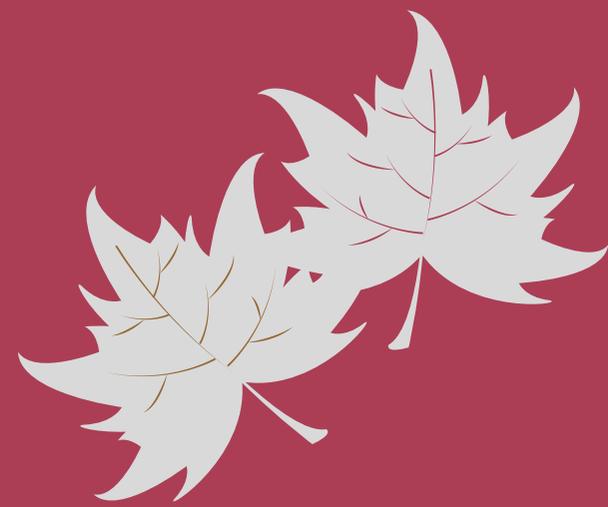


Saisonkalender Gemüse

HERBST

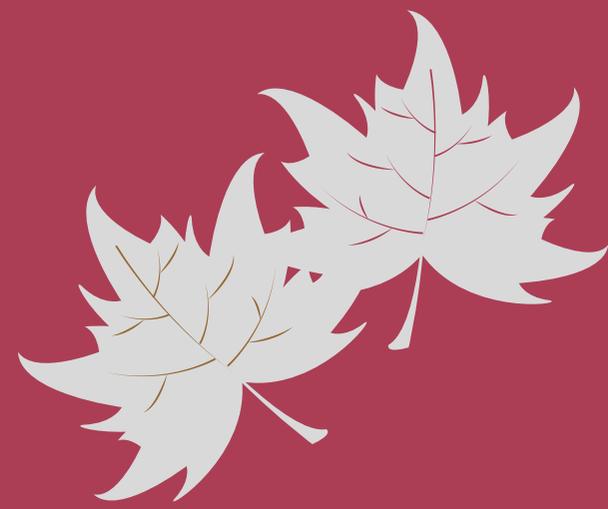
September, Oktober, November



Saisonkalender Gemüse

HERBST

September, Oktober, November



Frisch, aus heimischem Anbau

Aubergine

Kürbis

Rote Bete

Blumenkohl

Mais

Rotkohl

Hülsenfrüchte

Mangold

Staudensellerie

Champignon

Karotte

Tomate

Fenchel

Paprika

Weißkohl

Gurke

Pastinake

Wirsing

Kartoffel

Porree

Zucchini

Kohlrabi

Radieschen

rote Beete Carpaccio mit Ziegenkäse



Dauer: 10 min

Zutaten für den Salat:

- 2-3 rote Beete
- 1 Ziegenkäserolle
- 1 Feldsalat
- 1 Granatapfel
- 1 TL Honig
- 20 g Walnüsse

Zutaten für das Dressing:

- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer nach belieben

Schäle die ungekochte rote Beete und schneide sie in hauchdünne Scheiben. Lege anschließend die Scheiben auf einen Teller. Der Feldsalat wird nun gewaschen, abgetrocknet und auf die rote Beete gelegt und mit dem Dressing betröpfelt. Schäle nun den Granatapfel und schneide die Ziegenkäserolle in kleine, ca. 2 cm dicke Stücke. Nun wird der Ziegenkäse in einer heißen Pfanne auf beiden Seiten scharf angebraten. Anschließend etwas Honig und gehackte Walnüsse mit in die Pfanne geben. Lege den fertigen Ziegenkäse auf den Feldsalat und garniere zum Schluss mit Granatapfelkernen.

"feel good food"

Name: Olivia

Studiengang: Medizin

Veggie

Gluten-
frei

Süßkartoffel-Kürbis Bowl (Wrap)



Dauer: 35 min

Zutaten:

1/2 Süßkartoffel
1/2 Butternutkürbis
Salatmix
2 Vollkornwraps
Sonnenblumenöl
Salz & Pfeffer
Gemüsebrühe
Oregano & Rosmarin
Petersilie

Heize den Ofen auf 160 °C (Umluft) vor. Schneide die Hälfte der geschälten Süßkartoffel und den halben Butternutkürbis in kleine Würfel (ca. 2x2 cm). Lege die Würfel mit 1 Teelöffel Öl auf ein Blech, würze großzügig mit Salz, Pfeffer, etwas Gemüsebrühe, Oregano und Rosmarin. Mische das Ganze gut durch. Lasse dann das Gemüse auf der mittleren Schiene des Ofens ca. 20 Minuten garen bis du mit der Gabel gut durch Süßkartoffel und Kürbis kommst. Fertig!

Bei Bedarf kannst du es nicht nur mit Petersilie, sondern mit einem leckeren Salat in einem Wrap servieren.

"Mein Lieblingsessen in der Mittagspause"

Name: Lina

Studiengang: Psychologie

Vegan

Veggie

Gluten-
frei

Laktose-
frei

Ratatouille mit Pasta



Dauer: 20 min

Zutaten (2 Personen):

250g Pasta (z.B. Penne)

0,5 Dose Kichererbsen

1 mittelgroße Zucchini

1 mittelgroße Aubergine

1 Dose stückige Tomaten

1 kleine Zwiebel

1-2 Zehen Knoblauch

Etwas Öl

Etwas Tomatenmark

Gewürze (Thymian, Rosmarin)

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und anschließend die Pasta darin kochen. In einem weiteren Topf/oder Pfanne die Zwiebeln (in kleine Würfel geschnitten) und Knoblauch in etwas Öl anbraten. Bevor die Zwiebeln goldgelb sind, etwas Tomatenmark hinzugeben und mit anbraten. Zucchini und Aubergine waschen, halbieren, ebenfalls in kleine Stücke schneiden und hinzugeben. Die Kichererbsen abtropfen lassen und zusammen mit der Dose Tomaten und den Gewürzen zu dem restlichen Gemüse geben. Wenn das Gemüse bissfest ist und die Nudeln al dente, ist das Essen fertig.

"Wenn's mal wieder schnell gehen muss"

Name: Joanna

Studiengang: Publizistik

Vegan

Laktose-
frei