

NEIS

Nachhaltige  
Ernährung  
im Studienalltag

Vom Feld bis zur Gabel

FELDSALAT MIT  
MANDARINEN  
UND WALNUSS

# FELDSALAT MIT MANDARINEN UND WALNUSS

## Zutaten für 2 Portionen

Salat:

120 g Feldsalat  
1 Lauchzwiebel (optional)  
2 Mandarinen  
30g Walnüsse  
(Alternativ auch Sonnen-  
blumen- oder Kürbiskerne)

Dressing:

3 EL Olivenöl  
2 EL weißer Balsamico-  
Essig oder Apfelessig  
½ TL Senf  
je 1 Prise Salz und Zucker  
Pfeffer

## Zubereitung

Den Feldsalat gut waschen, die Mandarinen schälen und die Mandarinschnitze halbieren. Die Lauchzwiebel in möglichst feine Ringe schneiden und die Walnüsse grob hacken. Salat, Mandarinen und Nüsse in eine Schüssel geben. Die Zutaten für das Dressing in eine kleine Schüssel geben und alles gut verrühren. Das Dressing kurz vor dem Servieren über den Salat geben und alles gut vermengen.

NEiS wird gefördert vom:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**verbraucherzentrale**

*Nordrhein-Westfalen*



Nachhaltige  
Ernährung  
im Studienalltag

Vom Feld bis zur Gabel

*Merry  
Christmas*

SPÄTZLE

A top-down view of a white ceramic plate with a scalloped edge. The plate is filled with a serving of Spätzle, a traditional German egg noodle. The Spätzle is mixed with sautéed mushrooms, fresh green herbs, and small pieces of browned meat. The plate is set on a white lace tablecloth. In the background, a glass of water with a decorative pattern is visible.

# SPÄTZLE— GRUND— REZEPT

## Zutaten für 2 Portionen

Teig:

300 g Weizenmehl (Type 550)  
3 Eier, möglichst in Bio-Qualität  
1 TL Salz  
ca. 150–200 ml kaltes Wasser

8 mittelgroße Champignons  
1 mittelgroße Zwiebel  
2–3 EL Butter oder Margarine  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver  
(nach Belieben)

## Zubereitung Teig

Mehl in eine große Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde formen. Eier und Salz in die Mulde geben und mit dem Mehl verrühren. Dabei nach und nach Wasser dazugeben. Mit einem Holzlöffel (alternativ auch mit einem Knethaken) den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft und zäh vom Löffel fließt. Anschließend den Teig 15 Minuten ruhen lassen. Währenddessen einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

## Zubereitung Spätzle

Für Spätzle braucht man nicht unbedingt einen Spätzleschaber, es geht auch mit einem Holzbrett, von dem die Spätzle geschabt werden: Hierfür das Brett zunächst anfeuchten. Dann den Teig auf das Brett geben und glatt streichen. Das Brett auf dem Topf ablegen oder schräg über den Topf halten und mit dem Schaber einzelne Spätzle abteilen und ins Wasser streichen. Teig immer wieder glatt streichen und die Spätzle weiter etappenweise ins Wasser schaben, bis der Teig aufgebraucht ist. Wer einen Spätzlehobel/eine Spätzlereibe hat, kann diese/n nutzen. Spätzle kurz ziehen lassen. Sobald sie oben schwimmen, die Spätzle mit einem Schaumlöffel abschöpfen.

**Tipp:** Werden die Spätzle anschließend in kaltem Wasser abgeschreckt, garen sie nicht weiter und behalten ihre Form.

Die Zwiebel und Pilze in einer Pfanne mit Butter oder Margarine goldbraun anbraten. Zum Schluss die Spätzle darin wenden.

Optional vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

NEiS wird gefördert vom:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale

*Nordrhein-Westfalen*



Nachhaltige  
Ernährung  
im Studienalltag

Vom Feld bis zur Gabel

*Merry  
Christmas*

# SPÄTZLE VEGAN



# SPÄTZLE— GRUND— REZEPT (VEGAN)

## Zutaten für 2 Portionen

Teig:

250 g Dinkelmehl (Type 630)

3 EL Hartweizengrieß

ca. 250 ml Sprudelwasser

2 TL Pflanzenöl

1 TL Salz

8 mittelgroße Champignons

1 mittelgroße Zwiebel

2–3 EL Margarine

Salz, Pfeffer, Paprikapulver  
(nach Belieben)

## Zubereitung Teig

Mehl, Hartweizengrieß, Pflanzenöl, Salz und Sprudelwasser in eine Rührschüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren. Teig für ca. 15 Minuten stehen lassen. Währenddessen einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

## Zubereitung Spätzle

Für Spätzle braucht man nicht unbedingt einen Spätzleschaber, es geht auch mit einem Holzbrett, von dem die Spätzle geschabt werden: Hierfür das Brett zunächst anfeuchten. Dann den Teig auf das Brett geben und glatt streichen. Das Brett auf dem Topf ablegen oder schräg über den Topf halten und mit dem Schaber einzelne Spätzle abteilen und ins Wasser streichen. Teig immer wieder glatt streichen und die Spätzle weiter etappenweise ins Wasser schaben, bis der Teig aufgebraucht ist. Wer einen Spätzlehobel/eine Spätzlereibe hat, kann diese/n nutzen. Spätzle kurz ziehen lassen. Sobald sie oben schwimmen, die Spätzle mit einem Schaumlöffel abschöpfen.

**Tipp:** Werden die Spätzle anschließend in kaltem Wasser abgeschreckt, garen sie nicht weiter und behalten ihre Form.

Die Zwiebel und Pilze in einer Pfanne mit Margarine goldbraun anbraten. Zum Schluss die Spätzle darin wenden. Optional vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

NEiS wird gefördert vom:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale

*Nordrhein-Westfalen*



Nachhaltige  
Ernährung  
im Studienalltag

Vom Feld bis zur Gabel

# APPLE— CRUMBLE



# APPLE- CRUMBLE

## Zutaten für 4 Portionen

Für die Streusel:

130 g Dinkelmehl (Type 630)  
oder Weizenmehl (Type 550)  
80 g Haferflocken (zart)  
80 g Zucker  
1 Prise Salz  
120 g Butter oder Margarine  
(+ 1 EL für die Form)

Für die Äpfel:

3 säuerliche Äpfel  
(ca. 600 g)  
2 EL Zitronensaft  
20 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 TL Zimt

## Zubereitung

Mehl, Haferflocken, Zucker und Salz in einer Schüssel vermengen. Butter oder Margarine dazugeben und mit den Händen zu einem krümeligen Teig kneten. Streusel beiseite stellen. Die Äpfel waschen, nach Belieben schälen und vierteln. Das Gehäuse entfernen und die Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft, Zucker, Vanillezucker und Zimt mischen. Eine Auflaufform/feuerfeste Form mit etwas Butter/Margarine austreichen. Apfelwürfel in die Form legen und die Streusel großzügig darauf verteilen. Auf der mittleren Schiene bei 180 Grad Umluft ca. 40 Minuten backen, bis die Streusel leicht goldbraun sind (eventuell nach ca. 30 Minuten abdecken, damit die Streusel nicht zu dunkel werden). Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und am besten noch warm genießen.

**Variationen:** Der Crumble kann mit beliebigen Früchten zubereitet werden, sodass hier gerne nach saisonalem Lieblingsobst variiert werden kann bspw. im Sommer mit leckeren Beeren. Außerdem lassen sich auch die Streusel super variieren, bspw. kann man die Haferflocken durch gemahlene Nüsse ersetzen oder ein wenig Kakaopulver in den Streusel-Teig geben.

NEiS wird gefördert vom:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**verbraucherzentrale**

*Nordrhein-Westfalen*