



**Lehrküchenrezepte**  
**vom**  
**VPC in Damp**

### Kürbissuppe mit Apfel und Ingwer

|                   |                                                                                                                                                       |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Zwiebel         | schälen und fein würfeln.                                                                                                                             |
| 2 Knoblauchzehen  | schälen und fein würfeln.                                                                                                                             |
| 20g Ingwer        | schälen und fein würfeln.                                                                                                                             |
| 1 Hokkaido Kürbis | waschen, entkernen und in Würfel schneiden.                                                                                                           |
| 1 Apfel           | waschen, entkernen und Würfeln.                                                                                                                       |
| 1 EL Rapsöl       | in einen Topf erhitzen und alle Würfel darin ca. 4 Minuten andünsten. Mit                                                                             |
| Salz, Pfeffer     | würzen und                                                                                                                                            |
| 1 Sternanis       | zufügen. Alles mit                                                                                                                                    |
| 1l Gemüsebrühe    | ablöschen und bei schwacher Hitze 25-30 Minuten köcheln lassen. Währenddessen                                                                         |
| 30g Kürbiskerne   | ohne Öl in einer Pfanne anrösten und zum Garnieren zur Seite legen.                                                                                   |
|                   | Nach den 30 Minuten den Sternanis aus der Suppe nehmen und alles fein pürieren. Die Suppe nochmal abschmecken und anrichten. Mit den Kürbiskernen und |
| Petersilie        | bestreuen und servieren.                                                                                                                              |

### Nährwerte pro Portion (4 Portionen):

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| Kcal                        | 152kcal |
| Eiweiß/Protein              | 5,5g    |
| Fett                        | 7g      |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1g      |
| Kohlenhydrate               | 24,5g   |
| davon Zucker                | 13,2g   |
| Ballaststoffe               | 5g      |

### schnelle Linsensuppe mit Croutons

|                               |                                                                                                          |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Zwiebel                     | schälen und fein würfeln.                                                                                |
| 1 Knoblauchzehe               | schälen und fein hacken.                                                                                 |
| 10g Ingwer                    | schälen und fein würfeln.                                                                                |
| 2 Möhren                      | schälen und würfeln. Alles in                                                                            |
| 1 EL Rapsöl                   | anbraten.                                                                                                |
| 150g rote Linsen              | zugeben, kurz mitrösten und mit                                                                          |
| 400g stückige Tomate          | ablöschen und                                                                                            |
| 700ml Brühe                   | zugeben. Die Suppe ca. 15 Minuten köcheln lassen und mit                                                 |
| Salz, Pfeffer, Kurkuma, Chili | abschmecken und pürieren. Mit                                                                            |
| Petersilie                    | verfeinern                                                                                               |
| 2 Scheiben Vollkornbrot       | in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit                                                                 |
| 1 EL Rapsöl                   | goldbraun rösten. Nach Belieben mit Kräutern oder Gewürzen verfeinern. Zusammen mit der Suppe servieren. |

### Nährwerte pro Portion (4 Portionen):

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| Kcal                        | 240kcal |
| Eiweiß/Protein              | 12g     |
| Fett                        | 6g      |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,8g    |
| Kohlenhydrate               | 33g     |
| davon Zucker                | 8g      |
| Ballaststoffe               | 12g     |

### Gurkensalat indisch

|                        |                                                                                      |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 10g Sesam              | in einer heißen Pfanne ohne Öl rösten.                                               |
| 1 Gurke                | waschen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden.                                 |
| 3 Möhren               | schälen und raspeln.                                                                 |
| 100g Frühlingszwiebeln | putzen und in feine Streifen schneiden.                                              |
| Dressing:              |                                                                                      |
| 150g Schmand           | mit                                                                                  |
| 1 TL Kreuzkümmel       |                                                                                      |
| 1 TL Kurkuma           |                                                                                      |
| ¼ TL Cayennepfeffer    |                                                                                      |
| Salz, Pfeffer          |                                                                                      |
| 1 EL Zitronensaft      |                                                                                      |
| 1 TL Zucker            | verrühren und kräftig abschmecken. Mit dem Gemüse vermengen und mit Sesam bestreuen. |

### Nährwerte pro Portion (5 Portionen):

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| Kcal                        | 121kcal |
| Eiweiß/Protein              | 3g      |
| Fett                        | 7g      |
| davon gesättigte Fettsäuren | 4g      |
| Kohlenhydrate               | 11g     |
| davon Zucker                | 8g      |
| Ballaststoffe               | 4g      |

### Linsensalat mit Feta

|                 |                                                                                                              |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 100g Linsen     | in 500ml Wasser, zugedeckt nach Packungsanweisung nicht zu weich kochen, abgießen und in eine Schüssel geben |
| 1 Gurke         |                                                                                                              |
| 1 gelbe Paprika | und                                                                                                          |
| 2 Tomaten       | waschen, in feine Würfel schneiden und zu den Linsen geben.                                                  |
| 1 rote Zwiebel  | schälen, klein würfeln und ebenfalls in die Schüssel geben.                                                  |
| 3 EL Petersilie | untermischen.                                                                                                |
| 200g Feta       | klein bröseln und in eine extra Schüssel geben.                                                              |

### **Für das Dressing**

|                                        |          |
|----------------------------------------|----------|
| 4 EL Olivenöl                          |          |
| 2 EL Zitronensaft                      |          |
| 1 TL Senf                              |          |
| 1 TL Honig                             |          |
| Salz                                   | und      |
| Pfeffer                                | mischen. |
| Das Dressing mit dem Salat vermischen. |          |

### **Nährwerte pro Portion (4 Portionen):**

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| Kcal                        | 176kcal |
| Eiweiß/Protein              | 12g     |
| Fett                        | 18g     |
| davon gesättigte Fettsäuren | 5g      |
| Kohlenhydrate               | 20g     |
| davon Zucker                | 8g      |
| Ballaststoffe               | 8g      |

### Hafertaler

|                          |                                                                                                                                                                |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 Frühlingszwiebel       | putzen und in feine Ringe schneiden.                                                                                                                           |
| ½ Paprika                | waschen und fein würfeln.                                                                                                                                      |
| 1TL Rapsöl               | in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und die Paprikawürfel andünsten. Mit                                                                                   |
| 1 TL Paprikapulver       |                                                                                                                                                                |
| 2 TL mittelscharfer Senf | und                                                                                                                                                            |
| Salz, Pfeffer            | würzen und gut umrühren.                                                                                                                                       |
| 150g zarte Haferflocken  | und                                                                                                                                                            |
| 50g TK-Erbсен            | hinzufügen und anschließend mit                                                                                                                                |
| 250ml Gemüsebrühe        | ablöschen. Alles einmal aufkochen und vom Herd nehmen, dabei immer wieder umrühren. Damit die Hafermasse nicht anbrennt.                                       |
| 4 EL gehackte Petersilie | unterheben und die Masse pikant abschmecken. Danach die Masse etwas abkühlen lassen.                                                                           |
| 1 EL Rapsöl              | in einer Pfanne erhitzen und mithilfe zweier Esstäffel kleine Hafertaler in die Pfanne geben. Etwas platt drücken und von beiden Seiten knusprig braun braten. |

### Nährwerte pro Portion (16 Stück):

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| Kcal                        | 51kcal |
| Eiweiß/Protein              | 1,5g   |
| Fett                        | 1,9g   |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,2g   |
| Kohlenhydrate               | 6,3g   |
| davon Zucker                | 0,4g   |
| Ballaststoffe               | 1,3g   |



**Paprika-Walnuss-Dip**

|                               |                                                                       |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1 Paprika                     | klein schneiden und in einen Messbecher geben.                        |
| 50g Walnüsse                  | klein hacken und auch in den Messbecher geben. Mit                    |
| 1 EL Rapsöl                   |                                                                       |
| 1 TL Currypaste               |                                                                       |
| Salz                          |                                                                       |
| 1 Prise Cayenne-Pfeffer und 1 |                                                                       |
| Prise Chilli-Flocken          | zu den restlichen Zutaten in den Messbecher geben und alles pürieren. |

**Nährwerte pro Portion (bei 6 Portionen):**

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| Kcal                  | 82kcal |
| Eiweiß/Protein        | 2g     |
| Fett                  | 8g     |
| gesättigte Fettsäuren | 0,6g   |
| Kohlenhydrate         | 3g     |
| Zucker                | 1g     |
| Ballaststoffe         | 1g     |

**Erbsen-Hummus**

|                        |                                                                                                                                                                       |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 200g Erbsen            | 2 Minuten in Salzwasser kochen. Abgießen und etwas abkühlen lassen.                                                                                                   |
| 1 kleine Knoblauchzehe | schälen und                                                                                                                                                           |
| 3 EL Petersilie        | in einen Messbecher geben.                                                                                                                                            |
| Zitronensaft           |                                                                                                                                                                       |
| 4 EL Wasser            |                                                                                                                                                                       |
| 2 EL Tahin             |                                                                                                                                                                       |
| ½ TL Kreuzkümmel       |                                                                                                                                                                       |
| ½ TL Salz              |                                                                                                                                                                       |
| 2 EL Olivenöl          | dazugebe und alles mit den Erbsen zusammen pürieren. Wenn die Masse zu fest ist noch etwas Wasser zugeben. Vor dem Servieren nochmal abschmecken und ggf. nachwürzen. |

**Nährwerte pro Portion (bei 6 Portionen):**

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| Kcal                        | 77kcal |
| Eiweiß/Protein              | 3g     |
| Fett                        | 5g     |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,7g   |
| Kohlenhydrate               | 4,8g   |
| davon Zucker                | 0,5g   |
| Ballaststoffe               | 0,6g   |

**Körniger Frischkäse-Möhren-Dip**

|                          |                                     |
|--------------------------|-------------------------------------|
| 1 Möhre                  | schälen und fein raspeln.           |
| Basilikum                | waschen und fein hacken. Beides mit |
| 200g körniger Frischkäse | vermengen und mit                   |
| Salz, Pfeffer, Paprika   | abschmecken.                        |
| 20g Sonnenblumenkerne    | rösten und unter den Dip heben.     |

**Nährwerte pro Portion (6 Portionen):**

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| Kcal                        | 51kcal |
| Eiweiß/Protein              | 5,5g   |
| Fett                        | 1,4g   |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,4g   |
| Kohlenhydrate               | 4g     |
| davon Zucker                | 3g     |
| Ballaststoffe               | 1g     |

### Linsenaufstrich

|                          |                                                                                          |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Zwiebel                | schälen und würfeln.                                                                     |
| 1 Knoblauchzehe          | schälen und fein würfeln. Beides mit                                                     |
| 100g rote Linsen         | in                                                                                       |
| 1 EL Rapsöl              | andünsten. Mit                                                                           |
| ¼ TL Koriander           | und                                                                                      |
| ¼ TL Kreuzkümmel         | würzen und                                                                               |
| 300ml Gemüsebrühe        | zugeben. Alles ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.<br>Dann fein pürieren. |
| 2 EL gehackte Petersilie | und                                                                                      |
| 1 EL Zitronensaft        | zufügen und mit                                                                          |
| Salz und Pfeffer         | abschmecken.                                                                             |

### Nährwerte pro Portion (10 Portionen):

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| Kcal                        | 45kcal |
| Eiweiß/Protein              | 2,4g   |
| Fett                        | 1,2g   |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,1g   |
| Kohlenhydrate               | 5,5g   |
| davon Zucker                | 0,7g   |
| Ballaststoffe               | 1,2g   |

### Schnelle Quarkbrötchen mit Möhre (10 Stück)

|                        |                                                                                                                                   |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 EL Leinsamen         | etwa 5 Minuten in                                                                                                                 |
| 60-70ml                |                                                                                                                                   |
| kochendem Wasser       | einweichen.                                                                                                                       |
| 1 Möhre                | schälen und fein raspeln. Mit                                                                                                     |
| 50g Sonnenblumenkernen |                                                                                                                                   |
| 250g Magerquark        | und                                                                                                                               |
| 1TL Salz               | glattrühren. Die gequollenen Leinsamen mit der Flüssigkeit dazugeben und mit                                                      |
| 100g Vollkornmehl      |                                                                                                                                   |
| 150g Haferflocken      | und                                                                                                                               |
| 1 Paketen Backpulver   | sehr gut verkneten. Aus dem Teig 10 Brötchen formen und sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Nach Belieben mit |
| etwas Milch            | bestreichen und Sesam oder Sonnenblumenkerne draufstreuen.                                                                        |
|                        | Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft ca. 25-30Minuten backen.                                                                |

### Nährwerte pro Portion (10 Portionen):

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| Kcal                        | 140kcal |
| Eiweiß/Protein              | 7,9g    |
| Fett                        | 4,2g    |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,4g    |
| Kohlenhydrate               | 17,2g   |
| davon Zucker                | 1,8g    |
| Ballaststoffe               | 3,5g    |

### Hafer-Saaten-Brötchen

250g Haferflocken

80g Leinsamen geschrotet

70g Sesam

65g Leinsamen ganz

40g Kürbiskerne

40g Sonnenblumenkerne

5g Flohsamenschalen und

2TL Salz mit

630ml lauwarmen Wasser gut vermischen und 5 Minuten quellen lassen.

1. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3. Mit angefeuchteten Händen 12 gleichgroße Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Die Teiglinge flach drücken, sodass sie eine Höhe von etwa 2 cm haben.

4. Die Brötchen auf mittlerer Höhe in den vorgeheizten Backofen schieben.

5. Nach etwa 35 Minuten Backzeit aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitterrost gut auskühlen lassen.

### Nährwerte pro 100g:

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| Kcal                        | 433kcal |
| Eiweiß/Protein              | 20g     |
| Fett                        | 26g     |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3g      |
| Kohlenhydrate               | 31g     |
| davon Zucker                | 6g      |
| Ballaststoffe               | 14g     |

### Kichererbsen-Spinat-Curry

|                                 |                                                                                                                   |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Zwiebel                       | schälen und fein würfeln.                                                                                         |
| 1 Knoblauchzehe                 | schälen und fein hacken.                                                                                          |
| 10g Ingwer                      | schälen und fein würfeln.                                                                                         |
| 1 EL Rapsöl                     | in einer Pfanne erwärmen und alles darin 2-3 Minuten anschwitzen.                                                 |
| 1 Paprika                       | waschen, würfeln und in der Pfanne mitdünsten.                                                                    |
| 2 EL Tomatenmark                | zugeben, kurz mitrösten und mit                                                                                   |
| 200ml Gemüsebrühe               | ablöschen.                                                                                                        |
| 200ml Kokosmilch                | und                                                                                                               |
| 300g TK-Blattspinat             | dazugeben. Das Curry mit                                                                                          |
| 2 TL Currypulver                |                                                                                                                   |
| 1 TL Kurkuma                    |                                                                                                                   |
| Chili, Salz, Pfeffer            | würzen.                                                                                                           |
| 1 Dose abgetropfte Kichererbsen | zufügen und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend nochmal abschmecken und zu Reis oder Hirse servieren |

### Hirse

|                   |                                                               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------|
| 150g Hirse        | mit heißem Wasser abspülen und in                             |
| 300ml Gemüsebrühe | und                                                           |
| 1 TL Curry        | zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze ausquellen lassen. |

### Nährwerte pro Portion (4 Portionen ohne Hirse):

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| Kcal                        | 281kcal |
| Eiweiß/Protein              | 13g     |
| Fett                        | 12g     |
| davon gesättigte Fettsäuren | 6,5g    |
| Kohlenhydrate               | 28g     |
| davon Zucker                | 11g     |
| Ballaststoffe               | 12g     |

### Apfel-Himbeer-Crumble

60g Vollkornmehl

20g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

20g Haferflocken

40g gemahlene Mandeln

1 Prise Salz

in einer Schüssel vermischen.

60g Butter/Margarine

in Flöckchen dazugeben und alles mit den Händen zu Streuseln verarbeiten. Inzwischen den Ofen auf 180°C vorheizen und eine Auflaufform einfetten.

2 Äpfel

waschen, entkernen und in schmale Scheiben schneiden.

150g Himbeeren

waschen und mit den Apfelscheiben in eine Form geben. Die Streusel darauf verteilen und im Ofen bei 180°C Umluft ca. 20-30 Minuten backen.

Das Obst im Crumble kann variiert werden.

### Nährwerte pro Portion (6 Portionen):

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| Kcal                        | 202kcal |
| Eiweiß/Protein              | 3,4g    |
| Fett                        | 8,5g    |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3g      |
| Kohlenhydrate               | 26g     |
| davon Zucker                | 14,8g   |
| Ballaststoffe               | 3,7g    |

**Vanillesoße**

|                      |                                                                                                       |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 300ml Milch          | aufkochen lassen.                                                                                     |
| 1 Pck. Vanillezucker | mit                                                                                                   |
| 20g Zucker           |                                                                                                       |
| 15g Speisestärke     | und                                                                                                   |
| 100ml Milch          | glattrühren. Die Masse unter die kochende Milch rühren und einmal kurz aufkochen lassen. Die Soße mit |
| Vanilleextrakt       | nach Belieben abschmecken und mit                                                                     |
| 1 Msp. Kurkuma       | einfärben. Die Vanillesoße unter gelegentlichem Umrühren abkühlen lassen.                             |

**Nährwerte pro Portion (8 Portionen):**

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| Kcal                        | 54kcal |
| Eiweiß/Protein              | 2g     |
| Fett                        | 1g     |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,5g   |
| Kohlenhydrate               | 9g     |
| davon Zucker                | 7g     |
| Ballaststoffe               | 0g     |

### Kichererbsen-Bananenbrot

1 Dose Kichererbsen mit

(Abtropfgewicht 265g)

2 reifen Bananen in einer Schüssel pürieren.

3 EL Nussmus

60g Vollkornmehl

2 TL Backpulver

½ TL Zimt

1EL Agavendicksaft dazugeben und unterrühren.

30g Zartbitterschokolade hacken und unter den Teig heben. Den Teig in eine kleine Auflaufform oder Muffinförmchen geben. Im vorgeheizten Backofen Umluft 180°C 15-30 Minuten (je nach Form) backen.

### Nährwerte pro Portion (10 Portionen):

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| Kcal                        | 114kcal |
| Eiweiß/Protein              | 3,9g    |
| Fett                        | 3,6g    |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1,1g    |
| Kohlenhydrate               | 14,6g   |
| davon Zucker                | 3,3g    |
| Ballaststoffe               | 2,8g    |

### Carrot Cake Cookies

|                   |                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5g Ingwer         | schälen und fein reiben.                                                                                                                                                                             |
| 1 Möhre           | schälen und grob reiben.                                                                                                                                                                             |
| 1 Apfel           | grob reiben.                                                                                                                                                                                         |
| 70g Walnüsse      | und                                                                                                                                                                                                  |
| 40g Datteln       | hacken.                                                                                                                                                                                              |
| 30ml Rapsöl       |                                                                                                                                                                                                      |
| 90g Haferflocken  | mit                                                                                                                                                                                                  |
| 150g Vollkornmehl |                                                                                                                                                                                                      |
| 1 TL Backpulver   |                                                                                                                                                                                                      |
| 1 TL Zimt         |                                                                                                                                                                                                      |
| ½ TL Salz         | und                                                                                                                                                                                                  |
| 40g Zucker        | mischen. Die Raspeln, Datteln und Walnüsse zugeben und so lange vermengen, bis ein Teig entsteht. Mit 2 EL 14 Cookies formen und im vorgeheizten Backofen bei Umluft 170°C ca. 20-30 Minuten backen. |

### Nährwerte pro Portion (14 Portionen):

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| Kcal                        | 144kcal |
| Eiweiß/Protein              | 3g      |
| Fett                        | 6g      |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1g      |
| Kohlenhydrate               | 17,5g   |
| davon Zucker                | 6,9g    |
| Ballaststoffe               | 2,6g    |