



foodfittery

#Rethink**Recipes**





„Der Weg zur Gesundheit führt durch
die Küche, nicht durch die Apotheke.“

Sebastian Kneipp

Herzlich willkommen bei foodfittery!

Hier kannst du Rezepte ganz einfach an deine Vorlieben anpassen. Mit dir zusammen machen wir die Welt der Rezepte bunter!

#Rethink**Recipes**



Wir möchten dir dabei helfen, jeden Tag genau das zu kochen, was zu dir passt. Spezielle Diäten? Intoleranzen oder Zutaten gerade nicht zu Hause? Kein Problem. Foodfittery Rezepte sind modular aufgebaut. So kannst du sie einfach an deine ganz persönlichen Bedürfnisse anpassen und du bekommst immer genau das auf den Teller, was dir schmeckt.

DIE APP

Foodfittery-Rezepte unterscheiden sich grundlegend von den üblichen Rezepten, denn sie lassen sich individuell an deine Wünsche anpassen, wie etwa an deinen Geschmack oder deinen speziellen Ernährungsstil. Dabei sind unsere Rezepte schnell zubereitet, einfach und gesund – und gelingen immer.

Der modulare Aufbau folgt der Denkweise von Profiköchen: Es gibt Basismodule wie z.B. ein Risotto-Grundrezept klassisch mit Reis. Dieses lässt sich einfach gegen eine z.B. low carb Variante auf Blumenkohl-Basis tauschen. Im geschmacksgebenden Modul kannst du eine neue Vielfalt entdecken. Profiköche haben für dich zahlreiche Zutatenkombinationen entwickelt, die besonders gut harmonieren, wie etwa Lachs, Fenchel und Orange.

Darüber hinaus kannst du Zutaten einfach gegen Alternativen austauschen, wenn du eine Zutat nicht magst oder nicht zu Hause hast. Mit unserer klaren Schritt für Schritt Kochanleitung gelingt dir jedes Gericht im Handumdrehen.



FEATURES

Pasta mit Zucchini
🕒 40 min

4 PORTIONEN

Hauptzutat Variationen >

- 300 g Zucchini
- 4 Stiele frisches Basilikum
- 1 TL Zitronenschale
- 40 g Pinienkerne

Sauce Variationen >

- 2 rote Zwiebeln
- 800 g Tomaten
- 3 EL Öl
- 50 ml Weißwein

ZUTATEN AUSTAUSCHEN

ZUBEREITUNG

Illustration of a person pointing at the swap feature, with a speech bubble containing a crossed-out leaf icon.

SCHLUSS MIT LANGWEILE AUF DEM TELLER

Passen Rezepte deinen Vorlieben an.

So sorgst du für Abwechslung und kannst immer neue Gerichte entdecken. Tausche Rezeptmodule einfach aus und erlebe, welche Variationsmöglichkeiten in einem Rezept stecken! Passe das Rezept an deinen Ernährungsstil an. Versuch doch mal low carb, glutenfrei oder vegan und entdecke eine ganz neue Rezeptvielfalt.

DYNAMISCHE REZEPTE

Tausche Zutaten aus, die du nicht magst oder nicht da hast. Kein Problem...

Spare dir die lange Suche nach dem passenden Rezept und tausche einzelne Zutaten gegen alternative Zutaten mit ähnlichen Eigenschaften aus. Unser Chefkoch garantiert: Es wird genauso gut schmecken!



Süße Muffins mit Haselnuss

ZUTAT TAUSCHEN

- Rosinen
- Datteln
- Schokolade

Variationen >

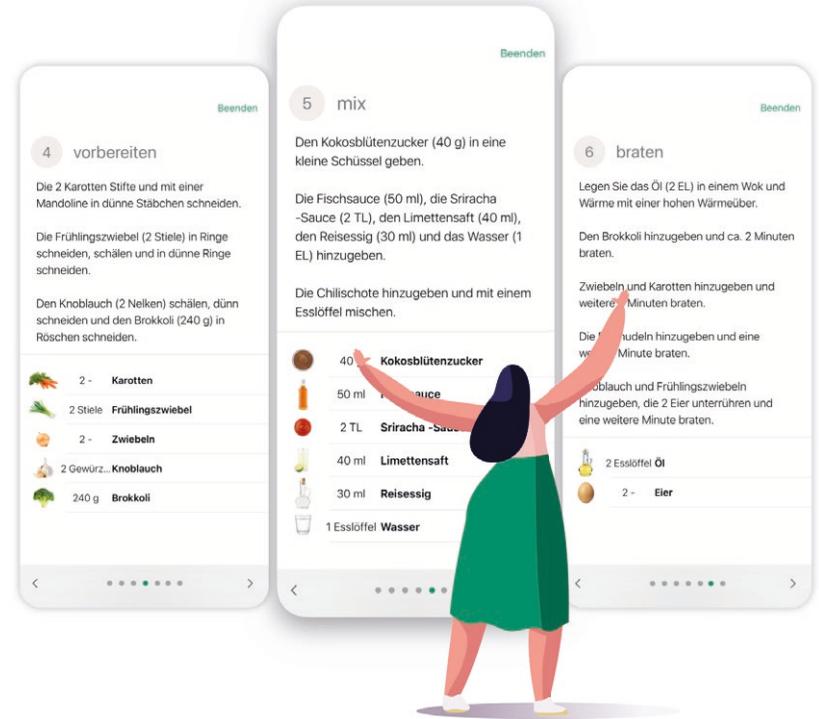
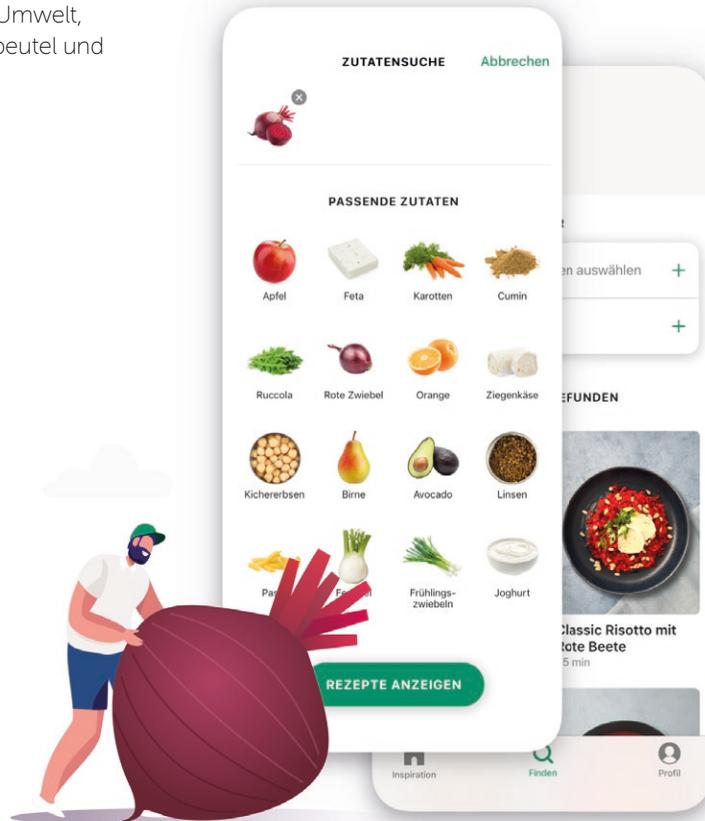
- 1 TL gemahlener Zimt
- 140 g Rosinen

Illustration of a woman sitting on a ledge next to the swap feature.

LEERE DEINEN KÜHLSCHRANK

Finde ganz einfach passende Rezepte für Zutaten, die du zu Hause hast.

Tu was Gutes für die Umwelt, schone deinen Geldbeutel und spare dir Einkaufszeit.



SCHRITT FÜR SCHRITT

Koche einfach und gesund.

Mit der einfachen und klaren Kochanleitung gelingt dir mit Sicherheit jedes Gericht. Übersichtlich und gut strukturiert erleichtert sie dir das Kochen und führt dich ohne Stress durch den Kochprozess.

ÜBER UNS

Die Gründerin

Maike Kirschbaum

„Die Freiheit des Kochens erleben und alles mal ausprobieren“

Interessiert sich für Ernährungstrends und probiert gerne mal was Neues aus: Heute mal keto, morgen basisch, übermorgen vegan.

Der Gründer

Gabriel Djohar

„Familiengesunde Ernährung für alle“

Schaut sich von unseren Profiköchen ab, wie man zu Hause immer schnell etwas gesundes für die Familie zaubern kann – egal, was der Tag so bringt.



Der Koch

Jakob Ebnet

„Kochwissen für alle“

Als Koch der ersten Stunde entdeckt er immer wieder aufs Neue, wie gut sich die Logik modularer Rezepte auf so gut wie jedes Gericht übertragen lässt.



Das Team

Unser hoch motiviertes Team bestehend aus Software-Entwicklern, Profiköchen, Rezeptmanagern, Fotografen und Marketingexperten, arbeitet jeden Tag daran, foodfittery noch besser und noch schöner zu gestalten.

Wir sind ständig dabei, unser Team zu erweitern, um foodfittery noch wertvoller für dich zu machen.



Unsere Lieblingsrezepte TOP 5

Hier findest du unsere 5 Lieblingsrezepte.
Weitere Variationen davon und eine Menge
anderer Rezepte findest du in unserer App!



LIEBLINGSREZEPT 01
**Rucola-Parmesan-Pesto
mit Pinienkernen**



*Super schnell gemacht und
wahnsinnig schmackhaft:
Unser Lieblingspesto aus
Rucola und Parmesan!*

ZUBEREITUNG

- 1 Vorbereiten** Den Parmesan in Scheiben schneiden (100 g). Den Knoblauch schälen und den Rucola (150 g) grob hacken.
- 2 Pürieren** Den Zitronensaft (15 ml) und das Wasser (40 ml) in einen Messbecher hinzugeben. Die geriebene Zitronenschale (1 TL), Salz (0,5 TL), Parmesan, Pinienkerne (80 g), Knoblauch und Rucola hinzufügen. Das Rapsöl (150 ml) hinzugeben und mit einem Stabmixer bei hoher Geschwindigkeit pürieren.

ZUTATEN für 4 Personen

Aromen		↔ austauschbar mit	
1	Knoblauchzehe		
150 g	Rucola		
150 g	Rapsöl	↔ 150 g Sonnenblumenöl	
Proteinbasis			
100 g	Parmesan		
15 ml	Zitronensaft	↔ 15 ml Limettensaft	
1 TL	geriebene Zitronenschale	↔ 1 TL geriebene Limettenschale	
+	Salz, Wasser		
Nüsse			
80 g	Pinienkerne	↔ 80 g Cashewnüsse	↔ 80 g Mandelsplitter
+	Salz, Wasser		

ZUBEREITUNG

- 1 Vorbereiten** Die 3 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Die 2 Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Papaya (300 g) schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Den Kohlrabi (400 g) schälen und in 2 cm große Stücke schneiden, die 2 Frühlingszwiebeln fein hacken. Den Koriander (10 Zweige) grob hacken.
- 2 Andünsten** Das Rapsöl (2 EL) in einen Wok geben und bei mittelhoher Hitze erhitzen. Die Zwiebeln hinzufügen und etwa 1 Minute dünsten. Die Knoblauchzehen hinzufügen und weitere 2 Minuten dünsten. Die rote Curry-Paste (3 TL) hinzufügen.
- 3 Köcheln / Kochen** Mit der Kokosmilch (400 ml) und dem Wasser (150 ml) ablöschen. Fischesauce (2 EL), Honig (1 EL) und Kohlrabi hinzugeben und etwa 1 Minute bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Papaya hinzufügen und weitere 4 Minuten köcheln lassen. Den Babyspinat (140 g) hinzufügen und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Mit Limettensaft (40 ml) abschmecken. Wasser (2 l) und Salz (2 TL) in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Den Basmatireis (360 g) hinzufügen und etwa 5 Minuten kochen und dann 15 Minuten ruhen lassen.
- 4 Arrangieren** Den Basmatireis in eine Schüssel geben. Das Curry hinzugeben. Mit den Frühlingszwiebeln und dem Koriander garnieren. Die Erdnüsse (80 g) darüber streuen.

ZUTATEN für 4 Personen

Aromen

‡ austauschbar mit

300 g	Papaya	‡ 300 g Ananas	‡ 300 g Mango
400 g	Kohlrabi		
2	Frühlingszwiebeln		
10	Zweige frischer Koriander		
140 g	Babyspinat		
80 g	Erdnüsse	‡ 80 g Cashewnüsse	

Basis für thailändisches Curry

3	Knoblauchzehen		
2	Zwiebeln	‡ 2 rote Zwiebeln	
2 EL	Rapsöl	‡ 2 EL Sonnenblumenöl	
3 TL	Rote Thai-Currypaste		
400 ml	Kokosmilch		
2 EL	Fischesauce	‡ 2 EL Sojasauce	
1 EL	Honig	‡ 1 EL Zucker	‡ 1 EL Agavennektar
40 ml	Limettensaft	‡ 40 ml Zitronensaft	‡ 40 ml Reissessig
+	Wasser		

Reis

360 g	Basmatireis		
+	Salz, Wasser		

LIEBLINGSREZEPT 02 Rotes Thai-Curry mit Kohlrabi

Dieses Thai-Curry ist eine Geschmacksexplosion von fruchtig-frisch mit süß-salziger Komponente.



LIEBLINGSREZEPT 03
**Veganes Bananenbrot
mit Brombeeren**



*Wieso trendiges Bananenbrot
nicht mal vegan backen?
In Kombination mit Brombeeren
wird das saftige Bananenbrot
noch fruchtiger!*

ZUBEREITUNG

- 1 **Vorheizen** Den Backofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
- 2 **Vorbereiten** Die 4 Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
- 3 **Mischen** Backpulver (2 TL), gemahlene Vanille (1 TL), gemahlener Zimt (1 TL), Weizenmehl (260 g) und Salz (2 Prisen) in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel verrühren.
- 4 **Verquirlen** Braunen Zucker (140 g), Sojajoghurt (40 g), Apfelmark (100 g) und Bananepüree in eine große Schüssel geben.

Mit einem Handrührgerät bei hoher Geschwindigkeit verquirlen. Nach und nach die Mehlmischung einrühren. Die gehackten Walnüsse (40 g) hinzufügen.

- 5 **Zusammenstellen** Mit einem Teigspachtel die Brombeeren (200 g) vorsichtig unterheben. Eine Kastenform einfetten. Den Teig hinzufügen.
- 6 **Backen** Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. In der Mitte des Backofens etwa 1 Stunde lang backen.

ZUTATEN für 4 Personen

Aroma		☞ austauschbar mit	
200 g	Brombeeren		
Grundrezept Bananenbrot			
4	reife Bananen		
2 TL	Backpulver		
1 TL	gemahlene Vanille		
1 TL	gemahlener Zimt		
260 g	Weizenmehl (Typ 550)		
140 g	brauner Zucker	☞ 140 g Zucker	☞ 140 g Kokosblütenzucker
40 g	Sojajoghurt	☞ 40 g Kokosjoghurt	
40 g	gehackte Walnüsse	☞ 40 g gehackte Haselnüsse	☞ 40 g gehackte Mandeln
100 g	Apfelmark	☞ 100 g Mangomark	
+	Salz		

ZUBEREITUNG

- 1 Vorbereiten** Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kirschtomaten (200 g) halbieren und die Cashewnüsse (40 g) grob hacken.
- 2 Dünsten** Das Rapsöl (1 EL) in einen Topf geben und bei mittelhoher Hitze erhitzen. Die Zwiebel hinzufügen und etwa 3 Minuten dünsten. Den Knoblauch hinzufügen und eine weitere Minute dünsten.
- 3 Köcheln** Die braunen Linsen (320 g) hinzufügen, mit dem Wasser (800 ml) ablöschen und den Balsamico-Essig (2 TL) hinzugeben. Den Zucker (2 TL) hinzufügen und etwa 45 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit dem Salz (1,5 TL) abschmecken.
- 4 Braten** Eine Pfanne bei großer Hitze erhitzen. Die Cashewnüsse hinzufügen und etwa 3 Minuten rösten.
- 5 Mischen** Den Weißweinessig (2 EL) in eine kleine Schüssel geben und das Salz (1 TL) und den Zucker (1 TL) hinzufügen.
- 6 Arrangieren** Den Babyspinat (100 g) und die Kirschtomaten in eine große Schüssel geben. Das Weißweinessig-Dressing darüber geben. Die braunen Linsen unterheben. Die Cashewnüsse darüber streuen.

ZUTATEN für 4 Personen

Aromen

200 g	Kirschtomaten			‡ austauschbar mit
40 g	Cashewnüsse	‡ 40 g	Macadamianüsse	
100 g	Babyspinat	‡ 100 g	Rucola	

Salatdressing

2 EL	Weißweinessig	‡ 2 EL	Apfelessig	
1 TL	Zucker	‡ 1 TL	Honig	‡ 1 TL Kokosblütenszucker
2 EL	Olivenöl			
+	Salz, Wasser			

Basis Hülsenfrüchte

1	Zwiebel			
1	Knoblauchzehe			
2 EL	Olivenöl	‡ 2 EL	Sonnenblumenöl	‡ 2 EL Rapsöl
320 g	getr. braune Linsen			
2 TL	Balsamico-Essig			
2 TL	Zucker			
+	Salz, Wasser			

LIEBLINGSREZEPT 04 Linsensalat mit Kirschtomaten



LIEBLINGSREZEPT 05
**Blumenkohlrisotto
 mit roter Bete**

Jeder kennt Zoodles – aber der neue Trend ist Risotto als low carb! Hier wird statt Reis einfach Blumenkohl verwendet.



ZUBEREITUNG

- 1 **Vorbereiten** Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Blumenkohl (1200 g) mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den Parmesan (80 g) fein reiben. Die Rote Bete (480 g) schälen und in 5 mm große Würfel und den Ziegenkäse (240 g) in Scheiben schneiden. Die 2 Frühlingszwiebeln fein hacken.
- 2 **Braten** Erhitzen Sie eine Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Die Pinienkerne (40 g) hinzufügen und etwa 2 Minuten lang rösten.
- 3 **Sautieren** Das Olivenöl (4 EL) in einen großen Topf geben und bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Zwiebel hinzufügen und etwa 2 Minuten lang anbraten.
- 4 **Köcheln** Mit der Milch (100 ml) und dem Wasser (360 ml) ablöschen, den Blumenkohl und die Rote Bete hinzufügen und etwa 12 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Butter (80 g) einrühren und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Den Parmesan unterheben und mit Salz (1 TL) und Zitronensaft (40 ml) abschmecken.
- 5 **Arrangieren** Das Rote-Bete-Risotto auf Tellern anrichten. Den Ziegenkäse darauf legen. Die Frühlingszwiebeln und die Pinienkerne darüber streuen. Den Honig (2 TL) darauf verteilen.

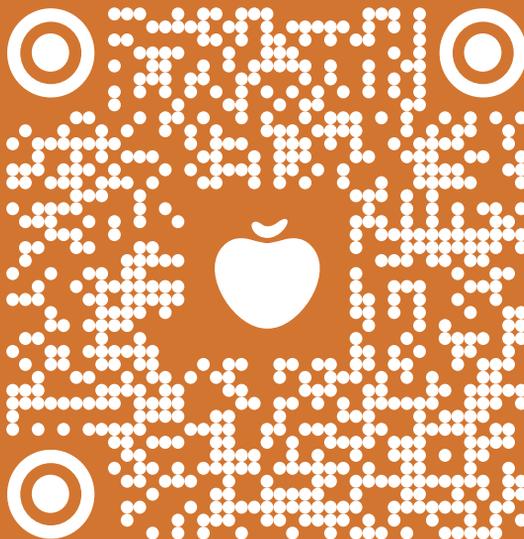
ZUTATEN für 4 Personen

Aromen

480 g	Rote Bete			§ austauschbar mit
240 g	Ziegenkäse	§ 240 g Feta		
2	Frühlingszwiebeln			
40 g	Pinienkerne			
2 TL	Honig	§ 2 TL Agavendicksaft		

Risotto-Basis

1	Zwiebel			
1.200 g	Blumenkohl			
80 g	Parmesan			
4 EL	Olivenöl	§ 4 EL Rapsöl		
150 g	Mandelsplitter	§ 150 g Mandelplättchen		
100 ml	Vollmilch (3,5% Fett)	§ 100 ml Haferdrink	§ 100 ml Wasser	
360 ml	Wasser			
80 g	Butter	§ 80 g Margarine		
40 ml	Zitronensaft	§ 60 ml Weißwein	§ 40 ml Weißweinessig	
1 TL	Salz			



Jetzt kostenlos im App Store



LIEBLINGSREZEPT 01
**Rucola-Parmesan-Pesto
mit Pinienkernen**



Super schnell gemacht und wahnsinnig schmackhaft:
Unser Lieblingspesto aus Rucola und Parmesan!

ZUBEREITUNG

1 Vorbereiten

Den Parmesan in Scheiben schneiden (100 g).
Den Knoblauch schälen und grob hacken und
den Rucola (150 g) grob hacken.

2 Pürieren

Den Zitronensaft (15 ml) und das Wasser (40 ml)
in einen Messbecher hinzugeben. Die geriebene
Zitronenschale (1 TL), Salz (0,5 TL), Parmesan,
Pinienkerne (80 g), Knoblauch und Rucola hinzufü-
gen. Das Rapsöl (150 ml) hinzugeben und mit einem
Stabmixer bei hoher Geschwindigkeit pürieren.

ZUTATEN für 4 Personen

Kochzeit XXX

Aromen

1	Knoblauchzehe
150 g	Rucola
150 g	Rapsöl

Protein-Basis

100 g	Parmesan
15 ml	Zitronensaft
1 TL	geriebene Zitronenschale
+	Salz, Wasser

Nüsse

80 g	Pinienkerne
------	-------------

LIEBLINGSREZEPT 05
**Blumenkohlrisotto
mit roter Bete**

Jeder kennt Zoodles – aber der neue Risotto-Trend ist low carb! Hier wird statt Reis einfach Blumenkohl verwendet.



ZUBEREITUNG

1 Vorbereiten

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Blumenkohl (1200 g) mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den Parmesan (80 g) fein reiben. Die Rote Bete (480 g) schälen und in 5 mm große Würfel und den Ziegenkäse (240 g) in Scheiben schneiden. Die 2 Frühlingszwiebeln fein hacken.

2 Braten

Erhitzen Sie eine Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Die Pinienkerne (40 g) hinzufügen und etwa 2 Minuten lang rösten.

3 Sautieren

Das Olivenöl (4 EL) in einen großen Topf geben und bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Zwiebel hinzufügen und etwa 2 Minuten lang anbraten. Die gehobelten Mandeln (150 g) hinzufügen und weitere 3 Minuten anbraten.

4 Köcheln

Mit der Milch (100 ml) und dem Wasser (360 ml) ablöschen, den Blumenkohl und die Rote Bete hinzufügen und etwa 12 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Butter (80 g) einrühren und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Den Parmesan unterheben und mit Salz (1 TL) und Zitronensaft (40 ml) abschmecken.

5 Arrangieren

Das Rote-Bete-Risotto auf Tellern anrichten. Den Ziegenkäse darauf legen. Die Frühlingszwiebeln und die Pinienkerne darüber streuen. Den Honig (2 TL) darauf verteilen.

ZUTATEN für 4 Personen

Aromen

480 g	Rote Bete
240 g	Ziegenkäse ↳ 240 g Feta
2	Frühlingszwiebeln
40 g	Pinienkerne
2 TL	Honig ↳ Agavendicksaft

Risotto-Basis

1	Zwiebel
1200 g	Blumenkohl
80 g	Parmesan
4 EL	Olivenöl ↳ 4 EL Rapsöl
150 g	Mandelsplitter ↳ 150 g Mandelplättchen
100 ml	Vollmilch (3,5% Fett) ↳ 100 ml Haferdrink ↳ 100 ml Wasser
360 ml	Wasser
80 g	Butter ↳ 80 g Margarine
40 ml	Zitronensaft ↳ 60 ml Weißwein ↳ 40 ml Weißweinessig ↳ 40 ml Limettensaft
1 TL	Salz

↳ austauschbar mit

LIEBLINGSREZEPT 05
**Blumenkohlrisotto
 mit roter Bete**

Jeder kennt Zoodles – aber der neue Risotto-Trend ist low carb! Hier wird statt Reis einfach Blumenkohl verwendet.



ZUBEREITUNG

- 1 **Vorbereiten** Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Blumenkohl (1200 g) mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den Parmesan (80 g) fein reiben. Die Rote Bete (480 g) schälen und in 5 mm große Würfel und den Ziegenkäse (240 g) in Scheiben schneiden. Die 2 Frühlingszwiebeln fein hacken.
- 2 **Braten** Erhitzen Sie eine Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Die Pinienkerne (40 g) hinzufügen und etwa 2 Minuten lang rösten.
- 3 **Sautieren** Das Olivenöl (4 EL) in einen großen Topf geben und bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Zwiebel hinzufügen und etwa 2 Minuten lang anbraten.
- 4 **Köcheln** Mit der Milch (100 ml) und dem Wasser (360 ml) ablöschen, den Blumenkohl und die Rote Bete hinzufügen und etwa 12 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Butter (80 g) einrühren und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Den Parmesan unterheben und mit Salz (1 TL) und Zitronensaft (40 ml) abschmecken.
- 5 **Arrangieren** Das Rote-Bete-Risotto auf Tellern anrichten. Den Ziegenkäse darauf legen. Die Frühlingszwiebeln und die Pinienkerne darüber streuen. Den Honig (2 TL) darauf verteilen.

ZUTATEN für 4 Personen

Aromen

480 g	Rote Bete			
240 g	Ziegenkäse	≈ 240 g Feta		
2	Frühlingszwiebeln			
40 g	Pinienkerne			
2 TL	Honig	≈ 2 TL Agavendicksaft		

Risotto-Basis

1	Zwiebel			
1.200 g	Blumenkohl			
80 g	Parmesan			
4 EL	Olivenöl	≈ 4 EL Rapsöl		
150 g	Mandelsplitter	≈ 150 g Mandelplättchen		
100 ml	Vollmilch (3,5% Fett)	≈ 100 ml Haferdrink	≈ 100 ml Wasser	
360 ml	Wasser			
80 g	Butter	≈ 80 g Margarine		
40 ml	Zitronensaft	≈ 60 ml Weißwein	≈ 40 ml Weißweinessig	≈ 40 ml Limettensaft
1 TL	Salz			

≈ austauschbar mit

LIEBLINGSREZEPT 05
**Blumenkohlrisotto
 mit roter Bete**

Jeder kennt Zoodles – aber der neue Risotto-Trend ist low carb! Hier wird statt Reis einfach Blumenkohl verwendet.



ZUTATEN für 4 Personen

Aromen

480 g	Rote Bete			
240 g	Ziegenkäse	≈ 240 g Feta		
2	Frühlingszwiebeln			
40 g	Pinienkerne			
2 TL	Honig	≈ Agavendicksaft		

Risotto-Basis

1	Zwiebel			
1.200 g	Blumenkohl			
80 g	Parmesan			
4 EL	Olivenöl	≈ 4 EL Rapsöl		
150 g	Mandelsplitter	≈ 150 g Mandelplättchen		
100 ml	Vollmilch (3,5% Fett)	≈ 100 ml Haferdrink	≈ 100 ml Wasser	
360 ml	Wasser			
80 g	Butter	≈ 80 g Margarine		
40 ml	Zitronensaft	≈ 60 ml Weißwein	≈ 40 ml Weißweinessig	≈ 40 ml Limettensaft
1 TL	Salz			

≈ austauschbar mit

ZUBEREITUNG

- Vorbereiten** Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Blumenkohl (1200 g) mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den Parmesan (80 g) fein reiben. Die Rote Bete (480 g) schälen und in 5 mm große Würfel und den Ziegenkäse (240 g) in Scheiben schneiden. Die 2 Frühlingszwiebeln fein hacken.
- Braten** Erhitzen Sie eine Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Die Pinienkerne (40 g) hinzufügen und etwa 2 Minuten lang rösten.
- Sautieren** Das Olivenöl (4 EL) in einen großen Topf geben und bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Zwiebel hinzufügen und etwa 2 Minuten lang anbraten.
- Köcheln** Mit der Milch (100 ml) und dem Wasser (360 ml) ablöschen, den Blumenkohl und die Rote Bete hinzufügen und etwa 12 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Butter (80 g) einrühren und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Den Parmesan unterheben und mit Salz (1 TL) und Zitronensaft (40 ml) abschmecken.
- Arrangieren** Das Rote-Bete-Risotto auf Tellern anrichten. Den Ziegenkäse darauf legen. Die Frühlingszwiebeln und die Pinienkerne darüber streuen. Den Honig (2 TL) darauf verteilen.

LIEBLINGSREZEPT 05
**Blumenkohlrisotto
mit roter Bete**

Jeder kennt Zoodles – aber der neue Risotto-Trend ist low carb! Hier wird statt Reis einfach Blumenkohl verwendet.



ZUTATEN für 4 Personen

Aromen

480 g	Rote Bete
240 g	Ziegenkäse \approx 240 g Feta
2	Frühlingszwiebeln
40 g	Pinienkerne
2 TL	Honig \approx 2 TL Agavendicksaft

150 g	Mandelsplitter \approx 150 g Mandelplättchen
100 ml	Vollmilch (3,5% Fett) \approx 100 ml Haferdrink \approx 100 ml Wasser
360 ml	Wasser
80 g	Butter \approx 80 g Margarine
40 ml	Zitronensaft \approx 40 ml Weißweinessig \approx 40 ml Weißwein \approx 40 ml Limettensaft

Risotto-Basis

1	Zwiebel
1.200 g	Blumenkohl
80 g	Parmesan
4 EL	Olivenöl \approx 4 EL Rapsöl

1 TL	Salz
------	------

\approx austauschbar mit

ZUBEREITUNG

- 1 Vorbereiten** Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Blumenkohl (1200 g) mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den Parmesan (80 g) fein reiben. Die Rote Bete (480 g) schälen und in 5 mm große Würfel und den Ziegenkäse (240 g) in Scheiben schneiden. Die 2 Frühlingszwiebeln fein hacken.
- 2 Braten** Erhitzen Sie eine Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Die Pinienkerne (40 g) hinzufügen und etwa 2 Minuten lang rösten.
- 3 Sautieren** Das Olivenöl (4 Esslöffel) in einen großen Topf geben und bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Zwiebel hinzufügen und etwa 2 Minuten lang anbraten. Die gehobelten Mandeln (150 g) hinzufügen und weitere 3 Minuten anbraten.
- 4 Köcheln** Mit der Milch (100 ml) und dem Wasser (360 ml) ablöschen, den Blumenkohl und die Rote Bete hinzufügen und etwa 12 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Butter (80 g) einrühren und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Den Parmesan unterheben und mit Salz (1 Teelöffel) und Zitronensaft (40 ml) abschmecken.
- 5 Arrangieren** Das Rote-Bete-Risotto auf Tellern anrichten. Den Ziegenkäse darauf legen. Die Frühlingszwiebeln und die Pinienkerne darüber streuen. Den Honig (2 Teelöffel) darauf verteilen.

LIEBLINGSREZEPT 05
**Blumenkohlrisotto
mit roter Bete**

Jeder kennt Zoodles – aber der neue Risotto-Trend ist low carb! Hier wird statt Reis einfach Blumenkohl verwendet.



ZUTATEN für 4 Personen

Aromen

480 g	Rote Bete
240 g	Ziegenkäse \approx 240 g Feta
2	Frühlingszwiebeln
40 g	Pinienkerne
2 TL	Honig \approx 2 TL Agavendicksaft

Risotto-Basis

1	Zwiebel
1.200 g	Blumenkohl
80 g	Parmesan
4 EL	Olivenöl \approx 4 EL Rapsöl
150 g	Mandelsplitter \approx 150 g Mandelplättchen
100 ml	Vollmilch (3,5% Fett) \approx 100 ml Haferdrink \approx 100 ml Wasser
360 ml	Wasser
80 g	Butter \approx 80 g Margarine
40 ml	Zitronensaft \approx 40 ml Weißweinessig \approx 40 ml Weißwein \approx 40 ml Limettensaft
1 TL	Salz

\approx austauschbar mit

ZUBEREITUNG

- 1 Vorbereiten** Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Blumenkohl (1200 g) mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den Parmesan (80 g) fein reiben. Die Rote Bete (480 g) schälen und in 5 mm große Würfel und den Ziegenkäse (240 g) in Scheiben schneiden. Die 2 Frühlingszwiebeln fein hacken.
- 2 Braten** Erhitzen Sie eine Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Die Pinienkerne (40 g) hinzufügen und etwa 2 Minuten lang rösten.
- 3 Sautieren** Das Olivenöl (4 Esslöffel) in einen großen Topf geben und bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Zwiebel hinzufügen und etwa 2 Minuten lang anbraten. Die gehobelten Mandeln (150 g) hinzufügen und weitere 3 Minuten anbraten.
- 4 Köcheln** Mit der Milch (100 ml) und dem Wasser (360 ml) ablöschen, den Blumenkohl und die Rote Bete hinzufügen und etwa 12 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Butter (80 g) einrühren und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Den Parmesan unterheben und mit Salz (1 Teelöffel) und Zitronensaft (40 ml) abschmecken.
- 5 Arrangieren** Das Rote-Bete-Risotto auf Tellern anrichten. Den Ziegenkäse darauf legen. Die Frühlingszwiebeln und die Pinienkerne darüber streuen. Den Honig (2 Teelöffel) darauf verteilen.

ZUTATEN für 4 Personen

Kochzeit

Aromen

300 g Papaya

400 g Kohlrabi

2 Frühlingzwiebeln

10 Zweige frischer Koriander

140 g Babyspinat

80 g Erdnüsse

Basis für thailändisches Curry

3 Knoblauchzehen

2 Zwiebeln

2 EL Rapsöl

3 TL Rote Thai-Currypaste

400 ml Kokosmilch

2 EL Fischsauce

1 EL Honig

40 ml Limettensaft

+ Wasser

Reis

360 g Basmatireis

+ Salz, Wasser

ZUBEREITUNG

1 Vorbereiten

Die 3 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Die 2 Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Papaya (300 g) schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Den Kohlrabi (400 g) schälen und in 2 cm große Stücke schneiden, die 2 Frühlingzwiebeln fein hacken. Den Koriander (10 Zweige) grob hacken.

2 Andünsten

Das Rapsöl (2 EL) in einen Wok geben und bei mittelhoher Hitze erhitzen. Die Zwiebeln hinzufügen und etwa 1 Minute dünsten. Die Knoblauchzehen hinzufügen und weitere 2 Minuten dünsten. Die rote Curry-Paste (3 TL) hinzufügen.

3 Köcheln / Kochen

Mit der Kokosmilch (400 ml) und dem Wasser (150 ml) ablöschen. Fischsauce (2 EL), Honig (1 EL) und Kohlrabi hinzugeben und etwa 1 Minute bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Papaya hinzufügen und weitere 4 Minuten köcheln lassen. Den Babyspinat (140 g) hinzufügen und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Mit Limettensaft (40 ml) abschmecken. Wasser (2 l) und Salz (2 TL) in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Den Basmatireis (360 g) hinzufügen und etwa 5 Minuten kochen und dann 15 Minuten ruhen lassen.

4 Arrangieren

Den Basmatireis in eine Schüssel geben. Das Curry hinzugeben. Mit den Frühlingzwiebeln und dem Koriander garnieren. Die Erdnüsse (80 g) darüber streuen.

LIEBLINGSREZEPT 02 Rotes Thai Curry mit Kohlrabi



Mit diesem Rezept bist du nicht nach dem Essen gefangen im Süß-Salzig-Kreislauf. Dieses Thai-Curry lässt dich eine Geschmacksexplosion von fruchtig und frisch erleben.

LIEBLINGSREZEPT 03
**Veganes Bananenbrot
mit Brombeeren**



Wieso trendiges Bananenbrot nicht mal vegan backen?
In Kombination mit Brombeeren wird das saftige Bananenbrot noch fruchtiger!

ZUBEREITUNG

- 1 Vorheizen**
Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2 Vorbereiten**
Die 4 Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
- 3 Mischen**
Backpulver (2 TL), gemahlene Vanille (1 TL), gemahlener Zimt (1 TL), Weizenmehl (260 g) und Salz (2 Prisen) in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel verrühren.
- 4 Verquirlen**
Braunen Zucker (140 g), Sojajoghurt (40 g), Apfelmark (100 g) und Bananenpüree in eine große Schüssel geben. Mit einem Handrührgerät bei hoher Geschwindigkeit verquirlen. Nach und nach die Mehlmischung einrühren. Die gehackten Walnüsse (40 g) hinzufügen.
- 5 Zusammenstellen**
Mit einem Teigschaber die Brombeeren (200 g) vorsichtig unterheben. Eine Kastenform einfetten. Den Teig hinzufügen.
- 6 Backen**
Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. In der Mitte des Backofens etwa 1 Stunde lang backen.

ZUTATEN für 4 Personen
Kochzeit

Aromen

200 g Brombeeren

Grundrezept Bananenbrot

4 reife Bananen

2 TL Backpulver

1 TL gemahlene Vanille

1 TL gemahlener Zimt

260 g Weizenmehl (Typ 550)

140 g brauner Zucker

40 g Sojajoghurt

40 g gehackte Walnüsse

100 g Apfelmark

+ Salz

ZUTATEN für 4 Personen

XX Minuten

Aromen

200 g Kirschtomaten

40 g Cashewnüsse

100 g Babyspinat

Salatdressing

2 EL Zwiebel

1 TL Blumenkohl

2 EL Parmesan

+ Salz

Basis Hülsenfrüchte

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Rapsöl

320 g getr. braune Linsen

2 TL Balsamico-Essig

2 TL Zucker

+ Salz, Wasser

ZUBEREITUNG

1 Vorbereiten

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kirschtomaten (200 g) halbieren und die Cashewnüsse (40 g) grob hacken.

2 Dünsten

Das Rapsöl (1 EL) in einen Topf geben und bei mittel-hoher Hitze erhitzen. Die Zwiebel hinzufügen und etwa 3 Minuten dünsten. Den Knoblauch hinzufügen und eine weitere Minute dünsten.

3 Köcheln

Die braunen Linsen (320 g) hinzufügen, mit dem Wasser (800 ml) ablöschen und den Balsamico-Essig (2 TL) hinzugeben. Den Zucker (2 TL) hinzufügen und etwa 45 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit dem Salz (1,5 TL) abschmecken.

4 Braten

Eine Pfanne bei großer Hitze erhitzen. Die Cashewnüsse hinzufügen und etwa 3 Minuten rösten.

5 Mischen

Den Weißweinessig (2 EL) in eine kleine Schüssel geben und das Salz (1 TL) und den Zucker (1 TL) hinzufügen.

6 Arrangieren

Den Babyspinat (100 g) und die Kirschtomaten in eine große Schüssel geben. Das Weißweinessig-Dressing darüber geben. Die braunen Linsen unterheben. Die Cashewnüsse darüber streuen.

LIEBLINGSREZEPT 04 Linsensalat mit Kirschtomaten



Ein gesunder Salat mit ganz vielen Proteinen. Frische Zutaten in Kombination mit braunen Linsen für den absoluten Power-Kick!

LIEBLINGSREZEPT 05
**Blumenkohlrisotto
mit roter Bete**



Jeder kennt Zoodles – aber der neue Risotto-Trend ist low carb!
Hier wird statt Reis einfach Blumenkohl verwendet.

ZUBEREITUNG

1 Vorbereiten

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Blumenkohl (1200 g) mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den Parmesan (80 g) fein reiben. Die Rote Bete (480 g) schälen und in 5 mm große Würfel und den Ziegenkäse (240 g) in Scheiben schneiden. Die 2 Frühlingszwiebeln fein hacken.

2 Braten

Erhitzen Sie eine Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Die Pinienkerne (40 g) hinzufügen und etwa 2 Minuten lang rösten.

3 Sautieren

Das Olivenöl (4 Esslöffel) in einen großen Topf geben und bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Zwiebel hinzufügen und etwa 2 Minuten lang anbraten. Die gehobelten Mandeln (150 g) hinzufügen und weitere 3 Minuten anbraten.

4 Köcheln

Mit der Milch (100 ml) und dem Wasser (360 ml) ablöschen, den Blumenkohl und die Rote Bete hinzufügen und etwa 12 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Butter (80 g) einrühren und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Den Parmesan unterheben und mit Salz (1 Teelöffel) und Zitronensaft (40 ml) abschmecken.

5 Arrangieren

Das Rote-Bete-Risotto auf Tellern anrichten. Den Ziegenkäse darauf legen. Die Frühlingszwiebeln und die Pinienkerne darüber streuen. Den Honig (2 Teelöffel) darauf verteilen.

ZUTATEN für 4 Personen
29 Minuten

Aromen

480 g	Rote Bete
240 g	Ziegenkäse ↳ Feta
2	Frühlingszwiebeln
40 g	Pinienkerne
2 TL	Honig ↳ Agavendicksaft

Risotto-Basis

1	Zwiebel
1200 g	Blumenkohl
80 g	Parmesan
4 EL	Olivenöl ↳ Rapsöl
150 g	Mandelsplitter ↳ Mandelplättchen
100 ml	Vollmilch (3,5% Fett) ↳ Haferdrink ↳ Wasser
360 ml	Wasser
80 g	Butter ↳ Margarine
40 ml	Zitronensaft ↳ Weißweinessig ↳ Weißwein ↳ Limettensaft
1 TL	Salz

↳ austauschbar mit

LIEBLINGSREZEPT 01
**Blumenkohlrisotto
mit roter Bete**



ZUBEREITUNG

1 Vorbereiten

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Blumenkohl (1200 g) mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den Parmesan (80 g) fein reiben. Die Rote Bete (480 g) schälen und in 5 mm große Würfel und den Ziegenkäse (240 g) in Scheiben schneiden. Die 2 Frühlingszwiebeln fein hacken.

2 Braten

Erhitzen Sie eine Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Die Pinienkerne (40 g) hinzufügen und etwa 2 Minuten lang rösten.

3 Sautieren

Das Olivenöl (4 Esslöffel) in einen großen Topf geben und bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Zwiebel hinzufügen und etwa 2 Minuten lang anbraten. Die gehobelten Mandeln (150 g) hinzufügen und weitere 3 Minuten anbraten.

4 Köcheln

Mit der Milch (100 ml) und dem Wasser (360 ml) ablöschen, den Blumenkohl und die Rote Bete hinzufügen und etwa 12 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Butter (80 g) einrühren und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Den Parmesan unterheben und mit Salz (1 Teelöffel) und Zitronensaft (40 ml) abschmecken.

5 Arrangieren

Das Rote-Bete-Risotto auf Tellern anrichten. Den Ziegenkäse darauf legen. Die Frühlingszwiebeln und die Pinienkerne darüber streuen. Den Honig (2 Teelöffel) darauf verteilen.

ZUTATEN für 4 Personen
29 Minuten

Aromen

480 g	Rote Bete
240 g	Ziegenkäse ↔ Feta
2	Frühlingszwiebeln
40 g	Pinienkerne
2 TL	Honig ↔ Agavendicksaft

Risotto-Basis

1	Zwiebel
1.200 g	Blumenkohl
80 g	Parmesan
4 EL	Olivenöl ↔ Rapsöl
150 g	Mandelsplitter ↔ Mandelplättchen
100 ml	Vollmilch (3,5% Fett) ↔ Haferdrink ↔ Wasser
360 ml	Wasser
80 g	Butter ↔ Margarine
40 ml	Zitronensaft ↔ Weißweinessig ↔ Weißwein ↔ Limettensaft
1 TL	Salz



Der Koch
Jakob Ebnet



Das Team

Unser hoch motiviertes Team bestehend aus Köchen, Marketing-Experten, Frontend Entwicklern, Backend Entwicklern, UX- / UI-Designern, Fotografen, und Social-Media-Experten, arbeitet jeden Tag daran, foodfittery noch besser und noch schöner zu gestalten. Wir sind ständig dabei, unser Team zu erweitern und befinden uns derzeit im Aufbau. Das heißt, wir wachsen ständig weiter.