln  
175 g Mungobohnenkeimlinge (durchsiebt, damit sie abtropfen)  
3-4 Lauchzwiebeln (das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden)  
Sojasauce  
Sambal Oelek  
Pfeffer

Die Nudeln in einem Topf geben und aus dem Wasserkocher heißes aber nicht kochendes Wasser dazugeben. Danach Deckel drauf und 5-7 min warten (je nach Packungsangabe). In einen heißen Wok oder eine Pfanne, 5 EL Öl geben, 1 EL Sojasauce hinzufügen und 200g Hähnchenbrust hineingeben und braten. 1 EL Sambal Oelek hinzufügen und alles gut vermengen. Danach 2 min stehen lassen. Nach den 2 min die Mungobohnenkeimlinge und die Lauchzwiebeln mit hineingeben und schön durchmengen. Kurz weiter braten (1 min). Nach einer Minute die Nudeln dazugeben und gleichmäßig verteilen. Hitze runterstellen (von Stufe 5 auf Stufe 3) und mit Sojasauce, Pfeffer und 1 EL Sambal Oelek würzen, gut mischen und 5 min stehen lassen. Danach servieren.

#### **Pizza**

Teig:  
200g Griechischer Joghurt  
250g Mehl Type 550  
1 Teelöffel Backpulver  
1/2 Teelöffel Salz  
Belag:  
1/3 Dose Pizzatomen  
1 Mozzarella  
1 Prise Oregano  
Schinken  
Salami  
Oliven

Die Zutaten für den Teig mischen und gut kneten. Teig ausrollen und belegen.  
Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Pizza 15 Minuten backen.

#### **Wrap**

2 Mais Tortillas  
Ca. 100g Geschnetzeltes vom Schwein  
1 Teelöffel Öl  
Eisbergsalat

- 1 Tomate
- 2 Scheiben Bergkäse
- 2 Teelöffel Ajver (Paprikazubereitung)

Geschnetztes anbraten mit Öl, Gemüse kleinschneiden und dann die Tortillas mit Ajver bestreichen. Den Bergkäse auf den Tortillas zum Schmelzen bringen im Backofen und dann noch mit den restlichen Zutaten befüllen.

### **Fitnesssteller**

- ca. 150g Schweinehalssteak
- 1 kleine Dose Maiskörner
- 1/4 Eisbergsalat
- 1 Tomaten
- 2 Esslöffel Öl
- 1 Esslöffel Essig
- 1 Esslöffel Chiasamen
- 1 Teelöffel Kräutersalz

Schweinehalssteak in der Pfanne anbraten. Den Eisbergsalat und die Tomate schneiden und gemeinsam mit dem Mais herrichten. Gemüse mit Öl und Essig anmachen und die Chiasamen darüber streuen. Das Steak dazu holen und alles mit Kräutersalz würzen.

### **Hähnchencurry**

- 400g Hähnchenbrust
- 200ml Kokosmilch
- Tomatensauce (2 EL)
- 1 Zwiebel (klein geschnitten)
- 2 Knoblauchzehen (klein geschnitten)
- Currypulver (1 EL)
- Öl
- Salz und Pfeffer

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden und zur Seite stellen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die klein geschnittene Zwiebel und die 2 Knoblauchzehen hineingeben. Danach mit Salz und Pfeffer würzen. Das ganze 5 min kochen lassen. Nach den 5 min, 2 EL Tomatensauce und 1 EL Currypulver hinzufügen. Gut vermengen und Hähnchenbrust reingeben. Alles bei starker Hitze kochen. Kokosmilch (200ml) zugießen und alles gut vermengen. Danach servieren.

### Rezepte ohne Fleisch

#### **Quinoabowl**

- 100g Quinoa
- 20g Blattspinat
- 70g Tomaten
- 40g Mais
- 50g Kidneybohnen

2 Eier  
Zitronensaft  
Samen, Kräuter

Quinoa (mit doppelter Menge Wasser kochen) und Eier kochen. Spinat und Tomaten abwaschen und kleinschneiden. Alles in eine Schüssel und vermischen.

Zubereitungszeit: 3 Minuten  
Portionspreis: 1,97€

### **Linsencurry**

100g rote Linsen  
100g Reis  
100g Tomaten  
001 Prise Salz  
125g Mozzarella

Linsen und Reis mit doppelter Menge Wasser in einen Topf und aufkochen. Tomaten und Mozzarella kleinschneiden. Tomaten und eine Prise Salz dazu und ca. 10 Minuten köcheln lassen, in eine Schüssel und Mozzarella dazu.

Zubereitungszeit: 5 Minuten  
Portionspreis: 2.00€

### **Kichererbsenpfanne**

150g Kichererbsen  
003 Eier  
250g Brokkoli  
100g Tomaten

Eier aufschlagen und in einer Schale mit einem Schuss Wasser und einer Prise Salz vermischen. Das und die Kichererbsen in eine Pfanne. Tomaten kleinschneiden. Wenn das Ei zu stocken beginnt, Tomaten und Brokkoli dazu (wichtig: nur kurz anbraten, bis das Ei fest ist, sonst schwitzt das Gemüse).

Zubereitungszeit: 5 Minuten  
Portionspreis: 2,50€

### **Puddingoats**

40g feine Haferflocken  
40g Puddingpulver  
100ml Milch  
Süßungsmittel (40g Zucker)  
Geliermittel (1 gehäufter TL Dr. Oetker Mischung)  
375ml Wasser  
1 Prise Salz  
125g Magerquark  
Toppings (150g Beeren)

Haferflocken, Puddingpulver, Süßungs- und Geliermittel und Milch in einen Topf, vermischen und eine Prise Salz dazu. Wasser dazu aufkochen, bis dahin immer wieder rühren, dann ca. eine Minute köcheln lassen. Wenn noch nicht fest genug, kann dann noch mehr Geliermittel dazu. Magerquark und Toppings dazu und durchmischen. Evtl. umfüllen und abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 5 Minuten  
Portionspreis: 1,00€

### **Protein-Milchreis**

100g Milchreis  
400ml Milch  
001 Prise Salz  
200g körniger Frischkäse  
100g Magerquark  
Apfel  
Zimt (\* am besten Ceylon-, nicht Cassia-Zimt, denn wenn ihr viel Zimt esst, ist dieser gesundheitsschädlich, wegen des Aromastoffs Cumarin, der lebertoxisch wirkt)

Milchreis kochen (Reis mit Milch und einer Prise Salz in einen Topf). Apfel kleinschneiden. Körnigen Frischkäse, Magerquark, Apfel und Zimt dazu und vermischen.

Zubereitungszeit: 5 Minuten  
Portionspreis: 2,49€

### Vegane Rezepte

#### **Couscous-Salat**

100g Couscous  
Wasser (doppelt so viel)  
1 Gurke  
Handvoll Spinat  
Mais/Kirchererbsen/Kuerbiskern  
1 Apfel  
Sojasoße  
Limettensaft  
150ml Wasser  
Couscous aufquellen lassen. Gurke und Spinat kleinschneiden. Die Soße vermengen. Die Soße mit anderen Zutaten zusammenmischen.

#### **Nudelsalat**

250g Nudeln  
150ml pürierte Tomaten  
1 (mittelgroße) Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
Handvoll Basilikum  
4 Esslöffel Olivenöl  
2 Esslöffel Tomatenmark

Salz und Pfeffer

Nudeln je nach Packungsanweisung kochen. Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden. 2 EL Olivenöl und Tomatenmark im Schüssel vermengen. Obige Zutaten in eine Pfanne reintun und mit 2 Esslöffeln Olivenöl anbraten. Salz und Pfeffer (je nach Geschmack) hinzufügen.

### **Linsen mit Reis**

200g rote Linsen  
200g Reis  
1 Zwiebel  
1 Tomate  
1 Knoblauchzehen  
1 kleines Stück Ingwer  
4 Esslöffel Rapsöl  
Salz und Chilipulver  
1 Esslöffel Gemüsebrühe

Linsen und Reis gut waschen. Reis mit 200g Wasser kochen. Linsen im 200ml Wasser 10 Minuten kochen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Tomate kleinschneiden. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Tomate mit Öl in einer Pfanne kurz anbraten. Gekochte Linsen und Reis in die Pfanne reintun und gut mischen.

### **Bohnenwrap**

2 Weizentortilla  
1 Gurke  
200g Kidneybohnen  
1 Tomate  
1 Paprika  
Vegane Mayonnaise  
1/2 Teelöffel Salz  
Chilipulver  
3/4 Teelöffel Taco-Gewürz

Gurke und Paprika länglich schneiden. Gemüse und Bohnen mischen. Taco-Gewürz, Salz und Chilipulver zu Gemüse hinzufügen und gut mischen. Mayonnaise auf Tortilla schmieren. Gemüsemischung in Tortillas zusammenfalten.

### **Gemügesticks mit Guacamole**

1 Avocado  
1 Frühlingszwiebel  
1/2 Knoblauchzehe  
1 milde grüne Chilischote  
1/2 Limettensaft  
1 Tomate  
1/2 Teelöffel Salz und (je nach Geschmack) Pfeffer  
1 Gurke  
1 Karotte  
1 Paprika

## Guacamole

Avocado mit Gabel zerdrücken. Frühlingszwiebel, Knoblauchzehe, Tomate und Chilischote kleinschneiden. Die geschnittenen Zutaten zu Avocado geben und mischen. Salz, Pfeffer und Limettensaft dazugeben. Gemüse länglich schneiden.