



## vegetarisch - praktisch - gut

Gesunde und nachhaltige Rezepte  
für große Küchen

Eine kleine Sammlung kostengünstiger Rezepte aus den  
Küchen der Jugendherberge Heilbronn und der SLK-Kliniken



# Vorwort

## Unsere Nahrung – bedeutend für die Gesundheit und das Klima

„Deine Nahrungsmittel seien deine Heilmittel“ hat angeblich schon Hippokrates gesagt. Heute gilt das in zweifacher Hinsicht: Durch unsere Ernährung können wir auf viele Erkrankungen Einfluss nehmen, insbesondere durch Reduktion unseres hohen Fleisch- und Wurstkonsums.

Zum anderen bedroht auch der Klimawandel unsere Gesundheit und stellt die größte Bedrohung der Menschheit dar. Die tierische Landwirtschaft ist dabei mit rund 17 Prozent an weltweiten Treibhausgasemissionen einer der größten Verursacher der Klimakrise.

Die vorliegende Rezeptsammlung wurde in Zusammenarbeit von Ärzten und Köchen der SLK-Kliniken Heilbronn mit der Jugendherberge Heilbronn entwickelt, um Kantinen und Großküchen günstige, einfache und vegetarische Gerichte als Alternativen aufzuzeigen.

### Alexander Häfele

Küchenleiter  
SLK-Speisenversorgung  
SLK-Kliniken Service GmbH

### Jonas Kachel

gelernter Koch  
Jugendherberge Heilbronn

### Dr. Christin Löffler

Ärztin & Vorsitzende der  
SLK-Umweltkommission

**Hinweis:** Wir gehen bei den Mengenangaben von geschältem, vorbereitetem Gemüse aus.  
Alle Rezepte sind ausgelegt für 10 Portionen.



Rezept von:  
Aurelia, die  
Vorspeisen- und  
Salatkönigin aus  
der Jugendherberge  
Heilbronn

## Gegrilltes Paprika-Tatar mit Eigelb von der Karotte

### Zutaten

1,300 kg Rote Paprika · 0,300 kg Karotte · Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Chilifäden, Agavendicksaft

### Zubereitung

- Paprika anbraten, abkühlen lassen
- Karotten schälen und zerkleinern – z.B. im Thermomix oder Fleischwolf
- Karottentatar mit Zitronensaft und Agavendicksaft abschmecken
- Paprika grob hacken und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Anrichten und mit Chilifäden garnieren
- Serviervorschlag: frisches Ciabatta

### Über den Tellerrand schauen

Ein Tatar kann aus allen möglichen Gemüsen hergestellt werden. Nur Mut zur Kreativität!



Die fleischlose  
Provokation der  
Jugendherberge  
Heilbronn

## Fleischlose Ochsenherzen mit Quinoa-Salat

### Zutaten

20 Stück Ochsenherztomaten · 0,500 kg trockenen Quinoa · 1,000 kg Cherrytomaten ·  
1 Bund Basilikum · 1 Zweig Rosmarin · 1 Bund Petersilie · 5 Stück Zitronen · Salz, Pfeffer,  
Agavendicksaft

### Zubereitung

- Quinoa nach Verpackungsangabe kochen und abkühlen lassen
- Tomaten waschen
- 10 Ochsenherztomaten aushöhlen und abflammen
- 10 Ochsenherztomaten in gleichmäßige Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen und mit Olivenöl und Rosmarin beträufeln, ca. 10 Minuten im Ofen grillen
- Cherrytomaten halbieren
- Petersilie hacken und mit dem Quinoa vermengen
- Mit Zitrone und Salz abschmecken
- Anrichten und mit Basilikumblätter garnieren
- Serviervorschlag: Balsamico-Creme

### Über den Tellerrand schauen

Scheiben, Streifen, Würfel dekorieren den Teller. In der Mitte befindet sich die gefüllte Variante. Unterschiedlich gegartes Gemüse erzeugt Spannung und begeistert die Gäste!



Rezept von:  
Alexander Häfele  
Küchenleiter  
SLK-Fachklinik  
Löwenstein

## Radieschen-Blätter-Suppe

### Zutaten

0,040 kg Butter · 0,080 kg Zwiebel · 2 Liter Gemüsebrühe · 0,200 kg Radieschenblätter · 0,200 kg Spinat · 0,300 kg Sahne · 0,050 kg Maisstärke · Salz, Pfeffer

### Zubereitung

- Zwiebeln in der Butter anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen
- Radieschenblätter und Spinat zugeben, mixen, mit Maisstärke binden und mit Sahne verfeinern.
- Abschmecken mit Salz und Pfeffer
- Serviervorschlag: Sauerrahmhaube

### Über den Tellerrand schauen

Die Idee ist es, auch die Blätter der jeweiligen Gemüse zu verarbeiten. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, einfach mal ausprobieren.



Gemüse am Stück  
ist die perfekte  
Vorspeise für  
mehrere Personen

## Radicchio am Stück

### Zutaten

5 kleine Köpfe Radicchio · 0,500 l Brühe · 0,250 l Essig · 0,050 kg Agavendicksaft ·  
0,100 Walnüsse · Salz, Pfeffer

### Zubereitung

- Essig, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer mischen
- Radicchio mit warmen Wasser abspülen und den Strunk entfernen
- 1 Kopf Radicchio in Vakuumbbeutel geben und Marinade zufügen
- Für mindestens einen Tag kühlen
- Anrichten und mit Apfelspalten und Walnüssen garnieren
- Serviervorschlag: karamellierte Walnüsse machen es besonders

### Über den Tellerrand schauen

Gemüse am Stück in der Mitte des Tisches – und die Gäste, Arbeitskollegen und Freunde bedienen sich vom Tisch. Ob Radicchio, Blumenkohl, Romanesco, Artischocke – alles kann am Stück gegart werden. Mit Toppings verfeinert, stellt solch ein Gericht eine Rarität beim Mitarbeiteressen dar.



Dieses Rezept wird  
getanzt in der  
Jugendherberge  
Heilbronn

## Hitzige Debatte oder Rock´n Rolle

### Zutaten

10 Stück Wraps · 0,800 kg Humus · 2,000 kg Saisonales Gemüse · 0,500 kg geräucherter Tofu ·  
1 Bund Staudensellerie · Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Agavendicksaft

### Zubereitung

- Staudensellerie außen schälen, in gleichmäßige Streifen abschälen, in Eiswasser legen und in die Kühlung stellen
- Wraps mit Humus bestreichen, mit Gemüse und Tofu belegen, danach rollen
- Tipp: vor dem Rollen seitlich einklappen und den Humus auf der gesamten Fläche verstreichen.
- Serviervorschlag: unser Beispiel ist mit Gurke, Karotte und Rucola gefüllt.

### Über den Tellerrand schauen

Jede Gemüsesorte, jedes Getreide und jeder Dip, kann in der Rock´n Rolle einen Platz finden. Auch als Selbstbedienungs-Station ein echter Hit.



Bowl – die Schale  
der Zukunft  
Rezept von  
Alexander Häfele  
Küchenleiter  
SLK-Fachklinik  
Löwenstein

## Garten der Zukunft in der Schale

### Zutaten

2,000 kg Dreierlei Saisonales Gemüse · 0,500 kg Grünkernschrot · 0,700 kg Gemüsebrühe · 0,150 kg fein gewürfelte Karotte · 0,120 kg fein gewürfelter Sellerie · 0,120 kg fein gewürfelter Lauch · 0,020 kg fein gehackte Petersilie · 0,120 kg fein gewürfelte Zwiebeln · 0,100 kg Butter · 8 Eier · 0,180 kg Quark · 0,100 kg Mehl · 0,120 kg Semmelbrösel · Salz, Pfeffer

### Zubereitung

- Zwiebeln in Butter anschwitzen, Grünkernschrot zugeben, leicht abrösten und mit Gemüsebrühe auffüllen
- Karotten und Sellerie zugeben und quellen lassen
- Lauch, gehackte Petersilie zugeben und Masse abkühlen lassen
- Quark, Mehl, Semmelbrösel und Eier zur Masse geben, vermengen
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und eine viertel Stunde ziehen lassen
- 40 Bratlinge formen und ausbacken
- Tipp: für leichteres Ausbacken, vorher in Semmelbrösel wenden
- Mit saisonalem Gemüse nach Belieben anrichten
- Serviervorschlag: leckerer Dipp für die Bratlinge

### Über den Tellerrand schauen

Eine gute Möglichkeit, aus der Idee eines üblichen Beilagensalates einen tollen Hauptgang zu zaubern. Auch da sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Wo anders heißt es Bowl – bei uns ist es die Schale der Zukunft.





Rettet die Linse  
Rezept von der  
Jugendherberge  
Heilbronn

## Alblinsen in Teigplatten

### Zutaten

0,500 kg Alblinsen · 3 Lasagneplatten 1/1 GN · 2,250 kg passierte Tomaten · 0,250 kg klein gewürfelte Zwiebeln · 0,200 kg Reibekäse · Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian, Oregano

### Zubereitung

- Linsen nach Verpackungsangabe kochen
- Tomatensoße zubereiten und in ein GN abwechselnd einschichten
- Ca. 45 Minuten bei 160 Grad backen
- Serviervorschlag: mit Wildblüten dekorieren

### Über den Tellerrand schauen

Hier ist es wichtig zu wissen, dass man mit manchen Produkten, wie hier am Beispiel der Alblinse dabei hilft, Traditionen zu bewahren, Mutterboden zu schützen und ein kleines bisschen die Welt besser zu machen.



Rezept von:  
Alexander Häfele  
Küchenleiter  
SLK-Fachklinik  
Löwenstein

## Grünkernbolognese im Nudelnest

### Zutaten

0,750 kg Hartweizennudeln nach Wahl · 0,100 kg Rapsöl · 0,100 kg fein gewürfelte Zwiebel · 2 Zehen Knoblauch · 0,100 kg Grünkernschrot · 2,000 L Gemüsebrühe · 0,030 kg Grünkern ganz · 0,100 kg fein gewürfelte Karotten · 0,040 kg fein gewürfelte Sellerie · 0,800 kg passierte Tomaten · 0,050 kg Honig · Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Rosmarin, Thymian, Basilikum

### Zubereitung

- Zwiebeln und Knoblauch in Rapsöl anschwitzen, Grünkernschrot zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen, Lorbeerblatt zugeben und köcheln lassen
- Grünkern in Wasser einweichen und nach dem Quellen Karotten, Sellerie, Grünkern, passierte Tomate und Honig zugeben
- Abschmecken und Konsistenz mit Wasser nachjustieren
- Serviervorschlag: frisch gehobelter Parmesan und Rucola

### Über den Tellerrand schauen

Es muss nicht unbedingt Grünkern sein, das Gericht gelingt auch wunderbar zum Beispiel mit Gemüse-Brunoise, Quinoa oder Linsen.



Rezept von der  
Jugendherberge  
Heilbronn –  
Das Essen aus der  
Kindheit

## Zweierlei Erdäpfel auf Rahmspinat und gerührtem Ei

### Zutaten

1,500 kg Ei · 0,200 kg Sahne · 1,500 kg TK-Blattspinat · 0,100 kg fein gewürfelte Zwiebeln · 0,050 kg Butter · 0,500 kg Sauerrahm · 0,700 kg Süßkartoffeln · 0,700 kg violette Kartoffeln · 0,700 kg Kartoffeln · Salz, Pfeffer, Muskatnuss

### Zubereitung

- Kartoffeln in Spalten schneiden und im Umluftofen auf 180 Grad für ca. 20 Minuten gemeinsam auf dem Blech garen
- Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen
- Spinat auftauen
- Zwiebeln in Butter glasig dünsten und Spinat zugeben
- Sauerrahm unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken
- Eier mit wenig Salz in einer Teflonpfanne zu Rührei verarbeiten
- Sobald eine Rühreikonsistenz erreicht ist, Sahne unterrühren
- Serviervorschlag: um Zeit zu sparen, kann das Anrichten natürlich auch mit weniger Aufwand gestaltet werden.

### Über den Tellerrand schauen

Die Region bietet eine bunte Farbenvielfalt an Erdäpfeln. Gemeinsam oder einzeln jede Sort für sich – die Abwechslung macht's!



Lieblingsgericht  
der Küchenleitung  
Fotini –  
Jugendherberge  
Heilbronn

## Gefüllt mit dem passende Deckel

### Zutaten

10 rote Rote Paprika · 0,500 kg fein gewürfelte Zwiebeln · 0,100 kg Rapsöl · 1,250 kg Gemüsebrühe · 5 Zehen Knoblauch · 0,750 kg Risotto-Reis · 3 EL Tomatenmark · 1,000 kg passierte Tomaten · 2 Stück Tomaten · 15 Blätter Minze · 2 Bund Petersilie · Salz, Pfeffer, Oregano

### Zubereitung

- Zwiebeln und Knoblauch in Rapsöl andünsten
- Risottoreis zugeben
- Tomatenmark zugeben, leicht abrösten
- Ablöschen mit Gemüsebrühe und auffüllen mit passierten Tomaten und bissfest kochen
- Tomaten entkernen und grob würfeln
- Petersilie zupfen und hacken, Minzblätter fein schneiden
- Alle Zutaten vermengen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen
- Reismasse in eine ausgehöhlte Paprikaschote füllen und bei 175 Grad Umluft ca. 40 Minuten garen
- Serviervorschlag: auf mariniertem Rucola-Bett servieren

### Über den Tellerrand schauen

Dieses Gericht ist das Leibgericht einer Mitarbeiterin. Das Einbeziehen der Mitarbeitenden in die Speiseplanung schafft eine tiefe Identifikation zum Arbeitsspatz und motiviert.



Convenience  
trifft Feld

## Rote-Bete-Gnocchi

### Zutaten

2,200 kg TK-Rote-Bete-Gnocchi · 1,200 kg Rote-Bete-Knollen (mittelgroß) · 0,200 kg Allgäuer Bergkäse · 0,200 kg Rapsöl · Salz, Pfeffer

### Zubereitung

- Rote-Bete-Knollen waschen, auf GN-Blech legen und mit Rapsöl bestreichen und leicht salzen
- Im Ofen bei 160 Grad Heißluft ca. 40 Minuten garen und auskühlen lassen
- Rote-Bete (auch gerne mit Schale) in Spalten schneiden
- Rote-Bete-Gnocchi in Rapsöl anbraten, danach die Spalten zufügen, abschmecken und anrichten
- Mit gehobeltem Bergkäse servieren
- Serviervorschlag: mit geriebenem frischen Meerrettich servieren.

### Über den Tellerrand schauen

Convenienceprodukte sind nicht nur Fluch. Eingebunden und kombiniert mit frischen und regionalen Lebensmitteln können sie auch Segen sein.



Rezept von der  
Jugendherberge  
Heilbronn

## Feld und Waldspaziergang

### Zutaten und Zubereitung der Komponenten

**Für die Knödel:** 15 alte Brötchen in Würfel · 0,050 kg Butter · 0,200 kg fein gewürfelte Zwiebeln · 0,060 kg gehackte Petersilie · 0,750 l Milch · 5 Eier · Salz, Pfeffer, Muskatnuss

- Zwiebeln in Butter glasig anschwitzen
- Milch zum Kochen bringen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen
- Brötchen mit der Milch übergießen und Zwiebeln sowie Petersilie zugeben
- Grob vermengen und Eier zugeben
- Nochmals vermengen und ziehen lassen
- 20 Knödel abformen und in siedendem Salzwasser garen

**Für die Champignonsoße:** 1,800 kg Champignons geviertelt · 0,100 kg fein gewürfelte Zwiebeln · 0,100 kg Rapsöl · 0,800 l Hafermilch · 0,050 kg Maisstärke · Salz, Pfeffer

- Zwiebeln im Rapsöl anschwitzen
- Champignons zugeben und mit anschwitzen
- Mit Hafermilch ablöschen und Maisstärke abbinden
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken



**Für die Gemüsebeilage:** 1,000 kg gelbe Karotten · 1,000 kg Karotten · 0,050 kg Rapsöl · 0,050 kg Zucker · 0,200 kg Gemüsebrühe · Salz, Pfeffer

- Karotten nach Belieben schneiden
- Zucker in Rapsöl karamellisieren lassen
- Mit Gemüsebrühe ablöschen und Karotten zugeben, uUnter gelegentlichem Rühren garen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Serviervorschlag: Ein Pulver aus getrockneten Pilzen und dieses über die Knödel streuen, ist nochmal ein besonderer Hingucker

### **Über den Tellerrand schauen**

Zweite-Wahl-Gemüse ist ein großer Gewinn für Großküchen. Ansprechend präsentiert kann dieses Gericht zu einem echten Schmankerl und somit zum Hingucker werden. Regionale Bauern werden dadurch zu Stammlieferanten und können preislich mit dem Großhandel mithalten.



Müsli im Glas ist  
WECK  
Rezept von Aurelia,  
Jugendherberge  
Heilbronn

## Süße Versuchung

### Zutaten

0,300 kg Apfel-Zimt-Müsli · 0,300 kg Hafermilch · 0,250 kg Heidelbeeren

### Zubereitung

- Glässchen einschichten: Heidelbeeren – Müsli – Heidelbeeren – Müsli
- mit Hafermilch aufgießen
- Serviervorschlag: in einem Gläschen angerichtet überzeugt dieser Nachtisch auch das Auge.

### Über den Tellerrand schauen

Je nachdem, was das Kühlhaus an Beeren und Obst hergibt, kann dieses Dessert unterschiedlich ausgestaltet werden. Einfach mit Müsli abwechselnd im Glas schichten – das geht schnell, schmeckt und sieht wunderbar aus. Der pflanzliche Milchersatz sorgt für die richtige Konsistenz und rundet dieses Gericht geschmacklich ab.





Rezept von der  
Jugendherberge  
Heilbronn und  
SLK Klinik Löwen-  
stein

## Nachschlag

### Zutaten und Zubereitung der Komponenten

**Hummus:** 1 DS Kichererbsen · 3 EL Olivenöl · 1 Zehe Knoblauch · 1 EL Zitronensaft · Kreuzkümmel, Salz

- Tipp: Man kann jeden Humus super mit Gemüse, einen tollen anderen Geschmack und eine neue Farbe schenken
- Alle Zutaten gemeinsam mixen

**Mediterraner Quark:** 0,300 kg Speisequark · 0,050 kg Schlagsahne · 0,5 St. rote Paprikaschote · 1 EL Tomatenmark · Salz, Paprikapulver edelsüß

- Quark, Sahne, Tomatenmark glattrühren
- Paprikaschote sehr fein würfeln und unterheben, mit Salz und Paprikapulver abschmecken

**Pesto:** 0,100 kg Rapsöl · 1 Bund Basilikum · 0,150 kg Rucola · 0,050 kg Walnuskerne · 0,050 kg Hartkäse

- Alle Zutaten gemeinsam mixen, mit Salz abschmecken



**Rote-Bete-Aufstrich:** 0,070 kg Sonnenblumenkerne · 0,250 kg Rote Bete, Garware im Beutel · 0,030 kg Gemüseerrettich · 0,040 kg Saure Sahne · Balsamico hell, Salz, Pfeffer

- Rote Bete abtropfen lassen und sämtliche weitere Zutaten zugeben, danach gemeinsam mixen

**Karottenaufstrich:** 0,050 kg Zwiebeln · 0,5 Zehe Knoblauch · 0,120 kg Margarine · 0,200 kg Karotten in Stücken · 0,070 kg Tomatenmark · 0,020 kg Rapsöl · Thymian, Oregano, Salz, Pfeffer

- Margarine auf Zimmertemperatur bringen
- Karotten und Zwiebeln in Rapsöl andünsten und mit etwas Wasser weichkochen
- Abkühlen lassen und danach pürieren
- Butter aufschlagen und restliche Zutaten unterrühren
- Mit Thymian, Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken
- Tipp: frischen jungen Thymian verwenden



# Herausgeber

## **Jugendherberge Heilbronn**

Jugendherberge Heilbronn  
Paula-Fuchs-Allee 3 · 74076 Heilbronn  
Telefon 07131 172961  
JH-Heilbronn@jugendherberge.de  
Leitung: Angela Manetto  
www.jugendherberge-bw.de

und

Ärzte, Umweltkommission, Küchenleitung der

## **SLK-Kliniken Heilbronn GmbH**

Am Gesundbrunnen 20-26  
74078 Heilbronn  
Telefon 07131 49-0  
E-Mail: info@slk-kliniken.de  
www.slk-kliniken.de