Rezepte

Selbst zu kochen und auf vielfältige frische und hochwertige Produkte zurückzugreifen ist ein wichtiger Baustein für eine gesunde und günstige Ernährung. Wir haben hier diätologisch fundierte Rezepte nach dem Prinzip des G.U.T.-Tellers zusammengestellt. Damit wollen wir einladen, zu genießen und auszuprobieren – denn das bedeutet, verschiedene Geschmacksrichtungen zu erleben und auf eine Vielzahl an Nährstoffquellen zurückzugreifen. Probieren und gustieren Sie und vor allem: Lassen Sie es sich schmecken!

Wir haben unsere Gerichte nach folgenden Aspekten ausgewählt:

- ✓ **Geschmack** – für den Genuss
- ✓ **Nährstoffe** – für die Gesundheit und das Wohlbefinden
- ✓ **Qualität** – für positive Effekte auf Gesundheit, Umwelt, Klima und Tierwohl
- ✓ **Günstiger Preis** – für ein hochwertiges und dennoch leistbares Essen
- ✓ **Überschaubare Zubereitungsdauer** – für mehr Zeit zum Genießen

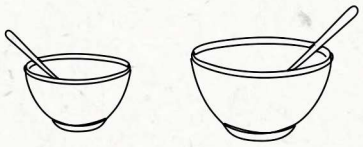
Frisch gekauft und clever kombiniert zeigt sich, dass G.U.T.e Ernährung nicht teuer sein muss. Speisen selbst zuzubereiten und darauf zu achten, alles zu verwerten, schont Umwelt und Geldbörse zugleich. Die Kombination frischer Produkte mit Basis-Lebensmitteln wie Linsen oder Vollkornprodukten beinhaltet vielfältige Nährstoffe.

Der Eindruck, dass Fertigprodukte günstiger kämen, trügt häufig. Auch ungewisse Herkunft, große Mengen an Zucker, ungesunden Fetten oder Zusatzstoffen sowie eine schlechte Umwelt- und Klimabilanz (Produktion, Verpackung, Transport und Lagerung) sprechen gegen diese Produkte.

Die Speisen, die wir Ihnen in dieser Broschüre vorschlagen, kosten – mit konventionellen Lebensmitteln zubereitet – zwischen 1,50 und 3,00 Euro pro Portion. Mit Bio-Zutaten zahlt man zwischen 2 und 5 Euro pro Portion.

Tipps fürs Zubereiten

- ✓ Setzen Sie auf Abwechslung und clevere Kombinationen – ein Lebensmittel als Basis für unterschiedliche Speisen bringt kulinarische Variation und spart Kosten (z. B. Linsen als Salat, Burger-Patty oder in gefüllten Paprika).
- ✓ Planen Sie die Zubereitungszeit Ihrer Mahlzeiten in Ihren Tag ein. Manches (z. B. Waschen und Schneiden von Gemüse etc.) können Sie auch im Voraus erledigen. Sie müssen dann nur noch kochen, wenn Sie z. B. von der Arbeit kommen.
- ✓ Bereiten Sie ggf. gleich mehrere Portionen zu – für später, oder laden Sie Ihre Nachbarn oder Freunde ein. Das ist nicht nur gesellig – vielleicht winkt sogar eine Gegeneinladung.
- ✓ Kräuter, Gewürze, Nüsse oder Olivenöl verleihen Ihren Speisen das gewisse Etwas. Diese sind zwar teils kostspieliger, durch die geringe Menge pro Gericht fällt das aber preislich kaum ins Gewicht.



Unsere Portionsgrößen sind Erfahrungswerte und können individuell variieren.

Bei zu kleiner Portion oder nicht vollwertiger Zusammenstellung von Mahlzeiten können kurz nach einer Mahlzeit schon wieder Hungergefühle auftreten.

Nehmen Sie sich daher auch vor, langsam zu essen und den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen, um Hunger- sowie Sättigungssignale zu spüren.

Ebenso sollten Sie das, was Sie essen, gut kauen. Das hilft ihnen, bewusst zu essen und entlastet den Verdauungsapparat.

Vollwertige Trink-mahlzeiten
(1 Portion)

5 Min.

+ Perfekt, wenn ´s schnell gehen muss – auch für unterwegs geeignet
+ Können vorbereitet werden und sind gekühlt 1-2 Tage haltbar
+ Nach dem Schema des G.U.T.-Tellers beliebig kombinierbar

Alle Zutaten mit ca. 150 ml Wasser (je nach gewünschter Konsistenz auch etwas mehr) in einem Mixer zu einem Drink zubereiten.

Heidelbeer-Topfen

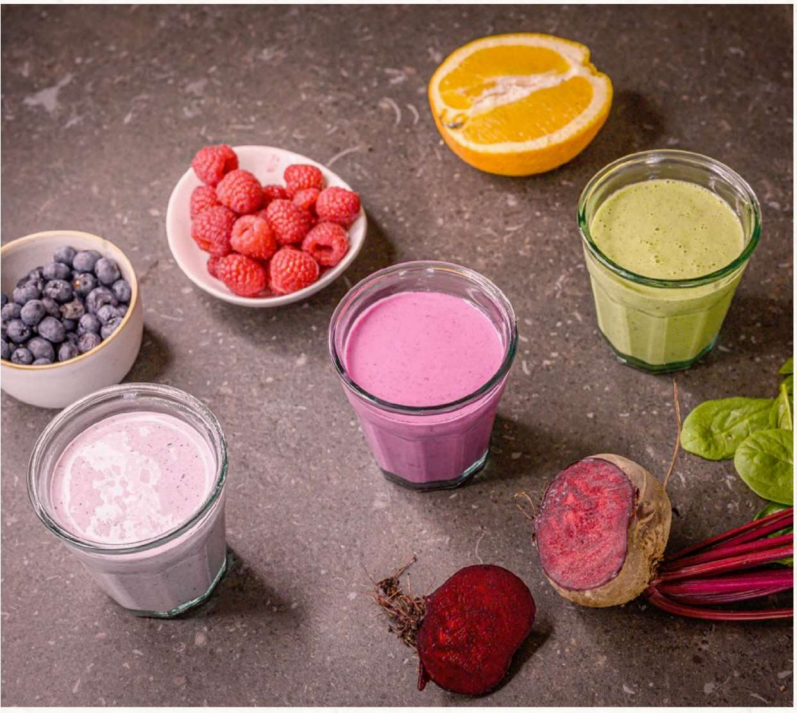
- ✓ 150 g Topfen 10%
- ✓ 50 g Heidelbeeren oder Himbeeren
- ✓ 30 g Haferflocken
- ✓ 1 Teelöffel Leinöl

Bete-Beere-Soja-Topfen

- ✓ 100 g Topfen 10%
- ✓ 100 g Sojadrink
- ✓ 100 g Rote Bete Salat aus dem Glas
- ✓ 50 g Himbeeren
- ✓ 1 Esslöffel Leinsamen

Orange-Spinat-Skyr

- ✓ 150 g Skyr
- ✓ 1 Orange, geschält
- ✓ 50 g Spinat
- ✓ 1 Teelöffel Leinsamen
- ✓ 1 Teelöffel Walnussöl



Frühstück

Früchtecookies
(10 Stück)

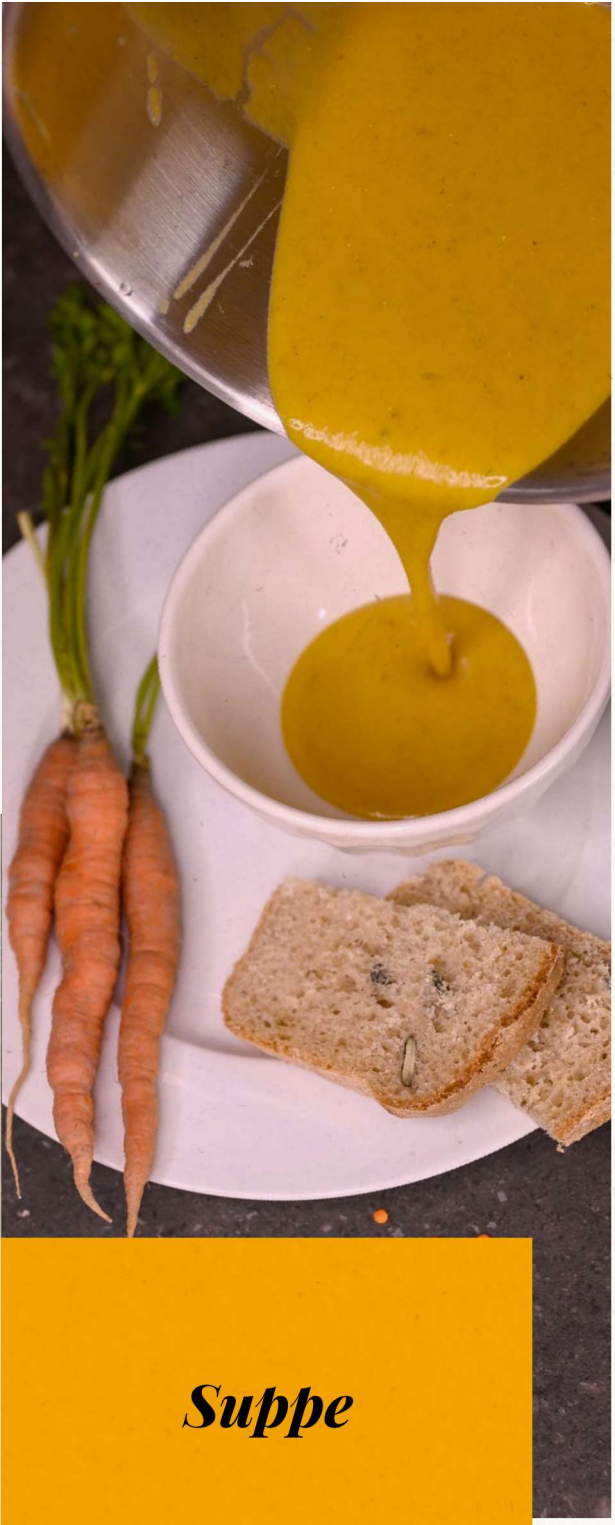
25 Min.

- ✓ 2 Äpfel
- ✓ 2 Bananen
- ✓ 3 Karotten
- ✓ 250 g Haferflocken
- ✓ 1 Esslöffel Zucker
- ✓ 1 Esslöffel Rapsöl
- ✓ 1 Teelöffel Zimt
- ✓ 100 g Rosinen
- ✓ 1 Prise Salz

Bananen schälen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Äpfel in Stücke schneiden, entkernen und grob reiben. Den Saft aus den Raspeln pressen. Die Karotten fein reiben und beides zu den zerdrückten Bananen geben. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Haferflocken, Rosinen, Zucker, Salz und Zimt zu der Frucht-Mischung zugeben und vermengen. Zuletzt das Öl gut untermischen.

Den Teig zu Cookies formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Für 15–20 Minuten backen. Auskühlen lassen und dann luftdicht verpackt aufbewahren.

+ Echt einfach, echt gut – und haltbar!
+ Lebensmittelabfall vermeiden: Funktioniert perfekt mit überreifen, matschigen Bananen



Karotten-Linsencremesuppe mit Brot

(2 Portionen)

- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ 4 mittelgroße Karotten
- ✓ 200 g rote Linsen (getrocknet)
- ✓ 1 Esslöffel Rapsöl
- ✓ 100 g Sojajoghurt oder Naturjoghurt
- ✓ Zitronensaft, Salz und Pfeffer, Currypulver
- ✓ 1 l Gemüsesuppe

40 Min.

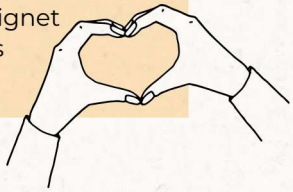
Zwiebel und Karotten fein würfeln. In einem großen Topf 1 Esslöffel Öl erhitzen, Zwiebel und Karotten darin anbraten (ca. 2 Minuten). Linsen waschen und mit den klein geschnittenen Knoblauchzehen in den Topf dazugeben und ca. 1 Minute mitbraten. Dann mit 1 Liter Gemüsebrühe oder 1 Liter Wasser mit ½ Suppenwürfel aufgießen (beides zuvor aufkochen) und bei schwacher Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 25 Min. köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Joghurt einrühren.

Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe mit einem Pürierstab oder Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit Kräutern oder Körnern garnieren. Mit einer Scheibe Brot servieren.

Suppe

- \+ Gute und lange Sättigung
- \+ Kann in größeren Mengen vorgekocht und portioniert eingefroren werden
- \+ Statt Karotten eignet sich auch Kürbis

V Mit pflanzlichem Joghurt ist das Gericht rein pflanzlich.



Aufgetischt

kueche – Werbeagentur

www.diekueche.at

Herzhafter Gemüse-Linsen-Eintopf

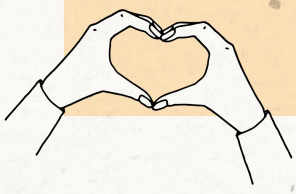
(4 Portionen)

- ✓ 1 große Zwiebel
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ 2 Karotten
- ✓ 2 große Kartoffeln
- ✓ ½ Hokkaido Kürbis
- ✓ 1 Stangensellerie
- ✓ 2 rote Paprika
- ✓ 2 Esslöffel Rapsöl
- ✓ 1 Esslöffel Tomatenmark
- ✓ 1 Esslöffel Apfelessig oder Aceto Balsamico
- ✓ 200 g Linsen (Getrocknete Linsen vorab einweichen)
- ✓ 1 Lorbeerblatt, Majoran, Kurkuma, Paprikapulver
- ✓ 1 Prise Salz und Pfeffer aus der Mühle
- ✓ 1 handvoll frische Petersilie
- ✓ (Soja-) Joghurt
- ✓ 4 Vollkornweckerl

50 Min.

+ Linsen können gekocht und eingefroren werden – das spart die Einweichzeit

+ Gemüse kann mit saisonalem oder vorhandenen Gemüse variiert oder ergänzt werden



© Daniela Bergthaler

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Karotten, die Kartoffeln und den Kürbis waschen und in Würfel schneiden. Den Sellerie und den Paprika waschen und grob hacken. Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse in Rapsöl 5 Minuten anbraten. Tomatenmark dazugeben und 1-2 Minuten anbraten. Mit Essig ablöschen. Linsen, Gewürze, Salz und ca. 750 ml Wasser dazugeben und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze 30-40 Minuten köcheln lassen oder bis die Linsen weich und der Eintopf sämig wird. Bei Bedarf Wasser oder Gemüsebrühe nachgießen (je nach gewünschter Konsistenz).

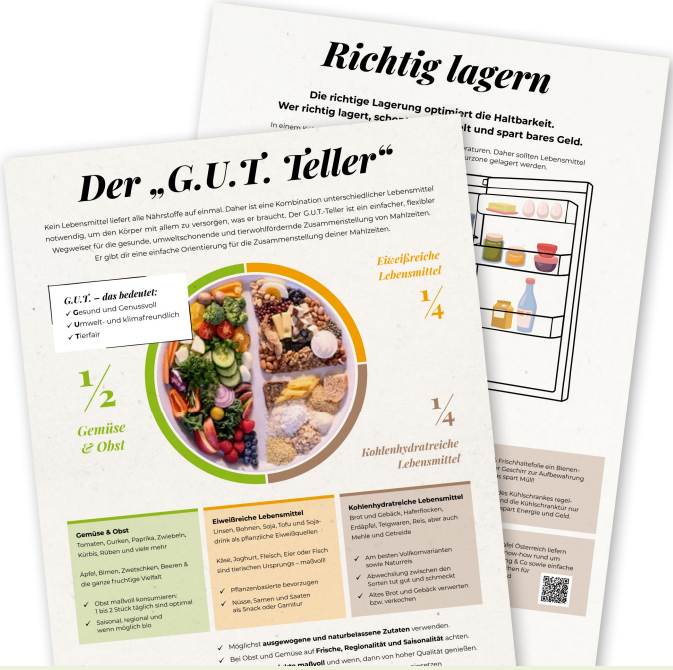
Die Petersilie fein hacken, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Suppenteller anrichten und wer mag reicht einen Klecks (Soja-) Joghurt und ein frisches Vollkornweckerl dazu.

Mehr Rezepte, Tipps und Infos...

...finden Sie auf unserer Online-Wissensplattform unter:

oekosozial.at/wien/gut-und-guenstig-essen/

Beim Kochen gerade keine Hand frei?



Beachten Sie die Poster zur Broschüre – verfügbar als Download oder in Druck.

oekosozial.at/wien/gut-und-guenstig-essen/materialien/

G'schmackiges Erdäpfelgulasch mit Gebäck

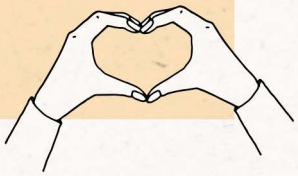
(2 Portionen)

60 Min.

Hauptspeisen

- ✓ 400 g Erdäpfel
- ✓ 1 große Zwiebel
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ 2 Esslöffel Rapsöl oder Sonnenblumenöl
- ✓ 1 Esslöffel Paprikapulver
- ✓ 1 Esslöffel Essig
- ✓ 250 ml Gemüsesuppe oder Wasser mit ½ Suppenwürfel
- ✓ 1 Esslöffel Kümmel
- ✓ 1 Teelöffel Majoran
- ✓ 1 Prise Salz und Pfeffer
- ✓ Nach Belieben: 2 Esslöffel Sauerrahm oder ungesüßtes Sojajoghurt
- ✓ Petersilie (fein gehackt, zum Bestreuen)
- ✓ 2 Stück Gebäck oder 2 Scheiben Brot

+ Traditionelle Hausmannskost at its best!
+ Wird selbst von eingeschworenen Fleischesser:innen akzeptiert
+ Auch in großen Portionen zu bewerkstelligen, z. B. für Feiern mit vielen Gästen



250 ml Gemüsesuppe oder Wasser mit Suppenwürfel aufkochen. Die Erdäpfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin kräftig anrösten. Mit Paprikapulver bestreuen, 1 Minute anrösten. Dann mit Essig ablöschen und die aufgekochte Suppe darüber gießen. Die Erdäpfelstücke hinzugeben und mit Knoblauch, Kümmel und Majoran würzen. So lange auf kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Erdäpfel schön weich sind und der Saft sämig ist.

Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Sauerrahm garnieren und mit fein gehackter Petersilie bestreuen. Mit Gebäck oder Brot servieren.

V Mit ungesüßtem Sojajoghurt ist das Gericht rein pflanzlich.

Süße Gerichte

Topfenknödel mit Bröseln und Fruchtmus

90 Min.

(2 Portionen)

Topfenknödel
- ✓ 250 g Magertopfen
- ✓ 1 Ei
- ✓ 5 Esslöffel Weizengrieß oder Dinkelgrieß
- ✓ 4 Esslöffel Dinkelmehl
- ✓ 1 Prise Salz

Brösel
- ✓ 3 Esslöffel geriebene Walnüsse
- ✓ 3 Esslöffel Semmelbrösel
- ✓ 1 Esslöffel Rapsöl
- ✓ Etwas Staubzucker zum Bestreuen

Fruchtmus
- ✓ 300 g Beerenobst (Erdbeeren oder Himbeeren) oder Zwetschken, Marillen etc. – je nach Saison. Im Winter eignet sich Apfelmus.

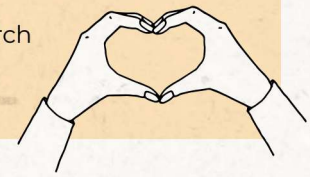
Topfen mit Ei in einer Schüssel gut vermischen. Danach mit Grieß, Mehl und einer Prise Salz vermischen. Masse für ca. eine Stunde in den Kühlschrank stellen und rasten lassen.

Das gewaschene Obst mit einem Mixer oder Pürierstab zu einer Fruchtsauce mixen.

Ca. 1,5 l Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und anschließend einen halben Teelöffel Salz dazu geben. Aus dem Topfenteig mit der Hand 8-10 kleine Knödel formen. Die Knödel ins kochende Wasser geben und mit Deckel ca. 5 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen (das Wasser sollte leicht blubbern). Die Herdplatte auf die niedrigste Stufe zurückschalten, sobald die Knödel 5 Minuten auf mittlerer Stufe gekocht haben. Auf niedrigster Stufe noch weitere 5 Minuten ziehen lassen.

1 Esslöffel Öl in eine Pfanne geben und erhitzen, darin die Brösel und die Walnüsse kurz anrösten. Die Knödel vor dem Servieren in den Semmelbröseln schwenken und mit der Fruchtsauce sowie nach Belieben mit etwas Staubzucker servieren.

- + Viel gesünder als es klingt
- + Darüber freuen sich auch Kinder
- + Abwechslung durch saisonales Fruchtmus



Lust auf Scheiterhaufen …

Weitere Rezepte finden Sie unter:
oekosozial.at/wien/gut-und-guenstig-essen/rezepte/

Einfaches Brotrezept

90 Min.

- ✓ 375 g Wasser
- ✓ 40 g Hefe
- ✓ 1 Teelöffel Zucker
- ✓ 250 g Weizenmehl (jede Type)
- ✓ 250 g Dinkel- oder Roggenmehl (jede Type)
- ✓ 1 Esslöffel Brotgewürz (je nach Geschmack)
- ✓ 1 Teelöffel Salz
- ✓ 1 Esslöffel Rapsöl oder Sonnenblumenöl
- ✓ Nach Belieben: Leinsamen, Chiasamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne o. Ä. (ca. 1 Esslöffel)

V Rein pflanzlich

Brote & Aufstriche

Hefe und Zucker in lauwarmem Wasser auflösen und kurz rasten lassen. Nach 5 Minuten alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut durchkneten, bis der Teig etwas klebrig wird. Ggf. auch Samen, Kerne oder Nüsse nach Belieben einkneten.

Den Teig in eine eingefettete und bemehlte Form geben und 30 Minuten mit einem Geschirrtuch abgedeckt rasten lassen, damit der Teig aufgeht.

Das Backrohr auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen und einen Suppenteller mit Wasser auf den Boden des Backrohrs stellen (sorgt für eine knusprige Rinde). Den Teig nach dem Rasten an der Oberfläche alle paar Zentimeter ca. 1 cm tief quer einschneiden und danach eine Stunde lang im Rohr backen. Danach aus dem Rohr nehmen und abkühlen lassen.

Rote Bohnen-Aufstrich mit Walnüssen

15 Min.

- ✓ Ca. 200 g getrocknete Rote Bohnen (Kidneybohnen)
- ✓ 100 g Walnüsse (zerkleinert)
- ✓ 2 Esslöffel Leinöl oder Distelöl
- ✓ 1 Schuss Sojadrink
- ✓ Gemüse (je nach individuellem Geschmack):
  - ½ Zwiebel
  - ½ Paprika
  - 1 Karotte
  - 1 Tomate
- ✓ Gewürze:
  - Pfeffer
  - Kümmel
  - Muskat
  - Paprikapulver
  - Apfelessig und Salz

Bohnen weichkochen (evtl. vorher einweichen) und abseihen. Alle Zutaten mit einem Pürierstab zu einer sämigen Konsistenz verarbeiten. Je nach Bedarf etwas Sojadrink beimengen – voilá.

V Rein pflanzlich

... oder Knäckebrot mit Linsen-Tomaten-Aufstrich?