



15 REZEPTE MIT DEM GRUNDVORRAT



Inhalt

Vorwort.....	S. 1
Saatenbrot.....	S. 2
(Burger-) Brötchen.....	S. 3
Nudel-Würstchen-Auflauf.....	S. 4
Spaghettisalat mit Erbsen und Möhren.....	S. 5
Paprikanudeln.....	S. 6
Puszta-Sauce.....	S. 7
Reissalat.....	S. 8
Kokosmilchreis.....	S. 9
Mandel-Bohnen.....	S. 10
Böhmische Knödel (ohne Hefe).....	S. 11
Weißkohlsalat.....	S. 12
Paprika-Schafskäse-Salat.....	S. 13
Karottensuppe mit Kokosmilch.....	S. 14
Zwieback-Apfelmus-Auflauf.....	S. 15
Vanillesoße.....	S. 16
Neues Kochbuch: "Kochen mit dem Grundvorrat".....	S. 17
Hilfreiche Links, Checklisten und Vorlagen.....	S. 18

Hallo!



Ich bin Veronika, die Gründerin von HappyFitFood, Autorin von Kochbüchern und Ratgebern und Ernährungsexpertin.

Mit diesem kostenlosen E-book möchte ich dir 15 abwechslungsreiche Rezepte zeigen - zubereitet nur aus einfachen Zutaten wie Lebensmitteln aus Konserve oder Glas und Grundnahrungsmitteln.

So kann man das Beste aus dem vorhandenen Vorrat machen und viele Rezepte sind auch ideal für Camping und Outdoor geeignet.

Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht

Veronika

Saatenbrot

Für 1 Laib Brot/ Kastenform ca. 20 cm Länge
Zubereitung im Backofen

ZUTATEN

- 120 g Sonnenblumenkerne
- 80 g Leinsamen, geschrotet
- 70 g Kürbiskerne
- 150 g Haferflocken
- 2 EL Chia-Samen
- 4 EL Flohsamenschalen, geschrotet
- 1 TL Salz
- 2 EL Sesamkörner
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- 3 EL Öl z.B. geschmolzenes Kokosöl oder Rapsöl
- 350 ml Wasser

ZUBEREITUNG

1. Die Kastenform mit Backpapier auslegen.
2. Zuerst alle trockenen Zutaten verrühren, anschließend die flüssigen Zutaten hinzufügen und gut vermengen.
3. Teig in die Backform geben und glattstreichen.
4. Mind. 3 Stunden abgedeckt ruhen bzw. quellen lassen.
5. Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
6. Teigmasse mit Wasser bepinseln und im Ofen ca. 30 Min. backen.
7. Brot vorsichtig aus der Backform auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen. Backform mit Backpapier vom Brot lösen, dann nochmals in den Backofen geben und in ca. 25-30 Min. fertig backen.
8. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

TIPP

Während des Backvorgangs am besten eine backofenfeste Form mit Wasser füllen und auf den Boden des Backofens stellen!

(Burger-)Brötchen

Für 4-6 Portionen
Zubereitung im Backofen

ZUTATEN

- 250 g Mehl z. B. Weizenmehl
- ½ Päckchen Trockenhefe
oder 10 g Frischhefe
- 1 TL Zucker
- 50 g Milch oder Sojamilch + etwas mehr
zum Bepinseln
- 45 g Margarine oder Butter
- 1 TL Salz
- 70 ml lauwarmes Wasser
- 4 TL Sesamkörner

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Trockenhefe und Zucker in eine Schüssel geben und gut vermengen.
2. Milch und Margarine in einen Topf geben und leicht erwärmen. Dann zum Mehlgemisch in die Schüssel geben und verrühren.
3. Restliche Zutaten, bis auf die Sesamkörner, hinzufügen und gut verkneten.
4. Ein Küchentuch über die Schüssel legen und den Teig für 1 Stunde (am besten an einem warmen Ort) gehen lassen bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.
5. Teig zu Kugeln formen (je nach gewünschter Größe) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Teigkugeln leicht andrücken, wieder zudecken und nochmals mind. 30 Min. gehen lassen.
6. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
7. Teiglinge mit Milch bepseln, mit Sesam bestreuen und etwas flacher drücken. Danach für ca. 15 Min. im Ofen backen.

TIPP

Während des Backvorgangs am besten eine backofenfeste Form mit Wasser füllen und auf den Boden des Backofens stellen!

Nudel-Würstchen-Auflauf

Für 4 Portionen

Zubereitung im Backofen/ alternativ siehe Tipp für Herd oder Campingkocher

ZUTATEN

- 500 g Nudeln nach Belieben z. B. Hörnchen, Spiralen
- 1 Glas Wiener Würstchen (ca. 250 g)
- 300 ml passierte Tomaten
- 1 Becher Schmand (200 g)
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- Pizzagewürz (optional), sonst getrocknete Kräuter wie Oregano
- Öl zum Fetten der Form
- Evtl. noch 50 – 75 g Käse gerieben zum Überbacken (optional)

ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser gut bissfest kochen (garen später noch im Backofen nach), dann abgießen.
2. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
3. Würstchen in Scheiben schneiden.
4. Passierte Tomaten, Schmand, Tomatenmark mit Gewürzen und getrockneten Kräuter gut verrühren.
5. Eine Auflaufform fetten, Nudeln und Würstchen darin verteilen und die Tomaten-Schmand-Mischung hinzufügen. Evtl. mit geriebenen Käse bestreuen.
6. Im Ofen ca. 12-15 Min. backen.

TIPP

Steht kein Backofen zur Verfügung, kann das Rezept auch auf dem Herd oder Campingkocher als Nudel-Wurst-Pfanne zubereitet werden.

Spaghettisalat mit Erbsen und Möhrchen

Für 4-5 Portionen

Zubereitung geeignet z.B. auf dem Herd/ alternativ Campingkocher (Nudeln kochen)

ZUTATEN

- 500 g Gabelspaghetti (oder Spaghetti mehrmals durchgebrochen)
- 1 kleine Zwiebel
- 150 g Kochschinken oder Wiener Würstchen aus dem Glas
- 1 Becher Schmand (200 g)
- 1 Dose Erbsen und Möhren (Abtropfgewicht ca. 530 g)
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser garen, danach abgießen.
2. Zwiebel abziehen und hacken.
3. Schinken in Würfel oder Würstchen in Scheiben schneiden.
4. In einer Schüssel Schmand mit Zwiebelstücken und Gewürzen vermischen.
5. Übrige Zutaten hinzufügen, alles gut vermischen und mind. 15 Min. ziehen lassen.

TIPP

Für einen vegetarischen Salat können Schinken oder Würstchen einfach weggelassen werden.

Paprikanudeln

Für 2-3 Portionen

Zubereitung geeignet z.B. auf dem Herd/ alternativ Campingkocher (Nudeln kochen)

ZUTATEN

- 250 g Nudeln nach Belieben z.B. Hörnchen, Penne Rigate, Spiralen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl z.B. Olivenöl
- 1 Glas geröstete Paprika (Abtropfgewicht ca. 210 g)
- 200 ml H-Sahne
- 1/2 TL Gemüsebrühpulver
- 1 EL Speisestärke (alternativ Mehl)
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß und rosenscharf (nach Belieben)
- 1 TL gehackte Kräuter wie z.B. Petersilie aus dem Kräutertopf oder TK, alternativ 1/2 TL getrocknete Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser garen, dann abseihen.
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten.
4. Abgetropfte Paprikastücke, Sahne, Gemüsebrühpulver und Speisestärke zu einer cremigen Masse pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
5. Das Paprika-Sahne-Gemisch mit Kräutern in die Pfanne zu Zwiebel und Knoblauch geben. Bei mittlerer Hitze und unter Rühren eindicken lassen. Evtl. mit Gewürzen abschmecken.
6. Nudeln entweder zur Sauce in die Pfanne geben und alles vermischen oder Nudeln und Sauce separat servieren.

Puszta-Sauce

Für 3-4 Portionen

Zubereitung geeignet z.B. auf dem Herd/ alternativ Campingkocher

ZUTATEN

- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Öl z.B. Rapsöl oder Olivenöl
- 1 Glas Puszta Salat fein würzig (ca. 370 g), abgetropft
- 1 Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g)
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel abziehen und klein schneiden.
2. Öl in eine Pfanne geben und Zwiebel darin andünsten.
3. Puszta Salat hinzufügen und kurz mitdünsten.
4. Gehackte Tomaten hinzufügen und ca. 5 Min. köcheln lassen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP

Schmeckt sehr gut zu Nudeln, Reis, Quinoa usw.

Reissalat

Für 2-3 Portionen

Zubereitung geeignet z.B. auf dem Herd/ alternativ Campingkocher (Reis kochen)

ZUTATEN

- 250 g Reis, roh
- ½ Zwiebel oder 1 Schalotte
- 3 EL Essig z.B. Balsamico bianco
- 1 EL Öl z.B. Olivenöl oder Butter
- 1 EL Wasser
- 1 Prise Zucker
- 1 Dose Mischgemüse (z. B. Erbsen, Paprika, Mais – Mexiko Mix), ca. 280 g Abtropfgewicht
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen, danach abgießen.
2. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.
3. Essig, Öl, Wasser und Zucker verrühren. Zwiebelstücke hinzufügen und gut vermischen.
4. In einer Schüssel Reis mit Mischgemüse und Dressing vermengen.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Min. durchziehen lassen.

Kokosmilchreis

Für 1-2 Portionen

Zubereitung geeignet z.B. auf dem Herd/ alternativ Campingkocher

ZUTATEN

- 200 ml Kokosmilch
- 200 ml Wasser
- 1 Msp. Vanillepulver
- 100 g Milchreis
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 EL Kokosraspeln
- 2-3 EL Obst aus Glas oder Dose z.B. Mandarinen, Kirschen, Pflaumen etc.

ZUBEREITUNG

1. Kokosmilch, Wasser und Vanillepulver in einen Topf geben und erwärmen.
2. Milchreis, Zucker und Salz hinzugeben. Alles vermischen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen, bis der Großteil der Flüssigkeit verdampft ist.
3. Anschließend Topf vom Herd nehmen und nochmals nachziehen lassen, bis die komplette Flüssigkeit aufgesogen ist.
4. Mit Kokosraspeln und Obst aus dem Glas oder der Dose genießen.

TIPP

Der Kokosmilchreis kann leicht in Mandelmilchreis verwandelt werden. Dazu einfach Kokosmilch durch Mandelmilch und Kokosraspeln durch gemahlene Mandeln oder Mandelsplitter ersetzen. Natürlich kann man mit Kuhmilch auch einen herkömmlichen Milchreis zubereiten.

Mandel-Bohnen

Für 2 Portionen

Zubereitung geeignet z.B. auf dem Herd/ alternativ Campingkocher

ZUTATEN

- 3 EL gehobelte Mandeln
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl z.B. Olivenöl
- 1 Dose Bohnen
(ca. 440 g Abtropfgewicht)
- 1 EL Zitronensaft (haltbar)
- 1 TL Senf mittelscharf
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Gehobelte Mandeln ohne Öl in einer Pfanne anrösten und dann umfüllen.
2. Zwiebel abziehen und fein hacken.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelstücke darin anbraten.
4. Bohnen, Zitronensaft und Senf in die Pfanne geben und gut vermengen.
5. Geröstete Mandeln hinzufügen und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Böhmische Knödel (ohne Hefe)

Für 4 Portionen

Zubereitung geeignet z.B. auf dem Herd/ alternativ Campingkocher

ZUTATEN

- 1 Scheibe Brot (kann auch älter sein, Resteverwertung!)
- 500 g Mehl
- 1 EL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 250 - 300 ml Milch

ZUBEREITUNG

1. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.
2. Brot würfeln.
3. Mehl, Backpulver, Brotwürfel und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und gut vermengen.
4. Ei und 250 ml Milch hinzufügen und verkneten. Sollte der Teig zu klebrig sein, etwas mehr Mehl hinzufügen. Ist der Teig zu trocken, noch etwas Milch beimengen. Der Teig sollte sich leicht von der Schüssel lösen und kaum anhaften.
5. Aus der Masse mehrere Knödel oder zwei längliche Laibe formen.
6. Knödel in das sprudelnd kochende Wasser geben und kurz (ca. 3-5 Min.) kochen lassen. Anschließend bei niedriger Hitze und ohne Deckel ca. 20-25 Min. – je nach Dicke der Knödel – durchziehen lassen. Evtl. einen Knödel herausnehmen und kontrollieren, ob er in der Mitte noch „teigig“ ist. Ist das der Fall, noch etwas weiterziehen lassen.
7. Knödel aus dem Wasser nehmen und zum Servieren in Scheiben schneiden.

TIPP

Die Knödel können als Beilage zu einer Vielzahl von Speisen verwendet oder einfach mit Soße als Hauptmahlzeit gegessen werden.

Weißkohlsalat

Für 3-4 Portionen

ZUTATEN

- 600 g Weißkohl
- ½ Zwiebel oder Schalotte
- 150 g Paprika in Streifen, abgetropft
- 5 EL Wasser
- 70 ml Essig z.B. Balsamico weiß
- 2 EL Zucker
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Kümmel

ZUBEREITUNG

1. Weißkohl in feine Streifen schneiden.
2. Zwiebel fein hacken.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und gut durchziehen lassen (min. 1 Stunde – am besten länger).
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprika-Schafskäse-Salat

Für 4 Portionen

ZUTATEN

- ½ Zwiebel oder 1 Schalotte
- 1 Glas Paprika in Streifen ca. 320 g, abgetropft
- 80 g Schafskäse gewürfelt (aus dem Glas, in Öl eingelegt)
- 1 EL Öl z. B. Olivenöl
- 2 EL Essig z.B. Weißweinessig
- 1 Prise Zucker
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß und rosenscharf

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel abziehen und fein hacken.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. Mind. 15 Min. durchziehen lassen und nochmals mit Gewürzen abschmecken.

TIPP

Schafskäse auch durch andere Käsewürfel wie z.B. Emmentaler, Gouda etc. ersetzt werden.

Karottensuppe mit Kokosmilch

Für 4 Portionen

Zubereitung geeignet z.B. auf dem Herd/ alternativ Campingkocher

ZUTATEN

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 cm Stück Ingwer (optional)
- 600 g Karotten
- 1 EL Öl z.B. Rapsöl
- 600 ml Wasser
- 1 ½ TL Gemüsebrühpulver
- 150 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.
2. Knoblauch und Ingwer ebenfalls schälen und hacken.
3. Karotten, waschen, schälen und klein schneiden.
4. Öl in einen Topf geben und erhitzen.
5. Zwiebeln für wenige Minuten in Öl andünsten.
6. Karotten, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und ebenfalls kurz dünsten.
7. Wasser eingießen, Gemüsebrühpulver einrühren und alles zum Kochen bringen.
Anschließend Hitze reduzieren und für weitere 15 Minuten köcheln lassen.
Gelegentlich umrühren.
8. Kokosmilch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen, 5 Min. weiterkochen lassen.
9. Suppe pürieren und nochmals mit Gewürzen abschmecken.

Zwieback-Apfelmus-Auflauf

Für 4 Portionen

Zubereitung geeignet im Backofen/ alternativ auf dem Herd oder
Campingkocher siehe Tipp

ZUTATEN

- 15 Stück Zwieback
- 300 g Apfelmus, gesüßt
- 2 Eier
- 300 ml Milch
- ¼ TL Zimt
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen.
2. Zwieback abwechselnd mit dem Apfelmus in eine gefettete Auflaufform schichten.
Darauf achten, dass der Zwieback immer mit Apfelmus bedeckt ist.
3. Eier, Milch, Zimt und Salz gut verquirlen und über den Zwieback-Apfelmus-Mix geben.
4. Im Ofen ca. 40-45 Min. backen.

TIPP

Zur Zubereitung in der Pfanne können die flüssigen Zutaten gut verrührt und dann über den zerkleinerten Zwieback gegeben werden. Nach einer Einweichzeit von mind. 5 Min. kann die Masse in einer gefetteten Pfanne ausgebraten werden. Dazu schmeckt die selbst gemachte Vanillesoße von S. 16.

Vanillesoße

Für 2-3 Portionen

Zubereitung geeignet z.B. auf dem Herd / alternativ: Campingkocher

ZUTATEN

- 400 ml Milch
- 1 Msp. Vanillepulver gemahlen
(oder Mark einer Vanilleschote)
- 2 Eigelb
- 1 EL Zucker
- 1 EL Speisestärke

ZUBEREITUNG

1. Milch, Vanillepulver und Eigelb mit dem Schneebesen in einem Topf schaumig rühren.
2. Weiter rühren und Zucker und Speisestärke einrieseln lassen.
3. Unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Vanillesoße eindickt, dann von der Herdplatte nehmen. Darauf achten, dass die Milch dabei nicht überkocht! Vor dem Verzehr etwas abkühlen lassen.

TIPP

Schmeckt z. B. zum Zwieback-Apfelmus-Auflauf von S. 15, zu Eis und vielen Süßspeisen und Desserts.

Falls du noch mehr Rezepte
kennenzulernen m6chtest,
dann hole dir doch einfach
mein neues Buch
"Kochen mit dem Grundvorrat"
mit 6ber 75 Rezepten.



als E-book

als Taschenbuch



Infos zum Inhalt:



Rezeptideen mit
Erbsen, M6hren,
Paprika, Bohnen usw.
aus Konserve/Glas



Nudel-, Reis- und
Kartoffelgerichte
lecker zubereitet



Linsenrezepte wie z. B.
Bratlinge aus Linsen als
Alternative zur Fleisch-
Frikadelle



Von Haferflocken-
kekseu bis zu Waffeln
aus der Pfanne ist
alles dabei!



Brot und Br6tchen
kann man mit ein paar
Grundzutaten selber
backen.



Frische Nudeln mit und
ohne Ei selbst herstellen.
Auch hier sind nur ein
paar Zutaten n6tig.

Hilfreiche Links, Checklisten und Vorlagen

Unter www.happyfitfood.de/grundvorrat-infos findest du eine Zusammenstellung von Vorratsempfehlungen, die du dir kostenlos herunterladen kannst.u.v.m.



Zusätzliche Vorratsempfehlungen

Diese Lebensmittel sind gut haltbar und werden u. a. zusätzlich mit den „Allgemeinen Empfehlungen“ (Quelle: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft) bzw. speziell für die Rezepte im Buch „[Kochen mit dem Grundvorrat](#)“ verwendet.

Lebensmittelgruppen	Lebensmittel
Gemüse, Pilze, Linsen	Champignons (Konserve) Chilischoten, frisch oder getrocknet Gehackte Tomaten (Konserve) getrocknete rote Linsen getrocknete Tellerlinsen getrocknete weiße Bohnen oder weiße gekochte Bohnen (Konserve) Karotten, frisch (am besten ungewaschen, dadurch länger haltbar, das gilt auch bei Kartoffeln – falls man die Möglichkeit dazu hat) oder Karotten (Konserve) Kichererbsen (Konserve) Knoblauch frisch Knoblauchzelle Linsen gekocht z. B. mit Sappengrün (Konserve) Mais Mix z.B. Mexiko mit Erbsen und Paprika (Konserve) Paprika in Streifen (Konserve) passierte Tomaten Rote Bete frisch oder Rote Bete gekocht (Konserve oder im Vakuumbbeutel) rote Kidneybohnen (Konserve) grüner/weißer Spargel (Konserve)
Obst	Apfelsin Trockenfrüchte wie z.B. Rosinen, Aprikosen, Cranberries etc.
Milch, Milchprodukte	Stückkäse wie Emmentaler, Gouda, Parmesan Schafkäse (aus dem Glas, in Öl eingelegt) Scheibletten-Käse (z.B. Toast Scheibletten, Emmentaler Scheibletten) Schmand Schmelzkäse
Eier, Fleisch / Wurst / Fisch und Ersatzprodukte	Geräucherter Bauchspeck/Bacon Kochschinken (Konserve) Wiener Würstchen (Konserve)
Fette, Öle	Kokosöl
Sonstiges	Backpulver Erdnussbutter Fertige Soßen und/oder Dips: Ketchup, Tomatensauce, SourCream-Dip Hartweizengrieß Ingwer Kartoffelstärkemehl oder Speisestärke Kokosmilch (Konserve) Natron Semmelbrösel Trockenhefe oder Hefe frisch (kann man einfrieren!)

www.happyfitfood.de

Aus dem Buch „[Kochen mit dem Grundvorrat](#)“

Außerdem eine Wochenplan-Vorlage mit Einkaufsliste um deinen Vorrat und deine Mahlzeiten zu planen u.v.m.

The image shows a 'Happy Food Wochenplan' template. It features a grid for planning meals over a week, with columns for 'Frühstück', 'Mittagessen', 'Abendessen', and 'Snacks', and rows for each day of the week (Mo to So). To the right of the grid is a vertical 'Einkaufsliste' (shopping list) with a header and a list of lines for writing. The logo 'HappyFitFood' is visible in the bottom left corner of the template.