

*Linsenaufstrich
Kichererbsenaufstrich*

*Hirsesuppe
Knoblauchcremesuppe*

*Quinoasalat
Couscous Salat*

Gr. Salat mit Apfel und Knoblauch

Gemüsepfanne aus dem Wok

Buchweizenlaibchen

Vegetarischer Hackbraten mit Rahmgemüse

Fischfilet mit Zucchini und Erdäpfelhaube

Früchte-Hirsepudding

LINSENAUFSTRICH

Zutaten:

100 g rote Linsen (oder 70 g Sojabohnen über Nacht eingeweicht)
1/4l Gemüsebrühe (oder von den Sojabohnen das Einweichwasser)
20 g Butter
50 g Sellerie oder Petersilwurzel - grob gerieben
1/2 Zwiebel, Knoblauch
2 TL Sesam
Liebstöckl, Majoran, Basilikum, Salz
etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Gehackte Zwiebel in der Butter goldgelb anschwitzen, den zerdrückten Knoblauch, Gemüse, Sesam und Linsen dazugeben, kurz mitrösten.
Mit Gemüsebrühe aufgießen, Gewürze einrühren und weich kochen.
Die weiche Masse eventuell mit einem Mixstab pürieren und abschmecken.
Kühlstellen und durchziehen lassen.
Tipp: im Schraubglas hält dieser Aufstrich ca. 7 Tage.

KICHERERBSENAUFSTRICH

Zutaten:

4 EL Sesam
350 g gekochte Kichererbsen
1 Schuß Milch
2 EL Olivenöl (oder Leinöl, Erdnußöl)
½ Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
Salz, Pfeffer, Muskat, Kümmel, Koriander evt. Chili und Paprika
1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Kichererbsen über Nacht bzw. ca. 8-10 Std. einweichen. Anschließend abspülen und mit Wasser bedeckt 1 Std. köcheln lassen.

Sesam in einem Topf trocken rösten bis er duftet. Anschließend den Sesam mit den Kichererbsen, Milch, Öl und Gewürzen zu einer cremigen Masse pürieren.
Mit Zitronensaft abschmecken.

HIRSESUPPE

Zutaten:

60 g Hirse
1 l Gemüsebrühe
1/8 l Milch
1 Stk. Karotte
Petersilie, Liebstöckel

Zubereitung:

Hirse in einem Topf ohne Fett kurz anrösten, mit Gemüsebrühe aufgießen und geriebene Karotten dazugeben. Würzen und köcheln lassen bis die Hirse weich ist. Vor dem Servieren die Milch unterrühren.

KNOBLAUCHCREMESUPPE

Zutaten:

15 g Knoblauch
1/2 Stk. Zwiebel
1 EL Öl
1/2 l Gemüsebrühe
10 g Vollkornmehl
1/8 l Milch
1 Scheibe Hausbrot
Salz, Pfeffer, Suppenwürze

Croutons:

Hausbrot, 1 EL Öl

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch in Öl anschwitzen, mit Mehl stauben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Milch und würfelig geschnittenes Brot dazugeben. Etwas köcheln lassen, anschließend pürieren und abschmecken. Für die Croutons das Toastbrot in etwas Öl anbraten, würfelig schneiden und mit der Knoblauchcremesuppe servieren.

WINTERSALAT MIT QUINOA, NÜSSE UND FRÜCHTE

Zutaten:

140 g Quinoa
2 Stk. Kartoffel (würfelig)
1 Stk. Karotten, feine Streifen
1/ Stk. Gurke
1 Stk. Früchte der Saison (Äpfel, Birnen, Feigen)
60 g Walnüsse
½ Stk. Zwiebelringe

Marinade: Weißer Balsamico, Rapsöl, Salz, Pfeffer, Zucker, Petersilie

Zubereitung:

Quinoa in doppelter Menge Gemüsefond aufkochen, Herdplatte zurückdrehen und ca. 15 min ziehen lassen. Anschließend überkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffelwürfel in Rapsöl bißfest goldbraun braten.

Alle Salatzutaten vermischen und mit der Marinade abschmecken.

COUSCOUS-SALAT

Zutaten:

125 g Couscous
2 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl nativ, Salz
200 ml kaltes Wasser

2 Tomaten würfelig geschnitten
75 g Schafskäse würfelig geschnitten
1 Karotte fein gerieben
½ Stk. Zwiebel fein geschnitten
½ Stk. Gurke würfelig geschnitten
Salz, wenig Pfeffer
2 TL weißer Balsamicoessig
1 EL Olivenöl
frische Kräuter: Petersilie

Zubereitung:

Marinade zubereiten: aus Wasser, Zitronensaft, Olivenöl, 1 gestrichener TL Salz ein Dressing rühren.

Couscous in eine Schüssel geben und mit Olivenöl-Zitronensaft Dressing vermischen. Umrühren und ca. 15 Min. ziehen lassen, bis das Dressing absorbiert ist.

Gemüse in kleine Würfel schneiden. Zitronensaft, Knoblauch, Essig und Kräuter hinzufügen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Umrühren, 15 min. ziehen lassen und dann mit Couscous mischen, nochmals abschmecken.

GRÜNER SALAT MIT APFEL UND KNOBLAUCH

Zutaten:

2 Kopf Häuptelsalat
4 EL Essig
4 EL Öl
Salz, 4 Zehen Knoblauch
1 Stk. Apfel mit Schale
Wasser

Zubereitung:

Aus Salz, Essig, Knoblauch, Öl und Wasser eine Salatsauce rühren.
Den Apfel in die Sauce fein reiben.
Den Salat waschen und marinieren.

GEMÜSEPFANNE AUS DEM WOK

Zutaten:

3 Karotten
1 Stk. Zwiebel
½ Stk. Sellerieknolle
½ Stange Porree
½ Stk. kleiner Krautkopf (Weißkraut)
Öl (Brat- und Backöl, Erdnußöl, Sojaöl evt. Rapsöl)

Marinade:

6 EL Sojasauce
1 EL Essig
1/8 l Gemüsebrühe (Wasser + etw. Suppenwürze)
2 Zehen Knoblauch
1 TL Honig oder Zucker
1 EL Speisestärke
3 EL Öl (Erdnußöl)
Salz, Pfeffer, Kräuter (Basilikum Petersilie, Liebstöckel, Thymian)

Zubereitung:

Gemüse fein nudelig schneiden.
Für die Marinade alle Zutaten vermischen.

Öl im Wok oder der beschichteten Pfanne sehr heiß werden lassen (auf höchster Stufe).

Das Gemüse in Öl der Reihe nach ebenfalls unter ständigem Rühren ca. 2 – 3 min braten. (Zwiebel, Porree, Sellerie, Karotten, Weißkraut)

Die vorbereitete Würzsauce einrühren, aufkochen und kurz ziehen lassen, bis die Sauce andickt ist.

Zuletzt mit den Gewürzen abschmecken.

Als Beilage empfiehlt sich Dinkelreis oder Nudeln.

Tip: Dieses Gericht kann auch mit Hühner- Puten- oder magerem Schweinefleisch zubereitet werden.

Einfach das Fleisch in Würfel schneiden, salzen, pfeffern und vor dem Gemüse im Wok scharf anbraten. Das Fleisch herausnehmen und dann reihenweise das Gemüse anbraten. Zum Schluß Fleisch, Gemüse und Marinade vermengen und kurz ziehen lassen.

BUCHWEIZENLAIBCHEN

Menge für ca. 6 Laibchen

Zutaten:

120 g Buchweizen
¼ l Wasser
1 TL Tomatenmark
Suppenwürze, Curcuma, Majoran, Salz
Knoblauch
1 Ei
3-4 EL Vollkornmehl
evt. 1 EL Stärkemehl
1 EL Hartkäse gerieben
Etw. Öl zum Anbraten

Zubereitung:

Buchweizen mit Wasser aufkochen und ca. 10 – 15 min köcheln lassen.
Tomatenmark und die Gewürze einrühren und ausquellen lassen
Ei, Mehl, Käse sowie Knoblauch zur Masse geben, abschmecken. Noch etwas quellen lassen und wenn nötig noch etwas Mehl dazugeben.
Öl in einer Pfanne heiß werden lassen, Laibchen formen und goldbraun braten.

VEGETARISCHER HACKBRATEN

Zutaten:

½ Stk. Zwiebel
1 kleine Karotte
150 g Porree
125 g Dinkel geschrotet oder Grünkern geschrotet
1 EL Öl
40 g geriebene Mandeln
1 - 2 Eier
60 g geriebenen Gouda
50 g Semmelbrösel
Salz, Thymian, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Das Gemüse putzen waschen, fein würfeln bzw. grob raffeln.
Zwiebel in Öl anrösten, Dinkelschrot zugeben und leicht mitdünsten.
Gemüse zugeben, dazu 3/8 l Gemüsebrühe, aufkochen und 20 min zugedeckt köcheln/quellen lassen.

Die restlichen Zutaten dazugeben, alles vermischen und mit Salz, Thymian, Pfeffer und Muskat würzen.

10 min ruhen lassen.

Zu einem Laib formen oder in eine befettete und bebröselte Kastenform füllen, bei 175° ca. 35-40 min backen.

Unbedingt 5 Min. ruhen lassen aufschneiden und z.B. mit Rahmgemüse servieren.

RAHMGEMÜSE

Zutaten:

1 EL Öl

1 Stk. Zwiebel ringelig geschnitten oder Lauch

1 Stk. Paprika rot streifig geschnitten

1 Stk. kleine Zucchini streifig geschnitten (od. Gemüse der Saison)

60 g Sauerrahm

60 g Joghurt

1 EL Vollkornmehl

Pfeffer, ev. Knoblauch, Salz

Zubereitung:

Zwiebel in Öl andünsten, Paprika und Zucchini dazugeben und weich dünsten (evt. etwas Wasser zugeben).

Danach würzen und zum Schluß mit dem Sauerrahm-Joghurt-Gemisch vorsichtig binden: Sauerrahm flockt sehr leicht aus, daher Rahm und Joghurt mit 1 EL Vollkornmehl glatt verrühren. Anschließend 2 EL Gemüse hineinrühren und dieses Gemisch in das heiße Rahmgemüse geben.

Gut abschmecken.

FISCHFILET MIT ZUCCHINI UND ERDÄPFELHAUBE

Zutaten:

600 g Fischfilet

400 g mehliges Erdäpfel

Salz

2 EL Öl

Muskat

3 Eier

200 g Hüttenkäse

400 g Zucchini

Pfeffer, Dille

Zubereitung:

Erdäpfel dämpfen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken.
Eier trennen. Schnee schlagen.
Dotter und den Hüttenkäse unter das überkühlte Püree mischen.
Zum Schluß den Schnee unterheben.

Zucchini in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, in eine Auflaufform legen und mit Salz und Pfeffer würzen und mit wenig Öl beträufeln.
Fischfilets salzen, mit Dille bestreuen und auf die Zucchini legen.
Das Püree über die Zucchini-Fisch-Schicht verteilen und dann bei 175 °C ca. 30 min backen.

FRÜCHTE - HIRSE - PUDDING

Zutaten:

100 g Hirse
500 ml Milch
150 g Topfen
Früchte der Saison z.B. 2 Stk. Orangen und 1 Stk. Apfel
1 Pkg. Vanillepuddingpulver (= 37g)
Gewürze nach Belieben (Vanille, Zimt, Nelken)
frisch gepreßter Zitronensaft
2-3 EL Zucker

1/8 l Schlagobers

Zubereitung:

3 Eßlöffel Milch mit dem Puddingpulver anrühren.

Die restliche Milch mit den Gewürzen und mit dem Zucker erhitzen und die Hirse darin ca. 20 min köcheln lassen.

Sobald die Hirse weich ist, das angerührte Puddingpulver begeben und unter ständigem Rühren einkochen lassen.

Während die Hirse-Puddingmasse überkühlt, die Früchte klein schneiden und mit Zitronensaft und dem Topfen vermischen.

Die Früchtemasse in die überkühlte Puddingmasse einrühren.

Wenn die Masse zu fest ist etwas Fruchtsaft oder Milch nachgießen.

Kurz vor dem Servieren mit dem geschlagenen Schlagobers vermengen.