



Johanna Andersson & Caroline Wilbois  
*Fotos Sofia Kallner*

# Unsere grüne Familienküche

**NEUE IDEEN FÜR MEHR  
GEMÜSE JEDEN TAG**

Aus dem Schwedischen von Ricarda Essrich

Jan Thorbecke Verlag



# Inhalt

Hallo und herzlich willkommen!	5
Über uns und unsere Philosophie	6
Rezepte für die Gesundheit	9
Gute Gewohnheiten, die unser Reptiliengehirn überlisten	12
Alltagsküche mit Gesundheitspotenzial	15
Abendessen für die ganze Woche – aber wie?	21
Gemüseskeptiker bekehren – mehr Gemüse im Alltag	24

## REZEPTE

Familiensalat nach dem Baukastensystem	28
Nicht mehr als 6 Zutaten auf dem Zettel!	30
2 in 1 – mit größeren Portionen	42
Abendessen in 15 Minuten	64
Gerichte aus dem Vorratsschrank	76
Abendessen ohne Abwasch – All in one	87
Frühstück zum Abendessen	98
Die Lunchbox gleich dazu	110
Drei weitere Lieblingsgerichte	124
Danke	132
Rezeptregister	134



# Hallo und herzlich willkommen!

Wir sind's, Caroline und Johanna. Wer uns kennt, weiß, dass wir die Alltagsküche lieben. Warum? Nun, leckere und einfache Alltagsgerichte können sogar den schlimmsten Novembertag aufhellen! Im Übrigen spielt die Alltagsküche eine der Hauptrollen, wenn wir in unserem Beruf als Ernährungsexpertinnen über Gesundheit sprechen. Denn das, was wir essen, wirkt sich maßgeblich auf unsere Gesundheit aus.

Doch wir wissen auch, dass das ständige Kochen und die ewige Frage „Was gibt es zu essen?“ eine wirkliche Herausforderung sein können. Vor allem, wenn alle gleichzeitig Hunger haben, kaum Zeit bleibt und das Energielevel niedrig ist. Uns geht es genauso, und deshalb haben wir unsere besten Alltagsrezepte und Tricks zusammengestellt, um der Frage, was heute Abend auf den Teller kommt, immer einen Schritt voraus zu sein.

Mit diesem Buch möchten wir die Alltagsküche ein wenig einfacher und leckerer machen und obendrein heute und in Zukunft etwas zu Ihrer Gesundheit beitragen. Als zusätzlichen Bonus haben wir die Rezepte so entwickelt, dass die Umwelt geschützt und die Auswirkungen des Essens auf das Klima reduziert werden. Wir hoffen, dass Sie neue Lieblingsgerichte für den Alltag finden und das Buch so oft benutzen, dass die Seiten irgendwann regelrecht zusammenkleben.

*Mit liebem Gruß  
Caroline und Johanna*



Schicken Sie uns doch  
eine Nachricht oder ein Bild,  
wenn Sie Ihre Alltagsgerichte  
zubereiten – wir sind auf  
Instagram zu finden:  
[@dietistensval](#)







# Möhrensauce mit sonnengetrockneten Tomaten

Zwei Kilo Möhren zu reiben ersetzt doch wohl das Training des Tages, oder? Achtung: Nehmen Sie einen richtig großen Topf, denn da kommt ein ordentliches Volumen zusammen. Dieses Rezept ist bei uns ein richtiger Klassiker. Wir haben es verdoppelt – Sie stellen die Hälfte zur Seite und haben mit minimalem Zusatzeinsatz die perfekte Basis für eine würzige Möhrenlasagne unter der Woche.

**Zubereitungszeit**  
ca. 40 Minuten  
4–6 Portionen × 2

3 gelbe Zwiebeln  
1 Glas sonnengetrocknete  
Tomaten in Öl (ca. 200 g)  
2 kg Möhren  
1,2 kg gehackte Tomaten  
400 g Crème légère

**Aus den heimischen  
Vorräten:** 4 Knoblauch-  
zehen, 3 EL Tomatenmark,  
50 ml Gemüsefond,  
2 EL Balsamico-Essig,  
1 EL getrockneter Oregano,  
1 EL getrockneter Thymian,  
Salz und Pfeffer

**Serviervorschlag:** frisch  
gekochte Bohnenpasta,  
geriebener abgelagerter  
Käse und frische Petersilie

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Das Öl der Tomaten in einen großen Topf abgießen und darin Zwiebel und Knoblauch bei niedriger Hitze braten, bis die Zwiebeln glasig und weich werden.
2. Währenddessen die Möhren grob reiben.
3. Tomatenmark in den Topf geben, getrocknete Tomaten mit einer Schere klein schneiden, hinzufügen und mit Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen.
4. Möhren, gehackte Tomaten, Gemüsefond, Balsamico, Oregano, Thymian und 400 ml Wasser hinzufügen. Umrühren und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten kochen lassen.
5. Zum Schluss Crème légère unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Sauce zum Beispiel mit Bohnenpasta, geriebenem Käse, etwas zusätzlichem schwarzem Pfeffer und Petersilie servieren.

*Die Hälfte der Möhrensauce für eine Lasagne später in der Woche zur Seite stellen.*

**Tipp!**

*Wenn Sie lieber normale Pasta mögen, nehmen Sie diese und fügen ca. 140 g getrocknete rote Linsen und gut 150 ml Wasser zur Sauce hinzu.*

*Wir würzen die Möhrensauce gerne mit 1–2 TL Chiliflocken, doch wenn Kinder mit am Tisch sitzen, servieren wir die Flocken lieber extra dazu.*



# Würzige Möhrenlasagne

Dieses Abendessen ist in 10 Minuten vorbereitet und eignet sich auch noch für die Lunchbox am nächsten Tag. Warum probieren Sie es nicht einmal aus, die Lasagne direkt in Behältern aus Glas zuzubereiten? Schon ist die Lunchbox fertig – mit minimalem Abwasch!

1. Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Etwas Möhrensauce in einer Auflaufform verteilen. Darauf eine Lage Lasagneplatten, eine Schicht Möhrensauce, Hüttenkäse und Spinat verteilen.
3. Mit Chiliflocken bestreuen und dann wieder Lasagneplatten, Möhrensauce, Hüttenkäse, Spinat und Chiliflocken schichten.
4. Je nach den Maßen der Auflaufform noch eine weitere Runde schichten. Mit Möhrensauce abschließen und mit zerbröseltem Feta bestreuen.
5. Die Lasagne in der Mitte des Ofens ca. 25 Minuten backen, bis die Lasagneplatten weich sind und der Käse leicht gebräunt ist.

**Zubereitungszeit**

**ca. 35 Minuten**

**(davon 25 Minuten im Ofen)**

**4 Portionen**

**1 Portion Möhrensauce  
(von 1 kg Möhren)**

**10–12 getrocknete  
Lasagneplatten**

**500 g Hüttenkäse**

**ca. 100 g frischer Spinat**

**1 TL Chiliflocken (wenn Sie  
sie bei der Möhrensauce  
weggelassen haben)**

**1 Stück Feta (150 g)**

# Rezeptregister

- Ajvar-Pasta mit Zucchini, Grillkäse und Kapern 37  
Arrabiata-Sauce 91  
Asiatischer Krautsalat mit Lachs und Ingwergurken 38  
Auberginen mit Sesam, Teriyaki- 113  
Auflauf mit Zitrone und Minze, Zucchini- 63
- Bacon, Möhren- 118  
Black Bean Burger mit Möhrenhummus 131  
Bohnen-Tomaten-Salat 117  
Burger mit Möhrenhummus, Black Bean 131
- Cajun-Blech mit Tsatsiki 54  
Chapati, Quinoa- 122  
Cheddar-Toast mit Chili 103  
Chili aus dem Vorratsschrank, mit Zimt und Jalapeños 82  
Cremesuppe aus dem Vorratsschrank mit Tomaten und Mandeln, scharfe 79
- Dal mit Tandoori-Gewürz und Wasserkastanien 85  
Dip, Ketchup- für Kinder 29  
Dorsch mit Tomaten und Dillöl, Zitronen- 88  
Dressing, Grünes Kräuter- 29  
Dressing, Tahini- 29
- Familiensalat nach dem Baukastensystem 28  
Fischeintopf mit Tomaten und Zitrone, italienischer 128  
Fischeintopf mit Zitronen-Aioli 47  
Fisch-Tacos mit Ingwer und Rotkohl-Slaw, knusprige 69  
Fladenbrot-Pizza mit Schwarzkohl, Zucchini und Rosmarinöl 66  
Fliegender Jakob, Räuchertofu à la 118
- Garnelenpfanne mit Äpfeln und Curry 34  
Garten-Tortilla 117  
Gebackener Hafer mit Möhren und Pekannüssen 101  
Gebackener Möhrenhummus 131  
Gebratener Zitronenblumenkohl 63  
Gemüse-Smoothie mit Pizza-Sandwich 104  
Geröstete Kichererbsen 29
- Gnocchi mit Zitrone, Salbei und Burrata 70  
Goldgelber Hummus 96  
Grüne Erbsensuppe mit „Zitronenperlen“ 62  
Grüne Kichererbsenpfannkuchen 107  
Grünes Kräuterdressing 29  
Gurken-Mango-Salsa 29
- Hafer mit Möhren und Pekannüssen, gebackener 101  
Haferreis, würziger 85  
Haselnusspesto 95  
Hummus, gebackener Möhren- 131  
Hummus, goldgelber 96  
Hummus, Paprika- 28
- Italienischer Fischeintopf mit Tomaten und Zitrone 128
- Kartoffeln süß-sauer, Ofen- 28  
Ketchup-Dip für Kinder 29  
Kichererbsen, geröstete 29  
Kichererbsenpfannkuchen, grüne 107  
Kimchi-Ramen mit Tofu und Brokkoli 40  
Knusprige Fisch-Tacos mit Ingwer und Rotkohl-Slaw 69  
Kokoscurry mit Paprika und Blumenkohl, Tofu in 33  
Kräuterdressing, grünes 29  
Krautsalat zur Pizza 66  
Kürbis-Rotkohl-Blech mit Haselnusspesto 95
- Lachs mit asiatischem Krautsalat und Ingwergurken 38  
Lasagne, würzige Möhren- 59  
Libanesischer Getreidesalat mit Weintrauben und goldgelbem Hummus 96  
Limettendressing, Spitzkohl mit 113
- Maiskolben mit Kokos, rauchige 28  
Mango-Gurken-Salsa 29  
Marsala Korma und Quinoa-Chapati 122  
Mikrowellen-Süßkartoffeln mit Mais-Feta-Creme 72  
Miso-Pfifferling-Pfanne mit Grünkohl und Haselnüssen 127

Miso-Wurzelgemüse mit scharfer Apfelsauce und Sesamlachs 92  
 Möhrenbacon 118  
 Möhrenhummus 131  
 Möhrenlasagne, würzige 59  
 Möhrensauce mit sonnengetrockneten Tomaten 58  
 Möhren-Scones mit Zimt 79  
  
 Nudelaufwurf für Faule 91  
 Nudeln mit cremiger Erdnussauce, schnelle 75  
  
 Ofen-Kartoffeln süß-sauer 28  
  
 Paprikahummus 28  
 Paprikasuppe mit Zitrone und Feta 55  
 Pasta mit Zucchini, Grillkäse und Kapern, Ajvar- 37  
 Pesto, Haselnuss- 95  
 Pfifferling-Pfanne mit Grünkohl und Haselnüssen, Miso- 127  
 Pizza mit Schwarzkohl, Zucchini und Rosmarinöl, Fladenbrot- 66  
 Pizza-Sandwich 104  
  
 Quinoa-Chapati 122  
  
 Ramen mit Tofu und Brokkoli, Kimchi- 40  
 Ratatouille mit Tahini-Creme und Thymian 46  
 Räuchertofu à la „Fliegender Jakob“ 118  
 Rauchige Maiskolben mit Kokos 28  
 Rote-Bete-Sotto mit gebratenen Äpfeln und Walnüssen 50  
 Rote-Bete-Taler mit Sesam und Meerrettich-Creme 51  
 Rotkohl-Kürbis-Blech mit Haselnusspesto 95  
  
 Salat, Kraut- zur Pizza 66  
 Salat mit Lachs und Ingwergurken, asiatischer Kraut- 38  
 Salat mit Weintrauben und goldgelbem Hummus, libanesischer Getreide- 96  
 Sauce mit sonnengetrockneten Tomaten, Möhren- 58  
 Sauerkrauttoast mit Apfel und Grillkäse 108  
 Scharfe Cremesuppe aus dem Vorratsschrank mit Tomaten und Mandeln 79  
 Schnelle Nudeln mit cremiger Erdnussauce 75  
 Scones mit Zimt, Möhren- 79  
 Selbstgemachte Mayonnaise in nur 3 Minuten 51  
 Selleriesuppe mit Apfel und Roggenbrot-Croûtons 121  
  
 Sesamlachs mit Miso-Wurzelgemüse und scharfer Apfelsauce 92  
 Smoothie 104  
 Smoothie mit Pizza-Sandwich, Gemüse- 104  
 Spitzkohl mit Limettendressing 113  
 Suppe aus dem Vorratsschrank mit Tomaten und Mandeln, Scharfe Creme- 79  
 Suppe mit Apfel und Roggenbrot-Croûtons, Sellerie- 121  
 Suppe mit Zitrone und Feta, Paprika- 55  
 Suppe mit „Zitronenperlen“, grüne Erbsen- 62  
 Süß-saure Ofen-Kartoffeln 28  
 Süßscharfer Tofu mit Sesam-Cashews und Kokosreis 114  
  
 Tahini-Creme 46  
 Tahini-Dressing 29  
 Taler mit Sesam und Meerrettich-Creme, Rote-Bete- 51  
 Teriyaki-Auberginen mit Sesam 113  
 Thunfisch-Wraps 81  
 Toast mit Apfel und Grillkäse, Sauerkraut- 108  
 Toast mit Chili, Cheddar- 103  
 Tofu in Kokoscurry mit Paprika und Blumenkohl 33  
 Tofu mit Sesam-Cashews und Kokosreis, süßscharfer 114  
 Tofu und Brokkoli, Kimchi-Ramen mit 40  
 Tomaten-Bohnen-Salat 117  
 Tortilla, Garten- 117  
  
 Wraps, Thunfisch- 81  
 Würzige Möhrenlasagne 59  
 Würziger Haferreis 85  
  
 Zitronenblumenkohl, gebratener 63  
 Zitronendorsch mit Tomaten und Dillöl 88  
 Zucchini-aufwurf mit Zitrone und Minze 63

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)

Originalausgabe mit dem Titel „Grönare middagar“ erschienen 2021 bei Norstedts, Schweden.

Veröffentlicht im Einvernehmen mit Norstedts Agency und Bennet Agency.

Text © Caroline Wilbois und Johanna Andersson

Fotos/Illustrationen © Sofia Kallner

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs

Hergestellt in Lettland

ISBN 978-3-7995-1570-2

