



ESSEN FÜRS LEBEN
weil es uns gut tut

Was braucht Mann wirklich?

Isabella Kramer, BSc. Diätologin

Schnelle Weckerl

Zutaten für 16 Weckerl:

500 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl

1 Pkg. Backpulver

1,5 TL Salz

1,5 TL Brotgewürz (Kümmel, Koriander, Fenchel, Kardamon)

500 g Magertopfen

6 EL Buttermilch

2 Eier

100 g verschiedene Kerne oder Samen (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam, Mohn,...)

Zubereitung:

- alle Zutaten mit einem Kochlöffel verrühren und mit den Händen gut durchkneten
- Teig in 16 gleich große Stücke teilen, Weckerl formen, mit Wasser bestreichen und mit Samen oder Kernen verzieren
- auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech bei 200 °C etwa 35 Minuten backen



ESSEN FÜRS LEBEN
weil es uns gut tut

ERNÄHRUNGSMEDIZINISCHE BERATUNG UND THERAPIE
ISABELLA KRAMER, BSc.
DIÄTOLOGIN
3911 RAPPOTENSTEIN 4
office@essen-fuers-leben.at
www.esSEN-FÜRS-LEBEN.at
0680/2185066

Linsenlaibchen

Zutaten für 8 Portionen

1200 g Linsen aus der Dose

2 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

2 Karotten

250 g Semmelbrösel

3 EL Sojasoße

2 EL Tomatenmark

2 EL Paprikapulver

4 EL Petersilie

Salz, Pfeffer

Öl zum Braten

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken
- Karotte reiben, Linsen abgießen und abspülen
- Gemeinsam mit Tomatenmark, Paprikapulver, Petersilie, Sojasoße und den Semmelbröseln in der Küchenmaschine zu einer Maße verarbeiten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Maße für 30 Minuten kaltstellen.
- Mit nassen Händen Laibchen formen und in Öl ca. 5 Minuten pro Seite braten.
- Die Laibchen entweder als Burger genießen oder mit Erdäpfelpüree servieren.

Linsenbolognese

Zutaten für 6 Portionen

4 EL Öl
125 g rote oder gelbe Linsen
1 Zwiebel
1 Bund Suppengemüse
100 g Champignons
2 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark
1 Dose Tomaten passiert
1 Dose Tomaten stückig
250 ml Gemüsesuppe
2 TL italienische Gewürzmischung
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Suppengemüse und Champignons putzen und reiben oder hacken.
- Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und alles auf hoher Hitze anbraten.
- Tomatenmark untermischen und kurz mitrösten.
- Mit den Tomaten aus der Dose ablöschen.
- Linsen dazu geben und mit Gemüsesuppe aufgießen.
- Gewürze dazugeben und alles auf niedriger Temperatur zugedeckt ca 30 Minuten köcheln lassen.
- Abschmecken und mit Teigwaren nach Wahl genießen.

Kichererbsen-Kürbis-Curry

Zutaten für 4 Portionen

2 EL Öl
3 EL Currysauce oder Currysauce
1 Zwiebel
1 mittelgroßer Kürbis
2 Dosen Kichererbsen
2 Dosen stückige Tomaten
200 ml Gemüsesuppe
1 Dose Kokosmilch oder 200 ml pflanzliche Kochcreme
4 EL Nussmus
Salz, Pfeffer
Saft $\frac{1}{2}$ Limette

Zubereitung

- Zwiebel in grobe Stücke schneiden.
- Kürbis schälen und würfeln.
- Kichererbsen abgießen.
- Öl in einem Topf erhitzen und Currysauce oder Paste darin anbraten bis es zu duften beginnt.
- Zwiebel, Kohlsprossen und Kichererbsen dazugeben und alles mit den Dosentomaten und der Suppe aufgießen.
- Kokosmilch dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Auf niedriger Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.
- Nussmus unterrühren und mit Limettensaft abschmecken.
- Mit Reis oder Naanbrot genießen.

Birnen-Kardamom-Tarte mit Hafer-Mandel-Boden

Zutaten für 8 Portionen

120 g Haferflocken fein gemahlen
80 g gemahlene Mandeln
60 g Butter
2 EL Honig
1 Prise Salz
1–2 EL Wasser (je nach Konsistenz)

3 reife Birnen
150 g Skyr
2 Eier
40 ml Honig
1 TL Vanilleextrakt
1 TL gemahlener Kardamom
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt
1 TL Zitronensaft
1 Prise Salz

1 kleine Birne
1 EL gehackte Mandeln

Zubereitung

- Haferflocken, Mandeln, Butter, Honig und Salz vermischen.
 - 1–2 EL Wasser zugeben, bis eine formbare Masse entsteht.
 - In eine gefettete Tarteform (26 cm) drücken, Rand leicht hochziehen.
 - Mit einer Gabel einstechen.
 - Bei 180 °C (Umluft 160 °C) ca. 10 Minuten vorbacken.
-
- Birnen schälen, entkernen und klein würfeln.
 - Mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.
 - In einer Schüssel Skyr, Eier, Honig, Vanille, Kardamom, Zimt und Salz glatt verrühren.
 - Die gewürfelten Birnen unterheben.
-
- Die Füllung auf den vorgebackenen Boden geben.
 - Eine zusätzliche Birne in dünne Spalten schneiden und fächerförmig oben auflegen.
 - Mit gehackten Nüssen bestreuen.
 - Bei 180 °C (Umluft 160 °C) ca. 30–35 Minuten backen, bis die Füllung gestockt und leicht goldbraun ist.