

Sortiert nach Kategorie.

Bitte berücksichtigen Sie immer die angegebenen Saison:

F=Frühling, S=Sommer, H=Herbst, W=Winter

Saison				Kategorie								Rezept von Sei amol g'miasig - gut, gelingsicher und nachgekocht	
F	S	H	W	Suppe	Salat	Beilagen, Aufstriche	Hauptspeise /Snack	Nachspeise/ Süßes	Brot	vegan	vegetarisch	mit Fleisch oder Fisch	(Hier finden Sie die direkten Links - Fotos können Sie von den Gerichten auf der Website ersehen!) https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/rezepte-fuer-gesunde-ernaehrung/#RezepteSeiAmolGmiasig
X		X		X							X		Cremige Bärlauchsuppe mit Croûtons
		X	X	X						X			Cremige Kürbissuppe mit Linsen
X	X	X	X	X						X			Einfache Maiscremesuppe - herrlich cremig und sättigend
	X	X		X						X			Erbenscremesuppe mit Zucchini und Minze
X	X	X	X	X							X		Rote Rüben-Macchiatto
X		X	X	X	X					X			Würzige Pastinaken-Curry-Suppe
X	X	X		X								X	Würzige Rote Linsensuppe mit Hähnchengemüse
X	X	X	X	X						X	X		Krautsuppe – traditionell oder Asia Style
X	X	X	X	X							X		Zwiebelsuppe
X	X	X			X	X					X		Cremiger Erdäpfelsalat mit Berglinsen (der aufgepeppte Erdäpfelsalat)
		X	X	X		X		X					Bunter Herbstsalat mit Kürbis & Kichererbse
X		X			X		X					X	Erdbeer-Spinat-Salat mit Hähnchenfiletwürfeln
X	X	X	X		X		X			X	X		Gmiasiger Brotsalat für Götter
X	X	X	X	X						X			Champion Blattsalat (Basisrezept für Blattsalate!)

Sortiert nach Kategorie.

Bitte berücksichtigen Sie immer die angegebenen Saison:

F=Frühling, S=Sommer, H=Herbst, W=Winter

Saison				Kategorie								Rezept von Sei amol g'miasig - gut, gelingsicher und nachgekocht	
F	S	H	W	Suppe	Salat	Beilagen, Aufstriche	Hauptspeise /Snack	Nachspeise/ Süßes	Brot	vegan	vegetarisch	mit Fleisch oder Fisch	(Hier finden Sie die direkten Links - Fotos können Sie von den Gerichten auf der Website ersehen!) https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/rezepte-fuer-gesunde-ernaehrung/#RezepteSeiAmolGmiasig
X		X			X					X			Erdäpfel-Vogerl-Salat
	X	X				X						X	G'miasiger Rindfleischsalat
X			X		X						X		Knackig-kerniger Chinakohlsalat (mit cremigem Knoblauchdressing) - garantiert auch ein Herrensalat
X	X	X	X		X					X	X		Sportler Erbsensalat
X	X	X	X		X							X	Steirischer Jausensalat mit Wurst und Käse (die gmiasigere Variante von der sauren Extrawurst)
X	X				X					X			Steirischer Kohlrabisalat
	X					X					X		Steirischer Sommersalat (gehaltvoller Salat mit Buchweizen, Käferbohnen und Schafkäse)
	X	X				X					X		Tag-am-See-Nudelsalat (ein toller Beilagensalat zum Grillen oder auch zum Mitnehmen)
X	X	X	X		X						X		Zellersalat mit Karotten und Walnüssen
X	X	X	X			X				X			Baked beans
X	X	X	X				X				X		Erdäpfelkas mit Schnittlauch
X	X	X					X				X		Erdig & edel: Radieschen & Räucherforelle
X	X	X	X				X	X		X			Fluffige vegane Mais-Pancakes
X	X	X	X				X				X		Jausen-Knoblauch

Sortiert nach Kategorie.

Bitte berücksichtigen Sie immer die angegebenen Saison:

F=Frühling, S=Sommer, H=Herbst, W=Winter

Saison				Kategorie								Rezept von Sei amol g'miasig - gut, gelingsicher und nachgekocht	
F	S	H	W	Suppe	Salat	Beilagen, Aufstriche	Hauptspeise /Snack	Nachspeise/ Süßes	Brot	vegan	vegetarisch	mit Fleisch oder Fisch	(Hier finden Sie die direkten Links - Fotos können Sie von den Gerichten auf der Website ersehen!) https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/rezepte-fuer-gesunde-ernaehrung/#RezepteSeiAmolGmiasig
X	X	X				X					X		Knackiger Radieschenaufstrich
X						X				X			Knackiger Spargel vom Plattendgriller
X	X	X	X			X					X		Knalliger Rote-Rüben-Aufstrich
	X	X				X			X	X			Knoblauchbrot Spezial
X	X					X					X		Knusprige Chili-Zucchini-Waffeln
X	X	X	X			X					X		Liptauer mit Gurkerl
	X	X				X				X			Mediterrane Gemüsespieße
X	X	X	X			X					X		Rote-Linsen-Aufstrich
X		X	X			X					X		Scharfer Rotkraut-Aufstrich
	X	X				X					X		Schubu-Bagel mit Zucchinitsatsiki
	X					X				X			Sommerlicher Melanzani-Dip
X	X	X	X			X			X	X			Sonnenbrot (Karottenbrot mit Sonnenblumenkernen)
X	X	X	X			X					X		Steirischer Hummus
X	X	X	X			X					X		Würzige Ofen-Wedges mit Ketchup-Dip

Sortiert nach Kategorie.

Bitte berücksichtigen Sie immer die angegebenen Saison:

F=Frühling, S=Sommer, H=Herbst, W=Winter

Saison				Kategorie								Rezept von Sei amol g'miasig - gut, gelingsicher und nachgekocht	
F	S	H	W	Suppe	Salat	Beilagen, Aufstriche	Hauptspeise /Snack	Nachspeise/ Süßes	Brot	vegan	vegetarisch	mit Fleisch oder Fisch	(Hier finden Sie die direkten Links - Fotos können Sie von den Gerichten auf der Website ersehen!) https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/rezepte-fuer-gesunde-ernaehrung/#RezepteSeiAmolGmiasig
X	X	X	X			X				X			Würziger Zwiebel-Karotten-Aufstrich
		X	X			X			X	X			Würziges Kürbisbrot
X	X	X	X			X					X		Green Pancakes
X			X				X			X		X	Szegediner Eintopf (vegan oder mit Fleisch)
X	X	X	X				X				X		1-Topf-Penne (One-Pot Gericht mit Erbsen und Spinat)
X							X				X		Bärlauch-Palatschinken (gehen auch mit Schnittlauch oder anderen Kräutern, tolles Grundrezept für Palatschinken)
	X	X					X				X		Beany Wrap mit Frischkäse
	X	X					X				X		Bert-Pizza-Toast
	X						X				X		Buntes Erdäpfel-Fisolengröstl
X			X				X				X		Cremige Kohlsprossen-Gnocchi
X	X		X				X			X			Deftiges Kohl-Erdäpfelgröstl
X	X	X	X				X				X		G'miasige Frittata (Gemüseeierspeis)
X	X						X				X		G'miasige Lasagne mit Mozzarella
	X						X				X		G'sunde & bunte Steirer Bowl

Sortiert nach Kategorie.

Bitte berücksichtigen Sie immer die angegebenen Saison:

F=Frühling, S=Sommer, H=Herbst, W=Winter

Saison				Kategorie								Rezept von Sei amol g'miasig - gut, gelingsicher und nachgekocht	
F	S	H	W	Suppe	Salat	Beilagen, Aufstriche	Hauptspeise /Snack	Nachspeise/ Süßes	Brot	vegan	vegetarisch	mit Fleisch oder Fisch	(Hier finden Sie die direkten Links - Fotos können Sie von den Gerichten auf der Website ersehen!) https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/rezepte-fuer-gesunde-ernaehrung/#RezepteSeiAmolGmiasig
	x	x					x			x			Gegrillte Zucchini mit Ziegenkäse
	x						x			x			Gemüsepaella
	x	x					x			x			Gemüsepfandl mit cremiger Polenta
x	x	x	x				x				x		Gemüsetorte mit Paprika-Käsekruste
x			x				x			x			Karotten-Krautfleckerl
	x	x					x			x			Kartoffel-Paprika-Gulasch
x	x	x	x				x				x		Knusprige Knolle (panierter Sellerie)
	x	x					x				x		Kunterbunt g'füllte Paprika
	x	x					x				x		Kunterbunte Bolognese mit Rinderfaschiertem
	x	x	x				x			x			Kürbisgalette mit Linsen
	x	x	x				x			x			Kürbisstrudel mit Topfen-Blätterteig
x	x	x	x				x			x			Linsensauce mit Semmelknödel
	x						x			x			Low Carb-Pizza mit Karfiolboden
x	x	x	x				x			x			Ofengemüse für Faulis

Sortiert nach Kategorie.

Bitte berücksichtigen Sie immer die angegebenen Saison:

F=Frühling, S=Sommer, H=Herbst, W=Winter

Saison				Kategorie								Rezept von Sei amol g'miasig - gut, gelingsicher und nachgekocht	
F	S	H	W	Suppe	Salat	Beilagen, Aufstriche	Hauptspeise /Snack	Nachspeise/ Süßes	Brot	vegan	vegetarisch	mit Fleisch oder Fisch	(Hier finden Sie die direkten Links - Fotos können Sie von den Gerichten auf der Website ersehen!) https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/rezepte-fuer-gesunde-ernaehrung/#RezepteSeiAmolGmiasig
X	X	X	X				X					X	Ofen-Saibling mit saisonalem Gemüse
X	X	X	X				X				X		Papas liebste Gemüsepuffer
X	X	X	X				X				X		Pesto-Toast (Schwarzbrot-Toast)
	X	X					X				X		Pizzamuffin
X	X	X	X				X				X		Saftige Gemüsemuffins mit Emmentaler
X	X						X					X	Spargel-Flammkuchen mit Landschinken
X	X	X	X				X				X		Steirische Pizza (mit Polentaboden)
X	X	X	X				X					X	Steirischer Burger mit Käferbohnen (Grillrezept)
X	X	X					X			X			Steirischer Gemüsewok
X	X	X	X				X					X	Steirisches Käferbohnen-Chili
	X	X					X				X		Steirisches Moussaka
	X	X					X				X		Traditionelles Fisolengulasch
	X	X	X				X				X		Überbackener Szegediner Kornspitz
	X	X	X				X			X			Veganes Spice Kebab

Sortiert nach Kategorie.

Bitte berücksichtigen Sie immer die angegebenen Saison:

F=Frühling, S=Sommer, H=Herbst, W=Winter

Saison				Kategorie								Rezept von Sei amol g'miasig - gut, gelingsicher und nachgekocht	
F	S	H	W	Suppe	Salat	Beilagen, Aufstriche	Hauptspeise /Snack	Nachspeise/ Süßes	Brot	vegan	vegetarisch	mit Fleisch oder Fisch	(Hier finden Sie die direkten Links - Fotos können Sie von den Gerichten auf der Website ersehen!) https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/rezepte-fuer-gesunde-ernaehrung/#RezepteSeiAmolGmiasig
	x	x	x				x			x			Veggie Dhal
x	x	x	x				x			x			Würzige Linsenbolognese
	x	x	x				x				x		Würziger Rotkraut-Strudel mit Schafkäse
x	x	x	x				x			x			Zeller-Nuss-Bolognese
x	x	x	x				x			x	x		Gemüse-Erdäpfelgulasch – wie bei der Mama
x	x	x	x				x			x	x		Einfaches Erdäpfel-Curry mit Gemüse
x	x	x	x				x				x		Gmiasige Käsespätzle
	x					x		x		x			Heidelbeer-Zucchini Marmelade
x	x	x	x				x				x		Käferbohnen-Cookies
x	x	x	x				x			x			Kakaomuffins mit Bohnen
x	x	x	x				x			x			Karotten-Apfel-Bircher Müsli
x	x	x	x				x			x			Karotten-Cotta mit Gewürzobers
x	x	x	x			x		x		x			Karotten-Honig-Marmelade
	x	x	x		x		x		x	x			Köstliche Kürbis-Marmelade

Sortiert nach Kategorie.

Bitte berücksichtigen Sie immer die angegebenen Saison:

F=Frühling, S=Sommer, H=Herbst, W=Winter

Saison				Kategorie								Rezept von Sei amol g'miasig - gut, gelingsicher und nachgekocht	
F	S	H	W	Suppe	Salat	Beilagen, Aufstriche	Hauptspeise /Snack	Nachspeise/ Süßes	Brot	vegan	vegetarisch	mit Fleisch oder Fisch	(Hier finden Sie die direkten Links - Fotos können Sie von den Gerichten auf der Website ersehen!) https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/rezepte-fuer-gesunde-ernaehrung/#RezepteSeiAmolGmiasig
		x	x					x			x		Kürbis-Schoko-Nuss-Gugelhupf
x		x	x					x			x		Pastinaken-Whoopies
x	x	x	x					x			x		Rote-Rüben-Brownies
x	x							x			x		Saftiger Zucchinikuchen
x	x	x	x					x			x		Süße Käferbohnen-Apfel-Galette
	x	x						x		x	x		Süßer grüner Smoothie
x	x	x	x					x		x	x		Veganer Karottenkuchen
	x	x						x			x		Zitronen-Haselnusskuchen mit Fenchel