



**Gutes Gelingen
und
Viel Spaß beim nachkochen!**



Rezepte
Mountain Yoga
Samstag, 5. September 2026

GAMPEN
R E S T A U R A N T

Pfifferlingsuppe AL

Zutaten für 4 Portionen:

275g frische Pfifferlinge
2 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel gehackt
30g Mehl
200ml Vegane Sahne
500g Gemüsebrühe
Prise Salz, Prise Pfeffer
etwas Zitronenabrieb



Für die Einlage:

75g frische Pfifferlinge
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
etwas frischer Schnittlauch

Zubereitung:

Pfifferlinge putzen und etwas klein schneiden. Einen Topf erhitzten und die Pilze darin ohne Fettzugabe scharf anbraten. Falls Wasser austritt, die Pilze so lange braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Nun 2 EL Olivenöl und die Zwiebelwürfel kurz mit angebraten. Die Sahne zugießen, kurz einköcheln lassen und dann mit der Gemüsebrühe auffüllen. Die Suppe lässt man nun 15-20 Minuten leise köcheln, dann wird sie püriert. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb nach Geschmack. Die restlichen Pfifferlinge werden kurz und scharf in 1 EL Olivenöl angebraten, mit Gewürzen abschmecken und als Einlage in die Suppe geben. Mit Schnittlauch bestreuen und genießen!

Energie- Getränk

Ingwer

Limetten

Orangen

Gurken

Wasser/ Tee

Ingwer, Limetten, Orangen und Gurken
in Scheiben schneiden. Mit heißem oder
kalten Wasser übergießen und ziehen lassen



Zucchinikuchen AH

Zutaten für eine Kastenform 25cm:

160g Weizen oder Dinkelmehl
1 EL Maisstärke
50g Backkakao
1 TL Backpulver
1 TL Natron
½ TL Salz
60ml Sojamilch
100ml Rapsöl
150g brauner Zucker
½ TL lösliches Kaffeepulver
1 TL Vanilleextrakt
1 TL Apfelessig
1 reife Banane
250g geraspelte Zucchini
150g Schoko-Chip oder geraspelte Schokolade

Den Ofen auf 175°C vorheizen. Eine 25cm Kastenform einfetten und mit Backpapier auslegen. Das Mehl, Maisstärke, Kakao, Backpulver, Natron und Salz in eine große Schüssel sieben und verrühren. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit der pflanzlichen Milch, Öl, Zucker, Vanille und Essig zusammen verrühren. Die Bananenmischung dann zur Mehlmischung gießen und zu einer gebundenen Masse rühren. Die geraspelten Zucchini etwas ausdrücken und mit den Schokochips unterrühren. Den Teig nun in die Kastenform füllen und optional noch mehr Schoko-Chips darüber streuen. Den Kuchen ca. 50-60 Minuten backen.

Klare Gemüsesuppe mit Suppengrün L

Zutaten für 2 Portionen

- 1 l Gemüsebrühe
- 200g Karotten
- 100g Knollensellerie
- 80g Lauch
- 1 Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Zuerst die Gemüsebrühe in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. In der Zwischenzeit Karotten und den Knollensellerie in feine Streifen schneiden. Außerdem den Lauch in Ringe schneiden, anschließend mit kaltem Wasser waschen und über einem Sieb abtropfen lassen. Das geschnittene Gemüse in die heiße Brühe geben und für 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Zum Schluss die klare Gemüsesuppe damit bestreuen.

Gebratene Hähnchenbrust mit Karotten, Zuckerschoten und Quinoa

Zutaten für 4 Personen

500g Karotten
300g Zuckerschoten
4 Hähnchenfilets
Salz, Pfeffer
2 EL Sonnenblumenöl
150g Schlagsahne
3 Stiele Kerbel



200g Quinoa
350-400 ml Wasser
Gewürze für die Quinoa: Paprikapulver, Kreuzkümmel, Chilli, Kräuter)

Zubereitung Quinoa:

Die Quinoa mit heißem Wasser ordentlich waschen. Danach mit Wasser und Gewürzen nach Wunsch (z.B. Kreuzkümmel, Chili, Paprika, Kräuter) würzen, zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Die Herdplatte abschalten und ca. 15 Minuten ausquellen lassen.

Zubereitung Hähnchenpfanne:

Karotten schälen, putzen und in schräge Scheiben schneiden. Zuckerschoten waschen. Fleisch waschen, trocken tupfen, Filets quer halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin ca. 10 Minuten unter Wenden braten. Das Fleisch herausnehmen, Sahne in die Pfanne gießen und kurz aufkochen lassen. Das Gemüse dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch zurück in die Gemüsepfanne geben und ca. 3 Minuten weiter garen. Den Kerbel waschen, trocken tupfen und, bis auf einige Blättchen fein hacken.

Die Hähnchenpfanne mit Quinoa anrichten und mit Kerbel garnieren.

Yogurette Dessert im Glas

Zutaten für 4 Gläser:

350g Veganer Skyr oder Topfen
200g Erdbeeren
2 EL Agavensirup
1 EL Zitronensaft
1 EL Backkakao
40g Vegane Schokolade
1 TL Kokosöl



Zubereitung:

Als erstes den Skyr mit Agavensirup und Zitronensaft in eine Schüssel geben und glattrühren. Dann 100g davon in eine neue Schüssel geben und den Backkakao einrühren. Nun die Erdbeeren waschen, anschließend in kleine Würfel schneiden und unter den vorbereiteten Skyr heben. Die fertige Erdbeermasse in vier kleine Gläser füllen. Danach den Kakao Skyr gleichmäßig darauf verteilen. Zum Schluss die Gläser etwas auf die Arbeitsplatte klopfen, damit die Oberfläche schön glatt wird. Zum Schluss Schokolade und Kokosöl in 15-30 Sekunden Intervallen in der Mikrowelle schmelzen, um umrühren und in die Gläser geben. Die Gläser im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.

TIPP: Vor dem Verzehr 5 Minuten vorher rausnehmen, dann ist die Schokoschicht nicht zu hart.

Hummus

Zutaten für 4 Portionen:

1 Dose Kichererbsen (240g
Abtropfgewicht)
2 Knoblauchzehen
1 Zitronen
½ TL Kreuzkümmel
½-1 TL Salz
50g Tahini
2 EL Olivenöl
50g Aquafaba (Abtropfwasser der Kichererbsen) oder Wasser



Zum Anrichten:

1-2 EL Olivenöl, 2-3 Zweige Petersilie, 1 Prise Paprikapulver

Zubereitung:

Für das Hummus die Kichererbsen abgießen, dabei die Flüssigkeit (Aquafaba) auffangen. Kurz kalt abbrausen und abtropfen lassen. Währenddessen Knoblauch abziehen und grob hacken. Die Zitrone auspressen. Die Abgetropfte Kichererbsen zusammen mit Knoblauch, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Salz sowie Tahini und Olivenöl in einer Küchenmaschine oder einen Mixer geben. Alles zu einer cremig-glatten Masse pürieren, dabei nach Belieben esslöffelweise Aquafaba, also das aufgefangene Abtropfwasser der Kichererbsen, oder alternativ Wasser hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss nochmals mit Salz abschmecken. Zum Servieren das Kichererbsen-Hummus in einer Schüssel oder in einen Teller geben. Das Olivenöl darüber träufeln. Falls verwendet, die Petersilie waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und das Hummus damit garnieren. Nach Belieben mit einer Prise Paprikapulver bestreuen. Hummus ist luftdicht verschlossen und gut gekühlt etwa 5 Tage haltbar! Gutes Gelingen!

Kartoffel-Gemüse-Spieße vom Grill

Zutaten für 4 Portionen:

500g gekochte Frühlingsskartoffeln
2 Paprika
1 Zwiebel
1 Zweig Oregano, 1 Zweig Thymian
1 Zucchini
16 Champignons
1 Zitrone
1 Zehe Knoblauch
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer



Grillschale
8 Grillspieße

Zubereitung:

Paprika, Zucchini und Champignons in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Gekochte Kartoffeln halbieren. Kräuter kleinhacken und in eine Schüssel geben, Knoblauch dazu pressen, Öl hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse in eine große Schüssel geben und mit der Marinade vermischen. Gemüse auf die Spieße aufspießen- dabei darauf achten, dass der Spieß eine gleichmäßige Dicke hat, damit am Ende nichts verbrennt. Die Kartoffeln in etwas Olivenöl mit Salz und Rosmarin würzen und bei mittlerer Hitze kurz anschwitzen. Die Spieße für 12 bis 15 Minuten in einer Grillschale grillen, regelmäßig wenden. Kartoffeln und die fertigen Gemüsespieße auf einem Teller anrichten und mit Hummus oder Sauerrahm Dip servieren.

Gemüse Gröstl c

Zutaten für 4 Portionen:

500g kleine Kartoffeln (gegart und geschält)
2 EL Olivenöl
2 kleine rote Zwiebeln
1 gelbe Paprikaschote
1 Zucchini
200g Aubergine
200g Karotten
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Kartoffeln in dicke Scheiben schneide.
Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Karotten abbrausen und längs halbieren. Auberginen waschen und in kleine Stücke schneiden.
Paprika und Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden.
Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffelscheiben, Paprika, Möhren und Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Dann die Zucchini und Auberginenwürfel unter Wenden 5 Minuten mitbraten. Dann das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gröstl auf Tellern anrichten.

SAUERRAHMDIP G

300g saure Sahne
250g Schmand oder Crème Fraîche
Salz und schwarzer Pfeffer
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie
4 Frühlingszwiebeln
½ Bio Zitrone
evtl. etwas Knoblauch
evtl. etwas Paprikapulver

Zubereitung:

Saure Sahne und Schmand oder Crème Fraîche in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und vermischen.
Schnittlauch und Petersilie waschen, mit einem Küchentuch trocken tupfen und klein hacken. Die Frühlingszwiebeln halbieren und in schmale Halbringe schneiden. Kräuter und Frühlingszwiebeln unter die Schmand-Saure-Sahne-Mischung geben und alles miteinander gut verrühren. Von der Zitrone etwas Schale abreiben und die Zitrone ausdrücken. Den Saft und die Schale zur Creme geben und unterrühren. Sie Sour Cream etwas 20 Minuten durchziehen lassen. Wer es gern kräftiger mag, kann noch eine klein gewürfelte Knoblauchzehe oder etwas Chilipulver zugeben.