

# ESSEN FOR FUTURE

---

NACHHALTIGE UND GESUNDE SPEISEPLÄNE  
AUF BASIS DER EMPFEHLUNGEN DER  
EAT LANCET COMMISSION

REZEPT- UND SPEISEPLANVORSCHLÄGE  
VON

KIM BAUMANN, LISA-MARIE DIETZ,  
MARINA GIENGER, BENJAMIN FINK



# FRÜHSTÜCK

## OVER NIGHT OATS (1 PORTION)

### *Zutaten*

*60 g Hafer Vollkornflocken*

*100 ml Vollmilch 1,5 %  
oder Hafermilch*

*125 Beeren/ Obst*

*30 g gehackte Haselnüsse*

*10 g Kürbiskerne*

*½ TL Honig*



### *Zubereitung*

*Abends:*

*Haferflocken, Milch, und Honig mischen und über Nacht in einem verschließbaren Gefäß in den Kühlschrank stellen*

*Morgens:*

*Mit Beeren und Nüssen anrichten*

*Fertig!*

## PORRIDGE (1 PORTION)

### *Zutaten*

*50 g Haferflocken*

*100 ml Wasser*

*60 g Apfel*

*80 g Obst*

*Etwas Zimt*



### *Zubereitung*

- 1. Haferflocken mit Wasser im Topf kochen*
- 2. Apfel hinzufügen und bei geringer Hitze quellen lassen*
- 3. Mit Zimt abschmecken*
- 4. Anrichten mit Obst  
(beispielsweise Erdbeeren oder Trauben)*

*Fertig!*

## HAFERFLOCKEN- PANCAKES (1 PORTION)

### *Zutaten*

*130 g zarte Haferflocken*

*100 g Vollmilch 1,5% oder  
Hafermilch*

*70 g Mineralwasser*

*15 g Honig*

*2,5 g Backpulver*

*120 g Beerenobst  
(Heidelbeeren, Himbeeren,  
Erdbeeren)*

*etwas Öl zum Braten*



### *Zubereitung*

- 1. Aus Haferflocken, Milch, Mineralwasser, Honig, Backpulver und Heidelbeeren einen Teig rühren*
- 2. Teig in die Pfanne geben und Pancakes braten*
- 3. Mit restlichen Beeren dekorieren*

*Fertig!*

## HIRSE-BIRNEN-MÜSLI (1 PORTION)

### *Zutaten*

*50 g Hirse*

*75 g Birne*

*20 g (gehackte) Walnüsse*

*150 g Joghurt*

*1 TL Honig*

*1 Prise Zimt*



### *Zubereitung*

- 1. Hirse mit 200 ml Wasser im Topf aufkochen, bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten ausquellen lassen und fertige Hirse abkühlen lassen*
- 2. Birnen waschen, entkernen und klein würfeln.*
- 3. Walnusshälften klein hacken*
- 4. Joghurt, Honig und Zimt verrühren. Birnenwürfel und Hirse untermischen. Müsli mit den Walnüssen bestreuen und servieren.*

*Fertig!*

# MITTAGESSEN

## FISCH-GEMÜSE SPIEßE (4 PORTIONEN)

### Zutaten

2 Knoblauchzehen  
2 EL Zitronensaft  
2 TL Sojasoße  
60 ml Tomatensaft  
4 EL Rapsöl  
2 Zweige Estragon  
500 g Seelachsfilet  
2 Paprikaschoten  
2 kleine rote Zwiebeln  
Spieße



## ZUBEREITUNG

### Marinade & Lachs:

1. Knoblauch schälen und fein hacken
2. Estragon waschen, Blätter abtrocknen, abzupfen und hacken
3. Beides mit Zitronensaft, Sojasoße, Tomatensaft und 2 EL Öl verrühren
4. Lachs waschen, in Würfel schneiden, in die Marinade einlegen und 30 Minuten ziehen lassen
5. Paprika und Zwiebelschälen in Stücke schneiden
6. Fisch aus der Marinade nehmen und abwechselnd mit den Gemüsestücken auf Spieße stecken

Nudeln:

*Nudeln im Wasser al Dente kochen*

Spieße braten

*Die Spieße von allen Seiten etwa 10 Minuten braten, mit restlicher Marinade und mit Nudeln servieren*

*Fertig!*

## LACHSPFANNE MIT ZUCCHINI (4 PORTIONEN)

### *Zutaten*

*100 g Reis*

*1 Lachsfilet*

*60 g Lauchzwiebeln*

*1 Knoblauchzehe*

*200 g Zucchini*

*75 ml Gemüsebrühe*

*100 g Tomaten*

*10 g Tomatenmark*

*Salz + Pfeffer*

*Thymian*

*etwas Bratöl*

*Gemüsebrühe*



### **ZUBEREITUNG**

- 1. Den Reis kochen*
- 2. Die Knoblauchzehe fein würfeln. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Beides in etwas Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.*
- 3. Die Zucchini in Scheiben schneiden, die Tomaten in Stücke schneiden, beides zugeben. Das Tomatenmark sowie die Gemüsebrühe zufügen und unterrühren*
- 4. Zudecken und etwas köcheln lassen*
- 5. Das Lachsfilet abspülen, trocken tupfen, würfeln und in der Pfanne mit etwas Öl anbraten. Die Zucchini-Pfanne abschmecken, unter den Reis mischen und anrichten.*

***Fertig!***

# VOLLKORNSPAGHETTI MIT BROKKOLISAUCE (2 PORTIONEN)

## *Zutaten*

*250 g Vollkornspaghetti*

*1 Brokkoli*

*30 ml Weißwein*

*100 ml Gemüsefond*

*1 kleine Zwiebel*

*1 Knoblauchzehe*

*1 TL Butter*

*50 ml Sahne*

*Salz + Pfeffer*

*1 El Zitronensaft*

*Etwas Muskatnuss*

*3 El gehobelte Mandeln*

*Etwas Parmesan*



## *ZUBEREITUNG*

- 1. Mandeln in Butter goldbraun anrösten*
- 2. Brokkoli putzen, in Röschen teilen, Stiel in Scheiben schneiden*
- 3. Brokkoliröschen 2-3 min in Wasser bissfest blanchieren*
- 4. Zwiebel und Knoblauch hacken und andünsten*
- 5. Brokkoli-Scheiben (Stiel) dazugeben und mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen*
- 6. Die Hälfte der Brokkoliröschen dazugeben, mit Pfeffer, Zitronensaft, Muskatnuss würzen und weichkochen*

7. *Spaghetti nach Packungsangabe al Dente garen*
8. *Weiche Brokkolimasse pürieren, Sahne dazugeben und aufkochen, Brokkolisöße und Spaghetti anrichten, mit restlichen Brokkoliröschen, Mandeln und Parmesan garnieren und servieren*

*Fertig!*

## MINNESTRONE (1 PORTION)

### *Zutaten*

*130 g Vollkornnudeln*

*20 g Zwiebeln*

*1 Knoblauchzehe*

*25 g Karotten*

*25 g Tomaten*

*40 g roter Paprika*

*20 g Zucchini*

*40 g Brokkoli*

*400 ml Gemüsebrühe*

*80 g Erbsen*

*Salz + Pfeffer*

*etwas Öl*



### *ZUBEREITUNG mit dem Thermomix:*

*Zwiebel, Knoblauch, Karotte*

*3 Sek. / Stufe 5 zerkleinern  
mit dem Spatel nach unten  
schieben*

*Olivenöl*

*2 Min. / Varoma / Stufe 1  
andünsten*

*Tomaten, Paprika, Zucchini*

*5 Sek. / Stufe 4 zerkleinern*

*Brokkoliröschen, Gemüsebrühe,  
Erbsen, Salz, Pfeffer, Nudeln*

*14 Min. / Varoma / Linkslauf /  
Stufe 1 kochen*

*Fertig!*

# ABENDESSEN

## KOHLRABI-SCHNITZEL (1 PORTION)

### *Zutaten*

*2 große Kohlrabi*

*2 Eier*

*100 g Weizenmehl*

*100 g Paniermehl*

*Salz*

*Pfeffer*

*Öl nach Bedarf*

*Kräuter + Gemüse zum  
Garnieren.*



### *ZUBEREITUNG*

- 1. Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden*
- 2. Mit Salz und Pfeffer würzen*
- 3. In Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen, im Paniermehl panieren und im Öl braten*

*Fertig!*

## ROTE-BEETE-LINSEN-SALAT (4 PERSONEN)

### *Zutaten*

*200g Berglinsen*

*500g  
(gekochte/vakuumierte)  
Rote Bete*

*3 Frühlingszwiebeln*

*1 große Handvoll Walnüsse,  
grob zerhackt*

*2 EL Honig*

*100 g Feta*

### *Dressing:*

*1 EL mittelscharfer Senf*

*1 EL Honig*

*3 EL Balsamicoessig*

*4 EL natives Olivenöl*

*Salz/ Pfeffer*

### *Zum Anrichten*

*Rucola und  
Balsamico-Creme*



## **ZUBEREITUNG**

- 1. Linsen in Wasser nach Packungsanweisung kochen*
- 2. Rote Beete und Feta in kleine Würfel schneiden*
- 3. Frühlingszwiebel schneiden*
- 4. Walnüsse in Pfanne kurz anrösten*

5. *Honig über die Walnüsse träufeln*
6. *Die fertig gekochten Linsen abtropfen lassen, das Dressing, die Rote Bete, der Feta und die Frühlingszwiebeln untermischen.*
7. *Den Salat anrichten und Rucola darüber verteilen. Mit den Walnüssen und der Balsamico-Creme den Salat garnieren*

*Fertig!*

## DINKELLINSENSALAT (4 PORTIONEN)

### *Zutaten*

*200 g Dinkel (ganze Körner)*

*100 g Berglinsen*

*300 g Zucchini*

*100 g Tomaten*

*100 g Radicchio*

*50 g getrocknete Tomaten*

*50 g Lauchzwiebel*

*200 g Feta*

#### *Dressing:*

*1 EL mittelscharfer Senf*

*1 EL Honig*

*3 EL Balsamicoessig*

*4 EL natives Olivenöl*

*Salz/Pfeffer*

#### *Zum Anrichten*

*Basilikum*



## *ZUBEREITUNG*

- 1. Dinkel und Linsen in Wasser nach Packungsanweisung kochen*
- 2. Das Gemüse und den Feta schneiden*
- 3. Den gekochten Dinkel und die gekochten Linsen abtropfen lassen, das Dressing, das Gemüse und den Feta untermischen.*

*Fertig!*

# 4-WOCHEN SPEISEPLAN

## WOCHE 1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Overnight-Oats	Overnight-Oats	Porridge	Birchermüsli	Birchermüsli	Frühstück Salzig <i>(Brötchen, Käse, Frischkäse, Gemüse,)</i>	Haferflocken Pancakes
Mittagessen	Vollkorn-Spaghetti mit Zucchini; Beilagensalat	Ratatouille mit Rosmarinkartoffeln	Kartoffeln mit Spinat und Ei	Karotten-Koriander-Suppe mit Vollkornbrot	Fisch-Gemüespieß mit Bandnudeln; Beilagensalat	Kartoffel-Linsencurry	Putenschnitzel mit Erbsen und Reis; Beilagensalat
Snack	Nusssnack; Apfel	Vanillejoghurt mit Erdbeeren	Apfelquark	Müsliriegel	Deftige Windbeutel	Smoothie	Rührkuchen
Abendessen	Linsensalat mit Roter Beete	Rucola-Aufstrich mit Gemüsechips und Vollkornbrot; Beilagensalat	Tomaten-Basilikum-Aufstrich und Vollkornbrot Gemüsesticks mit Quark; Eis	Kohlrabischnitzel mit Beilagensalat	Vollkornnudeln-Rucolasalat	Brokkolisalat mit Fischfilet	Karotten-aufstrich mit Brot Gemüsesticks mit Quark

## WOCHE 2

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Hirse-Birnen Müsli	Hirse-Birnen Müsli	Frühstück-süß <i>(Brötchen, Marmelade, Honig)</i>	Obstmüsli	Obstmüsli	Frühstück-süß <i>(Brötchen, Marmelade, Honig)</i>	Sonntags-Frühstück mit gekochtem Ei
Mittagessen	Kartoffelgratin mit Ziegenkäse und Walnüssen	Risotto mit Karotte und Champignons	Hirse mit Lauch; Beilagensalat	Gemüse - Eintopf	Lachspfanne mit Zucchini	Schupfnudeln mit Sauerkraut; Beilagensalat	Ofengemüse mit Quark
Snack	Apfelquark	Nusssnack; Apfel	Smoothie	Vanillejoghurt mit Erdbeeren	Nusssnack Apfel	Müsliriegel	Maiswaffeln Smoothie
Abendessen	Bunter Salat mit Hähnchenbruststreifen	Tomaten-Basilikum-Aufstrich und Vollkornbrot Gemüsesticks mit Quark; Beilagensalat	Dinkel-Linsen-Salat Eis	Bohnencreme auf gegrilltem Fladenbrot	Vollkornbrot mit Wurst und Käse Gemüsesticks mit Quark	Sellerie-Karotten-Walnuss-Salat mit gegrillten Putenstreifen	Buscetta; Beilagensalat

## WOCHE 3

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Birchermüsli	Birchermüsli	Porridge	Obstmüsli	Obstmüsli	Overnight-Oats	Frühstück-süß <i>(Brötchen, Marmelade, Honig)</i>
Mittagessen	Gemüse-maultaschen mit Spargel und Pfifferlingen Kartoffelsalat	Kartoffelsuppe mit Apfel-Pfannkuchen	Penne Napoli; Beilagensalat	Bauerntopf	Rote Beete-Pastasotto Gegrilltes Fischfilet	Pikante Frühlings-pizza; Beilagensalat	Gefüllte Paprika; Beilagensalat
Snack	Maiswaffeln Smoothie	Vanillejoghurt mit Erdbeeren	Nusssnack Apfel	Apfelquark	Müsliriegel	Nusssnack; Apfel	Rhabarber-kuchen
Abendessen	Linsensalat mit Roter Beete	Vollkornbrot mit Radieschen; Bohnensalat	Dinkel-Linsen-Salat  Eis	Tomaten-Basilikum-Aufstrich und Vollkornbrot  Gemüsesticks mit Quark; Beilagensalat	Salat mit Grünkern-bratlingen	Brokkolisalat mit Fischfilet	Warps mit Gemüse und Putenbrust

## WOCHE 4

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Hirse-Birnen Müsli	Hirse-Birnen Müsli	Porridge	Overnight-Oats	Overnight-Oats	Haferflocken Pancakes	Frühstück Salzig <i>(Brötchen, Käse, Frischkäse, Gemüse)</i>
Mittagessen	Vollkorn-spaghetti in Brokkoli-sauce	Kartoffel-Linseneintopf	Gemüse-maultaschen mit Kartoffelsalat	Minestrone	Gnocchi mit Spargel und Feta	Zucchini-nudeln in Gemüsecurry	Walnussknödel mit Wurzel-gemüse
Snack	Müsliriegel	Apfelquark	Nusssnack Apfel	Maiswaffeln Smoothie	Vanillejoghurt mit Erdbeeren	Smoothie	Rhabarber-kuchen
Abendessen	Vollkornbrot mit Roter Beete	Warps mit Gemüse und Putenbrust	Linsensalat mit Rote Beete  Eis	Hering mit Vollkornbrot; Bohnensalat	Karotten-aufstrich mit Brot  Gemüsesticks mit Quark	Graupensalat mit geräucherter Forelle	Vollkornbrot mit Radieschen; Bohnensalat

## GRUNDSÄTZE FÜR EINE NACHHALTIGE ERNÄHRUNG

1. *Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel*
2. *Ökologisch erzeugte Lebensmittel*
3. *Regionale und saisonale Lebensmittel*
4. *Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel*
5. *Fair gehandelte Lebensmittel*
6. *Ressourcenschonendes Haushalten*
7. *Genussvolle und bekömmliche Speisen*

