

Rezepte

Schulung zur Ernährungsbildung für die Zwischenverpflegung (am 24.04.2026)

Teig, Teig, Teig



ERNÄHRUNGSRAT KÖLN
UND UMGEBUNG

• Brötchenteig Grundrezept



Das ist ein Basisrezept, das sich wunderbar abwandeln lässt. Es eignet sich hervorragend für Brötchen, Pizza oder Fladenbrote. Man kann es super mit anderem Mehl oder zusätzlichen Körnermischungen abwandeln.

Für 10 Personen:

- Milch 400 ml
- Wasser 120 ml
- Salz 0,6 EL
- Zucker 0,4 EL
- Oliven-/ Rapsöl 80 ml
- Mehl 800 g
- Hefe Frisch 16,8 g

Zubereitung:

1. Die lauwarml Milch mit dem Zucker und der Hefe anrühren und 5 Minuten stehen lassen.
2. Alle anderen Zutaten hinzugeben und zu einem glatten Teig kneten.
3. Je nach Konsistenz ggf. mehr Öl oder Mehl einarbeiten.
4. Teig mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
5. Den Teig in die gewünschte Form bringen. Die Garstücke ggf. nochmals gehen lassen.
6. Bei 200 °C Ober- Unterhitze für mind. 10 Minuten ausbacken

• Saatenbrot

Für ein Brot:

- Haferflocken 750 g
- Sonnenblumenkerne 650 g
- Leinsamen 250 g
- Leinsamenschrot 250 g
- gehackte Haselnüsse 300 g
- Kürbiskerne 100 g
- Chiasamen 100 g
- Flohsamenschale 100 g
- Prise Salz
- Apfeldicksaft 10 EL
- Wasser 1750 ml

Zubereitung:

1. Alle trockenen Zutaten vermischen.
2. Wasser, Apfeldicksaft und Öl hinzufügen und alles zu einem Teig verkneten. Am besten mit den Händen.
3. Den Teig in Kastenformen füllen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
4. Anschließend bei 160 °C etwa 30 Minuten backen. Die Brote herausnehmen und noch einmal bei 180 °C backen.

• Knäckebröt

Für ein Blech (circa 40 cm lang)

- Dinkelmehl 113 g
- Haferflocken 95 g
- Sonnenblumenkerne 75 g
- Kürbis 50 g
- Sesam 50 g
- Petersilie 15 g
- Wasser 325 ml
- Olivenöl 50 g
- Salz 3 g

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und 10 Minuten quellen lassen.
 2. Den Teig anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech dünn ausstreichen.
 3. Das Ganze kommt nun für 15 Minuten bei 150 °C in den Backofen.
 4. Im nächsten Schritt schneiden Sie das Knäckebröt in Stücke und backen es weitere 40 Minuten. Fertig.
- Wenn Sie das Gargut nicht zuvor aufteilen, ist dies nach dem Backen nicht mehr möglich (Bruchgefahr).

Aufstriche und Dips

• Apfel-Zwiebel Aufstrich



Für 10 Personen:

- Apfel 300 g
- Zwiebel 300 g
- Butter oder Margarine 500 g
- Thymian 3 g
- Priese Salz

Zubereitung:

1. Den Apfel und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
2. Beides gemeinsam in Fett andünsten.
3. Mit Salz und Thymian würzen und anschließend pürieren.



• Rote Bete Aufstrich

Für 10 Personen:

- Zwiebel 80 g
- Rote Bete gekocht 150 g
- Feta-Käse 100 g
- Sonnenblumenkerne 50 g
- Olivenöl 30 g
- Honig 8 g
- Limettensaft 10 g

Zubereitung:

1. Die Zwiebel in grobe Würfel schneiden und in etwas Öl in einer heißen Pfanne anschwitzen.
2. Die Rote Bete in Stücke schneiden und in ein hohes Gefäß geben.
3. Feta, Sonnenblumenkerne, Honig, Olivenöl, Limettensaft und die angeschwitzten Zwiebeln hinzufügen und alles pürieren.
4. Mit Salz abschmecken und bei Bedarf noch etwas Limettensaft unterrühren.

• Hummus (mit allen Hülsenfrüchten möglich)

Für 10 Personen:

- Kichererbsen 400 g
- Olivenöl 5 EL
- Wasser 5 EL
- Zitronensaft 1 ½ Stück
- Tahin 2 TL
- Kreuzkümmel 1 TL
- Knoblauch 1 TL
- Prise Salz

Zubereitung:

1. Kichererbsen aus der Dose oder dem Glas verwenden oder selbst einweichen bzw. kochen.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einer homogenen Masse pürieren.

Süße Köstlichkeiten



• Müsliriegel

Das ist ein Basisrezept, das sich wunderbar abwandeln lässt. Auch die Basis mit Äpfeln kann sehr gut mit Birnen, Bananen oder Beeren variiert werden.

Für 10 Personen:

- Nüsse 50 g
- Sonnenblumenkerne 65 g
- Haferflocken Zart 200 g
- Mandeln 65 g
- Apfelmus 530 g
- Rosinen 50 g
- Leinsamen geschrotet 35 g

Zubereitung:

1. Die Äpfel entkernen, mit etwas Flüssigkeit weich dünsten und pürieren.
2. Die Nüsse grob hacken. Mit Sonnenblumenkernen, Haferflocken, Mandeln und Sesam in einer Rührschüssel mischen.
3. Die Masse auf einem mit Backpapier belegten Backblech ca. 2 cm dick gleichmäßig verstreichen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C) 25–30 min backen.
5. Aus dem Backofen nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Anschließend in kleine Riegel schneiden.

• Schokoladenmousse

Für 10 Personen:

- Seidentofu 1125 g
- Dunkle Schokolade 560 g
- Kakao 7,5 EL
- Dicksaft 6,25 EL
- Vanilleschote 2,5 Stück

Zubereitung:

1. Die Schokolade in einem Wasserbad sanft schmelzen.
2. Anschließend die geschmolzene Schokolade mit allen weiteren Zutaten im Mixer fein pürieren.
3. Die Schokoladenmasse danach 2-3 Stunden kaltstellen und anschließend genießen.

• Haferbällchen

Für 10 Personen:

- 100 ml Haferdrink
- 100 g Frischkäse
- 200 g Haferflocken
- 2 EL Kakao
- 4 EL Kokosraspeln
- 1 TL Vanillezucker

Zubereitung:

1. Haferflocken, Vanillezucker und Kakao in einer Schüssel verrühren.
2. Anschließend Haferdrink und Frischkäse hinzugeben.
3. Die Zutaten nun zu einem einheitlichen Teig verkneten.
4. Den Teig zu kleinen Bällchen (etwa Kirschen groß) formen und in den Kokesraspeln wälzen. Fertig!

Falls etwas Süße fehlt, dann können beispielsweise ein paar Datteln gewürfelt und dem Teig zugegeben werden.