

# Rezeptheft

mit NAHGAST-Rechner

GeNAH

Projektabschluss-  
veranstaltung

am 28. August 2024



FH MÜNSTER  
University of Applied Sciences



iSuN  
Institut für Nachhaltige Ernährung

gefördert durch



Deutsche  
Bundesstiftung Umwelt

[www.dbu.de](http://www.dbu.de)



# Inhalt

Alle Rezepturen aufgelistet  
in vier Kategorien

4 NAHGAST-Rechner

## SALATE

8 Gerstentaboulé

9 Roter Linsen Gemüse-Salat

10 Salade Niçoise mit marinierter Jackfruit

11 Panzanella

## DIPS

12 Quark-Minz-Dip

13 Mayonnaise

14 Hummus-Variation

15 BBQ Sauce

## GRILLARDEN

16 Grillwurst, vegan

18 Lauchstange

19 Gegrillter Spitzkohl mit Würzpflanzenfett

20 Gegrillter Eisbergsalat

21 Grillkartoffel

22 Fladenbrot

## SNACKS

23 Kichererbsen Tofu

24 Canapée mit gegrilltem Gemüse

25 Sommerrolle mit Nori

# NAHGAST Rechner



[ernaehrung-nachhaltig.de/  
nachhaltigkeitsbewertung](http://ernaehrung-nachhaltig.de/nachhaltigkeitsbewertung)

Der NAHGAST-Rechner zeigt Ihnen, wie nachhaltig Ihr Gericht ist:

Geben Sie Ihre Rezeptur in den NAHGAST-Rechner ein und erfahren Sie, wie umwelt- und gesundheitsverträglich und wie fair das Gericht für Mensch und Tier ist.

Die Bewertung erfolgt auf der Grundlage einer komplexen Datenbank und zeigt anhand einer Farbskala von Rot bis Grün an, wie empfehlenswert das Rezept im Hinblick auf die bewerteten Aspekte ist. Sie wählen einfach aus einer Liste die Zutaten für Ihr Gericht aus, geben deren Gewicht, Zubereitungsart und Lagerung an und können außerdem auswählen, ob die Zutaten aus biologischem Anbau fairem Handel oder artgerechter Tierhaltung stammen oder ob schonende Fangmethoden genutzt wurden.

Hinweise, wie Sie Ihre Rezepturen optimieren können, finden Sie in unserem Handbuch:



[ernaehrung-nachhaltig.de/  
handbuch](http://ernaehrung-nachhaltig.de/handbuch)

## UMWELT

Lebensmitteln sieht man die mit ihrer Herstellung verbundenen ökologischen Auswirkungen nicht an. Sie werden beeinflusst von der Art des landwirtschaftlichen Anbaus, der Verarbeitung, Verpackung und Transporten aber auch der Zubereitung, Kühlung und Lagerung. Ein umweltschonendes Gericht spart Rohstoffe und Energie, verursacht wenig CO<sub>2</sub>-Emissionen und schützt die Biodiversität.

## FAIRNESS

Arbeitsbedingungen, Einkommen und Bildungsmöglichkeiten der Menschen, die unsere Lebensmittel herstellen, fließen in die Bewertung ein. Je nach Herkunft der Lebensmittel gibt es ein höheres oder niedrigeres Risiko für ausbeuterische Arbeits- und Lebensbedingungen. Dieses Risiko wird hier bewertet.

Wichtig: Die Risikobewertung ist kein Boykottaufruf gegenüber Waren aus Ländern mit schwierigen Bedingungen. Kaufen Sie stattdessen solche Produkte möglichst aus fairem Handel (oder mindestens mit Bio-Verbandssiegel). Für die Verwendung tierischer Produkte wird zudem betrachtet, ob diese aus artgerechter Tierhaltung stammen.

## GESUNDHEIT

Ernährung beeinflusst die Gesundheit maßgeblich. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt daher Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr heraus, an denen sich die Bewertung orientiert. Die Empfehlungen können je nach Alter, Geschlecht oder körperlicher Aktivität abweichen. Aus einer Vielzahl von Indikatoren wurden jene ausgewählt, die einen großen Einfluss auf die Gesundheit haben.

UMWELT		FAIRNESS		GESUNDHEIT	
CO <sub>2</sub> -Ausstoß	0.4 kg	Mensch	1	Energie	483 kcal
Material	1.3 kg	Tier	100%	Ballaststoffe	18 g
Biodiversität				Fett	3 g
				Kohlenhydrate	88 g
				Zucker	14 g
				Kochsalz	1 g

### CO<sub>2</sub>-AUSSTOSS

Der Ausstoß an Treibhausgasen sollte 0,6 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente pro Mahlzeit nicht überschreiten. Besonders hohe Emissionen entstehen bei tierischen Produkten, aber auch durch einige pflanzliche Zutaten wie Obst und Gemüse, das gerade keine Saison hat.

### MATERIAL

Der Materialaufwand sollte 2,7 kg pro Mahlzeit nicht überschreiten. Er wird durch die Verwendung von Rohstoffen beim Anbau und der Verarbeitung durch die Auswahl der Zutaten bestimmt.

### BIODIVERSITÄT

Die Biodiversitätsbewertung ist noch nicht ausgereift und dient daher zunächst als grobe Orientierung.

Der Großteil der Landfläche unseres Planeten wird von der Nahrungsmittelproduktion in Anspruch genommen. Dadurch nimmt die Vielfalt des Lebens (Biodiversität) ab. Hier wird bewertet, wie viel natürlicher Lebensraum für die Produktion der eingesetzten Produkte verloren geht. Ökologisch angebaute Lebensmittel haben geringeren Einfluss auf die Biodiversität.

### MENSCH

Das Risiko für ausbeuterische Lebens- und Arbeitsbedingungen entlang der Wertschöpfungskette sollte möglichst gering gehalten werden. Setzen Sie daher insbesondere bei Produkten aus dem Globalen Süden auf Label und Siegel, die soziale Mindeststandards garantieren.

### TIER

Tierische Produkte sollen aus artgerechter Tierhaltung stammen. Artgerechte Tierhaltung bedeutet, dass die natürlichen Lebensbedingungen der Tiere im Vordergrund stehen. Legen Sie die Vorgaben beim Einkauf fest; dabei helfen Marken wie Neuland und Label wie das „Für mehr Tierschutz“ des deutschen Tierschutzbundes.

### ENERGIE

Der Energiegehalt sollte je nach Zielgruppe bestimmte Grenzwerte - z.B. Erwachsene 670 kcal, Jugendlichen 520 kcal - nicht überschreiten.

### BALLASTSTOFFE

8 g Ballaststoffe pro Mahlzeit sollen für Erwachsene erreicht werden.

### FETT

Weniger als 24 g Fett pro Mahlzeit, davon weniger als 6,7 g gesättigte Fettsäuren sind die Zielwerte für Erwachsene.

### KOHLHYDRATE

50 % des Energiegehalts der Mahlzeit sollen durch Kohlenhydrate gedeckt werden, ideal sind langkettige Kohlenhydrate in Kombination mit Ballaststoffen.

### ZUCKER

Unter 10 % des Energiegehalts der Mahlzeit sollen durch Zucker gedeckt werden, was heißt, dass Würzen mit zugesetztem Zucker, Honig, Agavendicksaft usw. vermieden werden sollte. Der Zuckergehalt in Obst und Gemüse ist ausreichend.

### KOCHSALZ

Der Salzgehalt soll auch für Erwachsene unter 2 g pro Mahlzeit liegen. Neben der direkten Zugabe von Salz können eventuell eingesetzte Convenience-Produkte (z. B. Instant-Brühen/ Soßen) reduziert oder ersetzt werden.

# NAHGAST Rechner

Anleitung zur Berechnung der Nachhaltigkeitsparameter für ein Buffet mit dem NAHGAST-Rechner.

UMWELT		FAIRNESS		GESUNDHEIT	
CO <sub>2</sub> -Ausstoß	1 kg	Mensch	1	Energie	630 kcal
Material	4.9 kg	Tier	100%	Ballaststoffe	9 g
Biodiversität				Fett	42 g
				Kohlenhydrate	46 g
				Zucker	23 g
				Kochsalz	5 g

Die Kalkulation eines Buffets stellt eine besondere Herausforderung dar, da sie sich grundlegend von der Kalkulation einzelner Mahlzeiten unterscheidet. Während bei Einzelgerichten die Mengen für eine festgelegte Portion berechnet werden, erfordert die Planung eines Buffets eine differenzierte Analyse der benötigten Mengen. Hierbei müssen verschiedene Faktoren wie die Vielfalt der Speisen, die Anzahl der Gäste und deren Essverhalten berücksichtigt werden, um eine realistische Mengenberechnung zu gewährleisten.

Die vorliegende Auswertung bezieht sich auf eine Auswahl der nachfolgend aufgeführten Speisen des Rezeptheftes, zusammengestellt als Buffet.

Um die Nachhaltigkeitsparameter für ein ganzes Buffet mit dem NAHGAST-Rechner zu berechnen, gehen Sie folgendermaßen vor:

### **1. BUFFET PLANEN:**

Wählen Sie die Speisen aus, die Sie für das Buffet anbieten möchten, und stellen Sie die dazugehörigen Rezepte zusammen.

### **2. MENGEN KALKULIEREN:**

Berechnen Sie, wie viel von jedem Gericht für die Anzahl der Personen benötigt wird. Achten Sie darauf, keine Übermengen zu planen – als Richtwert gelten 650 kcal pro Person für eine vollständige Mahlzeit.

### **3. ZUTATEN AUFLISTEN:**

Führen Sie die Zutaten aller Rezepte zusammen. Notieren Sie die Mengenangaben jeder einzelnen Zutat und summieren Sie diese, um die Gesamtmenge für das Buffet zu erhalten.

### **4. ZUBEREITUNGSSCHRITTE ZUSAMMENFASSEN:**

Erfassen Sie auch die Zubereitungsschritte aus allen Rezepten und fassen Sie diese, falls nötig, zusammen.

### **5. PORTIONENANZAHL EINGEBEN:**

Geben Sie die Anzahl der Gäste als Anzahl der Portionen im NAHGAST-Rechner ein, entsprechend der geplanten Teilnehmerzahl.

### **6. DATEN IN DEN NAHGAST-RECHNER EINGEBEN:**

Tragen Sie alle zusammengerechneten Zutatenmengen sowie die Zubereitungsschritte in den NAHGAST-Rechner ein.

### **7. KOMPONENTENFELDER NUTZEN:**

Es ist nicht entscheidend, die Zutaten den ursprünglichen Rezeptkomponenten zuzuordnen, da die Rezepte bereits zusammengeführt wurden. Verwenden Sie mehrere Komponentfelder im Rechner, um sicherzustellen, dass alle Zutaten eingegeben werden können.

### **8. BERECHNUNG SPEICHERN:**

Speichern Sie die Eingaben, und der NAHGAST-Rechner zeigt Ihnen die Nachhaltigkeitsparameter für das gesamte Buffet an.

Durch diese Schritte erhalten Sie eine umfassende Übersicht über die Nachhaltigkeit Ihres Buffets.

# Gerstentaboulé

15 Portionen | 150 g pro Portion

## Zutaten

900 g	Gerste, eingeweicht
518 g	Tomatenwürfel, 15 x 15 mm
443 g	Gurkenwürfel, 15 x 15 mm
27 g	Zitronensaft
225 g	Blattpetersilie, grob geschnitten
106 g	Pflanzenöl kaltgepresst
23 g	Salz
2 g	schwarzer Pfeffer, gem.
2 g	Kreuzkümmel, gem.
5 g	Knoblauch

## Zubereitungshinweis

1. Gerste mit dreifacher Menge kochendem Wasser übergießen und 15 min einweichen, abgessen und abkühlen lassen.

(Quellfaktor 2,3)





# Roter Linsen Gemüse-Salat

15 Portionen | 80 g pro Portion

## Zutaten

540 g	rote Linsen, eingeweicht
120 g	Staudensellerie, gewürfelt
204 g	Zucchini, gewürfelt 5 mm
216 g	Karottenwürfel
36 g	Balsamico bianco
43 g	Rapsöl
24 g	Agavendicksaft
14 g	Speisesalz
3 g	Pfeffer schwarz, gem.

## Zubereitungshinweis

1. Die roten Linsen (50% der Einwaage) in reichlich Wasser aufkochen.
2. 30 s Kochen und ca. 30 min abkühlen lassen.
3. Wasseraufnahme ca. 100%.
4. Alles miteinander vermischen.

# Salade Niçoise mit marinierter Jackfruit

50 Portionen | 50 g pro Portion

## Zutaten

- 625 g Kartoffelscheiben,  
4 mm
- 200 g Prinzeßbohnen,  
4 cm, geröstet
- 500 g Tomatenviertel
- 75 g rote Zwiebeln,  
Scheiben, 2 mm

## DRESSING

- 100 g Olivenöl
- 100 g Rotweinessig
- 20 g Salz
- 5 g schwarzer Pfeffer,  
gem.

## GARNITUR

- 750 g Jackfruit\*,  
minced
- 125 g schwarze Oliven,  
ohne Stein
- 626 g Jackfruit\*,  
diced
- 38 g Rapsöl
- 8 g Salz
- 4 g Zucker
- 75 g Zitronensaft

\*250 g = 50 g dehydrierte JF

625 g = 125 g dehydrierte JF

## Zubereitungshinweis

1. Kartoffelscheiben aus  
Pellkartoffeln.
2. Rote Zwiebeln blanchieren  
in Essig/Salz-Wasser.





# Panzanella

50 Portionen | 80 g pro Portion

## Zutaten

1.400 g	Tomatenspalten
800 g	Paprikawürfel, 15 mm
80 g	Basilikum, TK
400 g	rote Zwiebeln, blanchiert
80 g	Parmesan , gehobelt
20 g	Knoblauch, frittiert
500 g	Brotcroutons, 25 mm
422 g	Olivenöl
240 g	Rotweinessig
52 g	Salz
6 g	Pfeffer

## Zubereitungshinweis

1. Den Basilikum hacken und mit den ersten vier Zutaten vermischen.
2. Mit ein wenig Salz abschmecken und auf einem Teller anrichten.
3. Den Parmesan darübergerben.
4. Den Knoblauch in Scheiben frittieren. Die Brotcroutons aus Fladenbrot rösten und mit beiden Zutaten den Salat garnieren.

# Quark-Minz-Dip

10 Portionen | 80 g pro Portion

## Zutaten

520 g	Magerquark
120g	Mineralwasser, stark Kohlensäure haltig
128 g	Joghurt 3,8 %
16 g	Minzeblätter, frisch
4 g	Cumin
12 g	Salz

## Zubereitungshinweis

1. Magerquark mit Sprudel glatt rühren.
2. Joghurt und alle weiteren Zutaten pürieren.
3. Joghurt- und Quarkzubereitung mischen.





# Mayonnaise

50 Portionen | 20 g pro Portion

## Zutaten

279 g	Wasser
11 g	Solanic 200 Avebe
11 g	Salz
628 g	Pflanzenöl
71 g	Weissweinessig

## Zubereitungshinweis

1. Die Zutaten mit einem Pürierstab mischen.
2. Die Flüssigkeiten emulgieren und zum Schluss dazugeben.

# Hummus-Variation

50 Portionen | 30 g pro Portion

## Zutaten

### ROTE BEETE

210 g	Kichererbsen
152 g	rote Beete, gegart
13 g	Knoblauch, frisch
43 g	Zitronensaft
61 g	Tahini
18 g	Olivenöl
2 g	Cumin, gem.
2 g	Salz
1 g	Pfeffer, gem.

## Zutaten

### PAPRIKA

210 g	Kichererbsen
153 g	Paprika, gewürfelt
13 g	Knoblauch, frisch
43 g	Zitronensaft
60 g	Tahini
18 g	Olivenöl
2 g	Chiliflocken
2 g	Salz
1 g	Pfeffer, gem.



## Zutaten

### KICHERERBSEN

262 g	Kichererbsen
91 g	Wasser
13 g	Knoblauch, frisch
53 g	Zitronensaft
50 g	Tahini
25 g	Olivenöl
6 g	Salz
1 g	Pfeffer, gem.

## Zubereitungshinweis

1. Alle Zutaten im Thermomix pürieren.





# Grillwurst, vegan

50 Portionen | 65 g pro Portion

<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitungshinweis</b>
114 g Rapsöl	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Zwiebeln mit dem Öl goldbraun braten.</li> <li>2. Das Leinsamenpulver mit Wasser mischen.</li> <li>3. 50:50 Grünkern : Wasser</li> <li>4. Lupine 6 h in Wasser einweichen, ca. 60 min kochen.</li> <li>5. Alle Zutaten bis zu den Röstzwiebeln dazugeben und im Thermomix fein kuttern.</li> <li>6. Alle restlichen Zutaten dazugeben und im Thermomix unter die Masse mischen.</li> <li>7. Den Teig für 10 min in der Küchenmaschine kneten und weitere 10 min im Kühlschrank ruhen lassen.</li> <li>8. Die Masse auf ca. 10°C abkühlen und mit dem Spritzbeutel ca. 2,5 cm DM in Krokettenform dosieren. Portionen ca. 10 cm lang. In Klarsichtfolie wickeln. Im Dampf für 10 min garen.</li> </ol>
163 g Zwiebeln, frisch	
65 g Leinsamen, fein geschrotet	
213 g Wasser	
413 g Grünkernschrot, eingeweicht	
358 g Lupine, geschält, gegart	
653 g Bohnen, weiss, Dose, abgetropft	
260 g Wasser	
75 g Weißweinessig	<p>Kann als Brat- oder Grillwurst verwendet werden.</p>
293 g Rapsöl	
81 g Röstzwiebeln*, 100/220 g	
124 g Haferflocken	
124 g Weizenmehl 550	
33 g Salz	
5 g Paprikapulver, geräuchert	
5 g Paprikapulver, edelsüß	
260 g Gluten	
5 g Majoran	
5 g Kreuzkümmel	
5 g Liebstöckel	

\*100 g Röstzwiebeln  
= 220 g frische Zwiebeln

# Gegrillte Lauchstange

50 Portionen | 150 g pro Portion

## Zutaten

7.350 g	Lauchstange
113 g	Zitronensaft
2 g	Salz

## Zubereitungshinweis

1. Die ca. 3 cm dicke Lauchstange in ca. 10 cm Stücke portionieren, also ca. 4 Stück pro Stange.
2. Den Lauch vorsichtig aussen einritzen mit Zitronensaft abpinseln und leicht salzen.
3. Grillen bis die Schale schwarz ist und z.B. mit Sour Cream servieren.





# Gegrillter Spitzkohl mit Würzpflanzenfett

50 Portionen | 150 g pro Portion

## Zutaten

6.188 g Spitzkohl mit Blatt  
113 g Rapsöl

### WÜRZ- PFLANZENFETT

885 g Alsan Margarine  
533 g Harissa  
39 g Paprikapulver  
geräuchert  
23 g Salz  
3 g Pfeffer  
schwarz, gem.  
18 g Majoran  
Zweige

## Zubereitungshinweis

1. Spitzkohl (600 g) vierteln, damit bei jedem Viertel die Blätter vom Strunk gehalten werden.
2. Mit Öl betreufeln. Den oberen Teil des Kohls mit Garn binden.
3. Ohne den Majoran die Zutaten zu einem glatten cremigen Würzfett analog Kräuterbutter verarbeiten.
4. Die Kohlviertel mit dem Fett einreiben, 30 g Fett pro Kohlviertel.
5. Mit Majoranzweigen servieren.

# Gegrillter Eisbergsalat

30 Portionen | 100 g pro Portion

## Zutaten

2.475 g Eisbergsalat  
Scheiben  
45 g Rapsöl  
480 g mittelalter Gouda,  
gerieben

## DRESSING

200 g Olivenöl  
200 g Rapsöl  
275 g Zitronensaft  
149 g Limettensaft  
26 g Salz  
50 g Honig  
2 g schwarzer Pfeffer,  
gem.

## Zubereitungshinweis

1. Ca. 120 g Eisbergsalat pro Scheibe mit Öl marinieren.
2. Nach dem Grillen mit Gouda bestreuen.



# Grillkartoffel mit Sour Cream

50 Portionen | 40 g pro Portion

## Zutaten

### SOUR CREAM

1.500 g	Schichtkäse
466 g	Joghurt
20 g	Salz
4 g	schwarzer Pfeffer, gem.
10 g	Knoblauch, frisch

### GRILKARTOFFEL

3.977 g	Kartoffel, mit Schale
82 g	Rapsöl
41 g	Meersalz

## Zubereitungshinweis

1. Die Kartoffel (80 g/St.) werden dünn eingeschnitten, ohne sie durch zu schneiden.
2. Kartoffeln mit Öl bepinseln und mit Salz bestreuen.

Ofentemperatur: 180°C

Backzeit: 35 min





# Fladenbrot

4 Portionen | 250 g pro Portion

## Zutaten

551 g	Mehl type 550
396 g	Wasser lauwarm
11 g	Fett Öl oder Butter
23 g	Hefe
11 g	Salz
8 g	Honig oder Zucker

## Zubereitungshinweis

1. Die Zutaten in einen Teigmixer hinein geben. Nach dem Verkneten des Teiges auf eine bemehlte Fläche legen und 10 min ruhen lassen.
2. Nach der Ruhezeit, den Teig portionieren und in runde Formen wirken. Nach weiteren 5-10 min, die Teigballen mit einem Nudelholz in Fladen ziehen.
3. Zum Ende hin, die Fladen mit in Olivenöl getunkten Händen deutlich eindrücken.

**Ofentemperatur:**  
250°C Ober/Unterhitze  
**Backzeit:** 9 min

# Kichererbsen Tofu

50 Portionen | 35 g pro Portion

## Zutaten

329 g Kichererbsenmehl  
21 g Salz  
1400 g Wasser

### MARINADE

4 g Koriander  
grün, fein gehackt  
219 g Wasser  
15 g Essig  
30 g Rapsöl  
3 g Salz  
3 g Agavendicksaft

## Zubereitungshinweis

1. Kichererbsenmehl sieben, mit 300 g Wasser und Salz anrühren.
2. Restliches Wasser aufkochen.
3. Temperatur verringern und die Masse mit einem Schneebesen einrühren.
4. Weiter mit einem Gummischaber mischen und darauf achten, dass die Masse nicht kocht.
5. Die Masse 8 min rühren bis sie glänzt. Anschließend in eine Form streichen, gleichmäßige Schichtdicke 2 - 3 cm. Alles mit Frischhaltefolie abdecken und für 2 h auf Kühlschranktemperatur abkühlen.
6. Feste Masse auf ein Brett stürzen in Würfel schneiden, ca. 2 x 2 cm und für ca. 3 min in 1%tigem Salzwasser garen.
7. Marinade aus frischem Koriander, Rapsöl, Essig, Salz, Zucker darübergerben und servieren.





# Canapée mit gegrilltem Gemüse

50 Portionen | 30 g pro Portion

## Zutaten

77 g	Rapsöl
450 g	Auberginewürfel, 1 cm
158 g	Zwiebelwürfel, fein
255 g	Paprikawürfel rot, 1,5 cm
255 g	Zucchiniwürfel 1 cm
255 g	Tomatenwürfel
60 g	schwarze Oliven, entsteint, nicht geschwefelt
3 g	Thyminan, gerebelt
15 g	Salz
3 g	Pfeffer, schwarz, gem.
500 g	Baguette ca. 10 g (Rezeptur Fladenbrot)

## Zubereitungshinweis

1. Öl erhitzen und Aubergine darin scharf anbraten. Zwiebeln dazugeben und mitanschwitzen, sowie Paprika und Zucchini. Abschließend die Tomaten unterheben.
2. Oliven gehackt unterrühren.
3. Im Ofen für 15 min bei 200°C backen.
4. Das Gemüse würzen und garen, dann abkühlen lassen.
5. Das gegarte Gemüse mit dem Pürierstab zu einer grobstückigen Masse pürieren.
6. Geröstete Baguettescheibe mit ca. 30 g Gemüse belegen.



# Sommerrolle mit Nori

50 Portionen | 40 g pro Portion

## Zutaten

	Reispapier
	Noriblatt
446 g	Karotten
446 g	Gurke
459 g	Gemüsepaprika
300 g	Glasnudeln
1000 g	Wasser
	<b>ERDNUSSDIP</b>
182 g	Erdnussbutter
119 g	Wasser
71 g	Sojasoße
	hell
63 g	Honig
48 g	Limettensaft
8 g	Knoblauch
11 g	Ingwer
	frisch, fein gewürfelt

## Zubereitungshinweis

1. Das Gemüse in 5 cm feine Streifen schneiden.
2. Die Glasnudeln in Wasser aufkochen.
3. Nudelfäden klein schneiden.
4. Das Reispapier in kaltem Wasser einweichen.
5. Alle Zutaten für den Erdnussdip in einen Messbecher einwiegen und glatt pürieren.
6. Reispapier mit Gemüsestreifen, Noriblatt, Glasnudeln und 10 g Erdnussauce füllen und rollen.
7. Die Sommerrollen mit dem Erdnussdip servieren.

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Institut für Nachhaltige Ernährung  
Corrensstraße 25  
48149 Münster

FH Münster  
Hüfferstraße 27  
48149 Münster

### Ansprechpartnerin

Petra Teitscheid  
Corrensstraße 25  
48149 Münster

Telefon: +49 251 83-65570  
E-Mail: [isun@fh-muenster.de](mailto:isun@fh-muenster.de)

### Redaktion

Sebastian Bothe-Dröge

### Rezepturen

Albrecht Fleischer

### Gestaltung

Luana Niemann

### Druck

Westfalenfleiß GmbH, Münster

### Auflage

100 Stück

### Papier

Lessebo Design Smooth bright





Viel Spaß beim  
Nachkochen!



[ernaehrung-nachhaltig.de](http://ernaehrung-nachhaltig.de)



ISUN\_FH\_MUENSTER