

KARTOFFELPUFFER

FAIR KICKT

Zutaten

Für ca. 4 Portionen:

- 1 kg Kartoffeln
- 4–5 EL Mehl
- 1 TL Salz
- Etwas Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- Öl zum Braten
- Apfelmus oder Pflaumenmus

Superkräfte



Zubereitung

- Kartoffeln schälen und fein reiben.
- Die geriebenen Kartoffeln gut ausdrücken.
- Kartoffeln mit Mehl, Salz, Pfeffer und Muskat vermischen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Aus der Kartoffelmasse kleine, flache Puffer formen und in die Pfanne geben.
- Von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.
- Mit Apfelmus oder Pflaumenmus servieren.

NUDELN MIT OFENGEMÜSE

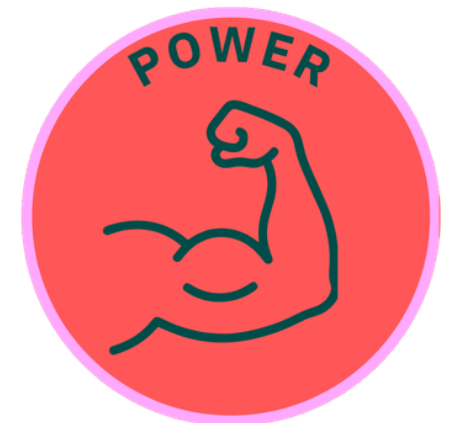
FAIR KICKT

Zutaten

Für ca. 4 Portionen:

- 300 g Nudeln
- 3 Karotten
- 3 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Kleiner Brokkoli
- 3 EL Öl
- 1 TL Salz, etwas Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver

Superkräfte



Zubereitung

- Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Kartoffeln & Karotten waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
- Brokkoli in kleine Röschen teilen.
- Alles auf ein Backblech geben und mit Öl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermischen.
- Das Gemüse ca. 25–30 Minuten im Ofen rösten. Zwischendurch einmal wenden.
- In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanleitung kochen, abgießen und mit dem Gemüse servieren

TIPP: Du kannst das Gemüse je nach Saison verändern. Auch Zucchini, Paprika oder Kürbis schmecken lecker dazu.

Bunter Dinkel-Salat

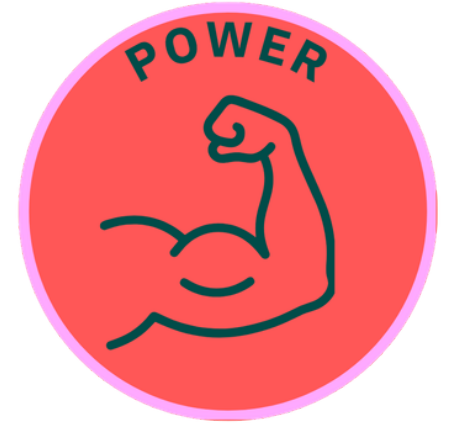
FAIR KICKT

Zutaten

Für ca. 4 Portionen:

- 250 g Dinkelreis
- 2 Karotten
- 1 Paprika
- 1 Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- Etwas Pfeffer

Superkräfte



Zubereitung

- Dinkelreis nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen.
- Währenddessen Karotten und Paprika waschen und in 1 cm große Würfel schneiden.
- Den gekochten Dinkelreis abgießen und abkühlen lassen.
- Gemüse zum Dinkel geben.
- Zitrone auspressen und den Saft mit Olivenöl und Salz vermischen.
- Dressing über den Dinkelsalat geben und alles gut vermischen.
- Mit etwas Pfeffer abschmecken.

TIPP: Der Salat schmeckt lauwarm oder kalt. Wer mag, kann noch frische Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch dazugeben.

Dinkelreis mit frischem Gurken-Joghurt-Salat

FAIR KICKT
//

Zutaten

Für ca. 4 Portionen:

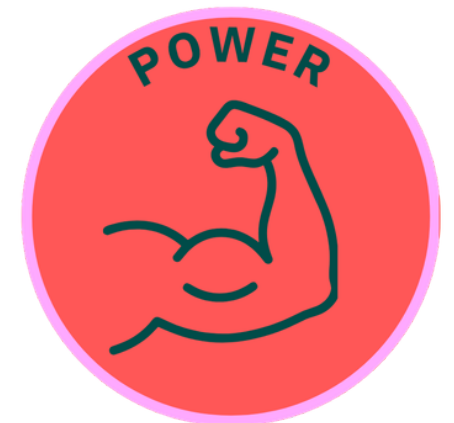
Für den Dinkelreis

- 250 g Dinkelreis
- 1 TL Salz
- 1 EL Butter

Für den Gurkensalat

- 1 Gurke
- 150 g Haferjoghurt
- ½ Zitrone
- ½ TL Salz

Superkräfte



Zubereitung

- Dinkelreis nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen.
- Abgießen und mit der Butter vermischen.
- Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- Haferjoghurt mit Zitronensaft und Salz verrühren.
- Gurkenscheiben dazugeben und alles gut vermischen.
- Dinkelreis mit dem Gurkensalat servieren.

TIPP: Der Salat schmeckt lauwarm oder kalt. Wer mag, kann noch frische Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch dazugeben.

Hummus mit Rohkost

FAIR KICKT

Zutaten

Für ca. 4 Portionen:

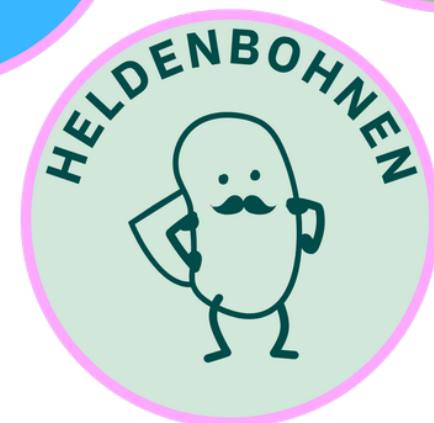
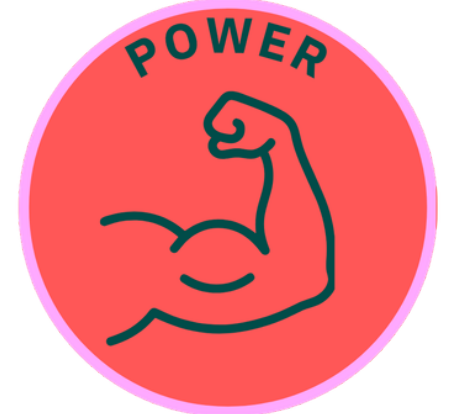
Für den Hummus

- 200 g getrocknete Kichererbsen
- 2 EL Olivenöl
- Saft von ½ Zitrone
- ½ TL Salz
- 1 Knoblauchzehe
- ca. 100 ml Wasser

Für die Rohkost

- Nach Belieben Gemüse, wie z. B. Gurke, Paprika oder Möhre

Superkräfte



Zubereitung

- Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
- Am nächsten Tag Wasser abgießen und die Kichererbsen mit frischem Wasser ca. 60–90 Minuten weich kochen.
- Kichererbsen abgießen und etwas abkühlen lassen.
- Kichererbsen mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Knoblauch und etwas Wasser fein pürieren.
- Falls der Hummus zu fest ist, noch etwas Wasser dazugeben.
- Karotten, Paprika und Gurke waschen und in Stifte schneiden.
- Rohkost mit dem Hummus servieren.

Tomaten-Brot-Salat mit Kräutern

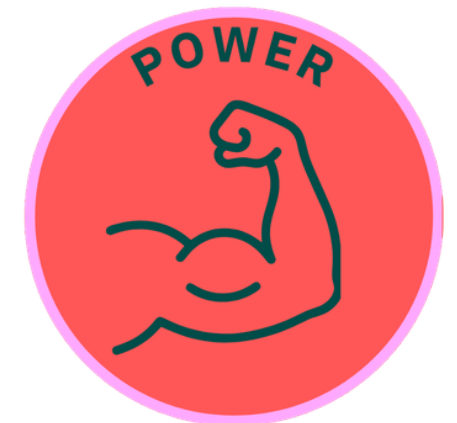
FAIR KICKT

Zutaten

Für ca. 4 Portionen:

- 4–5 Tomaten
- ca. 300 g altes Brot oder Brötchen
- 1 Zwiebel
- ½ Bund Schnittlauch
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano
- ½ TL Salz
- Etwas Pfeffer
- 2 EL milder Essig (optional)

Superkräfte



Zubereitung

- Brot oder Brötchen in kleine Würfel schneiden.
- 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig rösten.
- Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Schnittlauch waschen und klein schneiden.
- Tomaten, Zwiebeln und Schnittlauch in eine Schüssel geben.
- Restliches Olivenöl, Oregano, Salz und nach Geschmack etwas Pfeffer und Essig dazugeben.
- Alles gut vermischen.
- Zum Schluss die Brotwürfel unterheben und servieren.

Tipp: Der Salat ist perfekt, um altes Brot oder Brötchen zu verwerten, statt sie wegzuerwerfen. Die Brotwürfel am besten erst kurz vor dem Essen dazugeben, damit sie schön knusprig bleiben.

Linsensalat mit Oregano

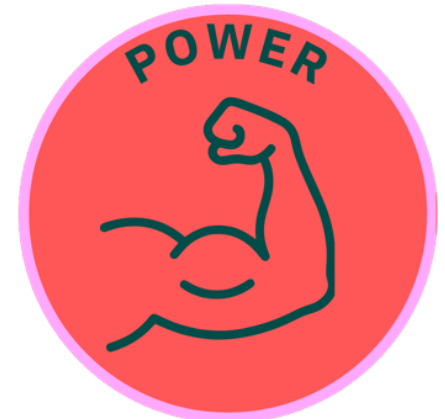
FAIR KICKT

Zutaten

Für ca. 4 Portionen:

- 250 g Linsen (braun, grün o. Beluga)
- 1 Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Oregano
- ½ TL Salz
- Etwas Pfeffer

Superkräfte



Zubereitung

- Linsen nach Packungsanleitung kochen.
- Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Gekochte Linsen abgießen und etwas abkühlen lassen.
- Linsen und Zwiebeln in eine Schüssel geben.
- Olivenöl, Apfelessig, Oregano und Salz dazugeben.
- Alles gut vermischen und mit etwas Pfeffer abschmecken.
- Den Salat kurz durchziehen lassen und servieren.

TIPP: Der Linsensalat schmeckt besonders gut, wenn er noch etwas ziehen kann.

Quinuffer – knusprige Quinoa-Puffer

FAIR KICKT //

Zutaten

Für ca. 4 Portionen:

- 250 g Quinoa
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1–2 TL Rosmarin
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Mehl
- ½ TL Salz
- Etwas Pfeffer

Superkräfte



Zubereitung

- Quinoa gründlich waschen und nach Packungsanleitung kochen.
- Gekochte Quinoa etwas abkühlen lassen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Quinoa mit Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin, Mehl, Salz und Pfeffer vermischen.
- Aus der Masse kleine, flache Puffer formen.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
- Quinuffer von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.

TIPP: Wenn die Masse noch zu weich ist, einfach etwas mehr Mehl dazugeben. Dazu passt ein frischer Joghurt-Dip oder Hummus.

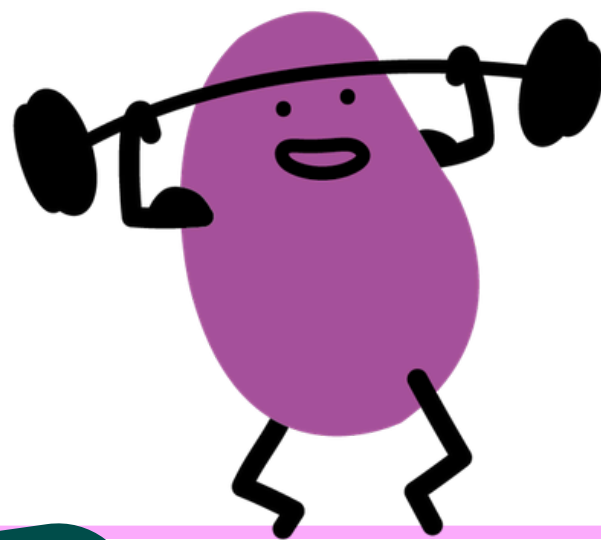
Kicherbällchen

FAIR KICKT

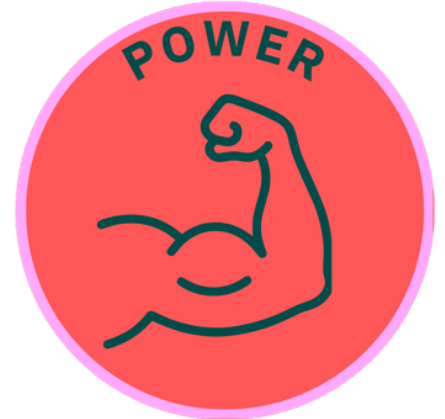
Zutaten

Für ca. 4 Portionen:

- 200 g Kichererbsen, getrocknet
- 100 g Zwiebeln
- 10 g Knoblauch
- 10 g Salz
- 10 g getrockneter Majoran



Superkräfte



Zubereitung

- Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
- Am nächsten Tag Wasser abgießen und die Kichererbsen mit frischem Wasser ca. 60–90 Minuten weich kochen.
- Kichererbsen abgießen und etwas abkühlen lassen.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob zerkleinern.
- Kichererbsen, Zwiebeln, Knoblauch, Majoran und Salz durch den Fleischwolf drehen oder fein pürieren und alles vermischen.
- Aus der Masse kleine, mundgerechte Bällchen formen.
- Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
- Bei 220 °C Ober-/Unterhitze ca. 12 Minuten backen, bis die Bällchen leicht gebräunt sind.

TIPP: Die Kicherbällchen schmecken super in einer Bowl mit Gemüse und Salat, zu Reis oder Couscous oder ganz klassisch mit Spaghetti und Tomatensauce.

Cremiger Milchreis

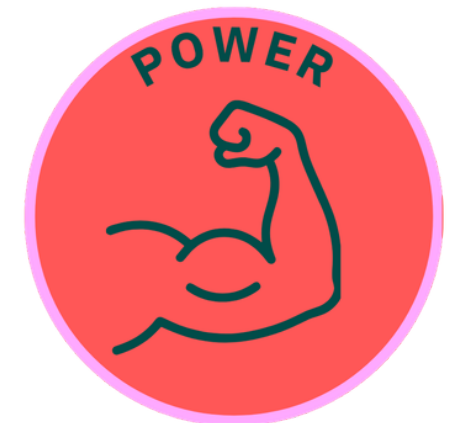
FAIR KICKT

Zutaten

Für ca. 4 Portionen:

- 1 l Hafer Drink
- 250 g Milchreis
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt
- Saisonales Obst

Superkräfte



Zubereitung

- Hafer Drink in einem Topf erhitzen.
- Milchreis, Zucker und Salz dazugeben.
- Unter Rühren aufkochen lassen.
- Hitze reduzieren und den Milchreis bei niedriger Temperatur ca. 25–30 Minuten quellen lassen.
- Dabei immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt.
- Wenn der Reis weich und cremig ist, in Schüsseln geben.
- Mit etwas Zimt bestreuen oder mit Obst servieren.

TIPP: Wenn vom Milchreis etwas übrig bleibt, muss er nicht im Kühlschrank vergessen werden. Daraus lassen sich am nächsten Tag ganz einfach knusprige Milchreisbällchen machen.

Knusprige Milchreisbällchen

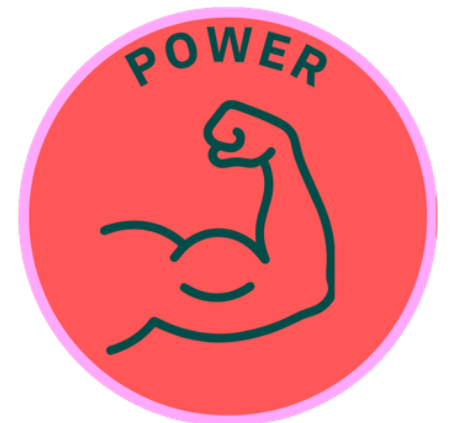
FAIR KICKT

Zutaten

Für ca. 4 Portionen:

- Ca. 500 g Milchreis vom Vortag
- Etwas Zimt
- 1 EL Zucker oder Ahornsirup
- Öl zum Braten

Superkräfte



Zubereitung

- Milchreis mit Zimt und Zucker vermischen.
- Kleine Bällchen oder flache Taler formen.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Bällchen von allen Seiten goldbraun braten.
- Kurz abkühlen lassen und genießen.