

## Vegetarisches aus + mit Getreide

### Index

Dinkel .....	2
Gerste .....	13
Grünkern .....	17
Hafer.....	23
PS.....	45
Reis .....	26
Roggen.....	28
Weizen .....	30

### Inhaltsverzeichnis

Vegetarisches aus + mit Getreide.....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Dinkel.....	2
Bananengratin (mit Dinkel und Haselnüsse) .....	2
Dinkel mit Spinatsahne.....	3
Dinkel- Gemüse- Pfanne .....	4
Dinkel- Gemüse- Pizza.....	5
Dinkelauflauf mit Gemüse      3 Eigelb .....	6
Dinkelbratlinge      2 Ei .....	7
Dinkeleintopf mit Staudensellerie .....	7
Dinkelknäcke.....	8
Dinkelpastete      1 Eigelb + 2 Ei.....	9
Gemüsesalat mit Dinkel und Käse .....	10
Variante: .....	11
Getreiderisotto mit Bärlauch und grünen Spargeln .....	12
Gnocchi in Spinat-Sahne-Sauce .....	12
Möhrensalat mit Dinkel und Äpfel.....	13
Gerste .....	13
Bäuerlicher Suppentopf .....	13
Getreiderisotto mit Bärlauch und grünen Spargeln .....	14
Pizza mit Gerstenflocken.....	15
Rustikale Gerstenpfanne.....	16
Grünkern .....	17
Grünkern- Pastinaken Bratlinge      1 Ei .....	17
Grünkern- Pilaw.....	17
Grünkern-Tomaten- Aufstrich.....	18
Grünkerncrepe mit Blattspinat und Brokkoli      2 Ei .....	19
Grünkerneintopf .....	19

Grünkernrolle mit Paprika 2 Ei .....	20
Gurke mit Tomaten auf Mascarpone geschmort .....	21
Überbackene Grünkernbratlinge.....	21
Wirsingrouladen mit Grünkernfüllung .....	22
Hafer.....	23
Brotaufstrich aus Haferflocken .....	23
Haferfrühstück.....	24
Haselnusshafer mit Broccoli + Curryrahm .....	24
Linsen- Haferflocken- Bratlinge.....	25
Reis.....	26
Arancini- Reisklöße .....	26
Reispfanne.....	27
Roggen .....	28
Kartoffelgratin mit Körnerkruste .....	28
Roggen- Kartoffel- Auflauf 4 Ei .....	29
Roggentortillas mit Quarksauce 2 Ei .....	29
Weizen .....	30
Abtsknödel 2 Ei.....	30
Aschure (für 8-10 Personen) .....	31
Braune Nudeln .....	32
Bulgur Pilaf nach Art von Kavurma.....	32
Bulgur Pilavi Kavurma Yöntemi .....	33
Bulgur Salat .....	33
Bulgur Salat - Türkei .....	34
Dattel- Rauten (L'halua dial tmer).....	35
Dinkelpastete 1 Eigelb + 2 Ei.....	35
Dinkelplätzchen mit Gemüse 1 Ei .....	37
Dinkelsalat.....	38
Gemüse- Getreide- Pfanne.....	38
Indisches Getreide-Curry .....	39
Ischler Schokowürfel 4 Ei.....	39
Kartoffelschnitze und Knöpfe 1 Ei.....	40
Pizza mit Gerstenflocken.....	41
Quarkknödel mit Erdbeeren 2 Ei .....	42
Tortillas aus Weizenmehl Flour Tortillas ( .....	43
Weizenbratschnitten im Eimantel mit Käsesoße 2 Ei .....	43
Zucchinifrikadellen .....	44
Zwiebelkuchenteig 1 Ei .....	45
PS.....	45

## Dinkel

### Bananengratin (mit Dinkel und Haselnüsse)

4 Portionen

100 g Dinkel  
50 g Maisgrieß  
80 g Haselnüsse; (1)  
1 TL Vanille; gemahlen  
1 Zitrone fein abgeriebene Schale  
80 g Margarine; flüssig  
1 El Ahornsirup  
400 g Säuerliche Äpfel  
4 Bananen  
50 g Haselnüsse; (2)

Dinkel und Maisgrieß fein mahlen. Nüsse (1) mittelfein hacken. Vanille und Zitronenschale zugeben und mischen. Margarine und Ahornsirup darüber träufeln und mit Knethaken zu einer krümeligen Masse verarbeiten.

Dann grob geraspelte Äpfel und in Scheiben geschnittene Bananen untermengen.

Die Masse in eine Gratinform füllen, die Nüsse (2) hobeln und Darüber streuen.

Den Gratin bei 200 Grad 30 bis 40 Minuten backen.

## Dinkel mit Spinatsahne

4 Portionen

200 g Dinkel  
450 ml ; Wasser  
1 Prise ; Salz  
500 g Spinat  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
40 g Butter  
200 g Sahne; oder Milch  
50 g Parmesan  
1 Bund Petersilie  
Muskatnuss; frisch gerieben  
; Salz

Den Dinkel verlesen mit dem Wasser in einem Topf geben und zugedeckt 2-3 Stunden einweichen.

Danach die Körner mit Salz etwa 5 Minuten leicht aufkochen, anschließend zugedeckt bei schwacher Hitze in 20-30 Minuten

ausquellen lassen.

Inzwischen den Spinat putzen, waschen und in Streifen schneiden oder hacken.

Die Zwiebel und den Knoblauch getrennt fein schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin leicht andünsten. Den Knoblauch und den Spinat dazugeben. Die Sahne oder die Milch aufgießen und den Spinat zugedeckt etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten lassen.

Den Dinkel einrühren. Mit Salz, Muskat und dem Käse abschmecken.

Die Petersilie untermischen.

### Dinkel- Gemüse- Pfanne

250 g Dinkelkörner  
1 l ;Wasser, kalt  
1/2 l Gemüsebrühe  
2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
200 g Möhren; Karotten  
1 Gelbe Paprikaschote  
100 g Zuckerschoten  
2 Lauchzwiebeln  
5 g Frischer Ingwer  
; Salz  
2 El Öl  
; Pfeffer  
50 g Parmesan; am Stück

Was die Äbtissin Hildegard von Bingen schon im Mittelalter lobte, wird heute von der Vollwertkost wieder entdeckt: der Dinkel. Dieses Getreide ist der Vorläufer unseres Weizens und zeichnet sich durch einen besonders hohen Gehalt an Vitaminen der B-Gruppe sowie den Mineralstoffen Magnesium, Phosphor und Eisen aus.

Bei diesem Rezept muss man am Vortag anfangen!

Dinkelkörner in kaltem Wasser über Nacht einweichen.

Abgießen und in die kochende Gemüsebrühe einrühren. Zugedeckt 20 ~ 25 Minuten köcheln lassen, von der Herdplatte nehmen und zugedeckt noch etwas ausquellen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein hacken. Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Paprika putzen und in Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Möhren und Zuckerschoten in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten dünsten. Anschließend abtropfen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Lauchzwiebeln und Paprika darin anbraten. Abgetropftes Gemüse und Dinkel unterheben und zusammen noch ca. 3 Minuten schmoren.

Ingwer unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesankäse grob reiben und darauf streuen. Evtl. mit Petersilienblättchen garnieren.

## Dinkel- Gemüse- Pizza

### TEIG

300 g Feine Dinkelflocken  
1/3 Würfel Hefe  
1 Prise Zucker  
1 El Sonnenblumenöl, kaltgepresst  
1/4 l ; warmes Wasser

### BELAG

750 g Geputztes Gemüse (nach Saison)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
Butter  
; Salz  
Galgant  
Bertram  
Bachminze  
Kreuzkümmel  
Muskat  
Dill  
Petersilie  
300 g Käse; gerieben

Die Dinkelflocken mit Hefe und Zucker in etwas lauwarmes Wasser anrühren. Das Öl zufügen und alle Zutaten zu einem geschmeidigen

Hefeteig kneten. Etwa 45 Minuten gehen lassen.

Gemüse grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken und in Butter andünsten. Das Gemüse zufügen und ca. 10 Minuten mitdünsten. Mit den Gewürzen und gehackten Kräutern abschmecken.

Teig rechteckig ausrollen, auf ein Backblech legen. Die Gemüsemasse aufstreichen, mit dem Käse bestreuen und bei 200 Grad etwa 45 Minuten backen.

#### Variation:

1 Becher Sauerrahm, 2-3 Eier mit dem Gemüsebelag vermengen.

### Dinkelaufbau mit Gemüse      3 Eigelb

100 g Dinkel  
1 kg Gemüse der Saison  
; z.B. Auberginen, Zucchini,  
; Paprika, Sellerie, Karotten  
1 Würfel veget. Gemüsebrühe  
1 Prise Vollmeersalz  
Butter (für die Form)

#### 3 Eigelb

100 g Schmant  
100 g Ger. Käse (mind. 60% Fett)  
1 Ei Butter oder Reformmargarine  
Einige Basilikum- oder; Kerbelblättchen  
1/3 l Wasser

Den Dinkel etwa 10 Stunden zugedeckt im Wasser quellen lassen. Das Gemüse waschen, putzen, gegebenenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Gemüsewürfel dann in nur wenig Wasser zusammen mit dem Gemüsebrühwürfel und etwas Meersalz bei milder Hitze knapp bissfest dünsten. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Inzwischen den Dinkel zusammen mit dem Einweichwasser bei milder Hitze etwa 1/2 Stunde garen, dann etwa 1/2 Stunde neben dem Herd nachquellen lassen. Eine große Auflaufform ausfetten. Den Dinkel mit dem Gemüse mischen und in die Form geben. Die Eigelbe mit dem Schmant und dem Käse gründlich verquirlen und über den Ausguss gießen. Die Butter in Flocken darauf setzen. Den Auflauf im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 35 Minuten backen. Inzwischen die Kräuterblättchen waschen, trocken tupfen und dann grob hacken. Den fertigen Auflauf damit bestreuen.

## Dinkelbratlinge 2 Ei

250 g Dinkel  
1/4 l Hefe-Gemüsebrühe-Extrakt  
150 g Möhren; (Karotten)  
1 Zwiebel  
1 Bund Schnittlauch; (1)

### 2 Eier

250 g Magerquark; (1)  
30 g Grieß  
; Salz  
; Pfeffer  
60 g Butter  
100 g Magerquark; (2)  
2 Becher Joghurt  
2 El Creme fraiche  
2 El Essigessenz; evtl. die Hälfte  
Honig; nach Geschmack  
Kresse  
2 Bund Petersilie  
2 Bund Dill  
2 Bund Schnittlauch; (2)

Dinkel über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser mit Gemüsebrühe 90 Minuten kochen. Geschälte Möhren 20 Minuten mitgaren. Abtropfen lassen. Möhren sehr fein würfeln. Dinkel mit Möhren- und Zwiebelwürfeln, Schnittlauchröllchen (1), Eiern, Quark (1) und Grieß vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 10-15 Minuten Quellen lassen.

Aus der Masse je Portionen zwei Bratlinge formen, in heißer Butter von jeder Seite 3-4 Minuten braten.

Aus Quark (2), Joghurt, Creme fraiche, Salz, Pfeffer, Essigessenz und Honig, Kresse, Petersilie, Dill und Schnittlauch (2) eine Soße rühren.

## Dinkeleintopf mit Staudensellerie

4 Portionen

250 g Dinkel  
650 ml ;Wasser  
350 g Möhren  
500 g Staudensellerie  
1 1/2 El Gemüsebrühe  
3/4 TI Koriander; grob zerdrückt  
6 Liebstockelblätter  
2 TI Getrockneter Majoran  
2 El Petersilie  
30 g Butter  
;Salz  
100 g Bergkäse oder Gauda

Den Dinkel über Nacht in dem Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Möhren in Stifte schneiden. Die Selleriestangen längs halbieren und quer in 2 cm breite Streifen schneiden. Den Dinkel 7 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Die Brühe, den Koriander, den zerkleinerten Liebstockel und die Möhren dazugeben. Nach 5 Minuten Garzeit den Sellerie untermischen.

Bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten garen, bis das Gemüse bissfest ist. Den Majoran, die Petersilie und die Butter unterziehen. Mit Salz abschmecken. Den Käse raspeln und über den Eintopf streuen. Mit Sellerieblättern garnieren.

## Dinkelknäcke

16 Scheiben

1/8 l Milch  
50 g Butter  
250 g Dinkelvollkornmehl  
1 TI ;Meersalz

Knäcke Brot aus Dinkel und ohne Treibmittel ist sehr bekömmlich, dazu ganz schnell und einfach gemacht. Knäcke Brot bitte niemals zu braun werden lassen, es soll mehr trocknen als backen. Zum Backen von Knäcke Brot ist Umlufthitze ideal.

Für die Ruhezeit muss man etwa 30 Minuten rechnen.

1. Die Milch mit der Butter in einem kleinen Topf erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. Das Mehl in einer Rührschüssel mit dem Salz mischen.

2. Die warme Milch zu der Mehlmischung gießen und alle Zutaten nach und nach zu einem ziemlich festen, jedoch geschmeidigen Teig verarbei-

ten. Den Teig zu einem Kloß formen und zugedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen.

3. Das Backblech fetten. Das restliche Mehl auf eine Arbeitsfläche geben. Den Teigkloß halbieren und jedes Teil etwa 20x20 cm groß ausrollen. Jede Teigplatte in 8 Vierecke schneiden. Die Teigstücke auf dem Blech verteilen und jedes mit einer Gabel mehrmals einstechen.

4. Das Blech in den Backofen (Mitte) schieben und die Knäckebrote bei 180 °C (Umluft 165° C) in 20-25 Min. goldbraun backen. Nach dem Backen noch etwa 5 Min. im ausgeschalteten Backofen stehen lassen, herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

**Tipp:** Sie können diese Knäckebrote auch aus Roggenvollkornmehl zubereiten.

Der Roggenteig ist allerdings etwas schwieriger zu verarbeiten.

:Pro Person ca. : 79 kcal  
:Pro Person ca. : 331 kJoule  
:Eiweiß : 2 Gramm  
:Fett: 3 Gramm  
:Kohlenhydrate : 10 Gramm  
:Zubereitungs- z. : 1 Std. 25 Min.  
:Garzeit : 30 Minuten

Dinkelpastete 1 Eigelb + 2 Ei

TEIG

320 g Weizenmehl

1 Eigelb

1 TL Salz

160 g Butter

Füllung

200 g Dinkel

350 ml Wasser

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Eier

1 Bund Frühlingszwiebeln

150 g Ziegenkäse

120 g Äpfel

70 g Haselnusskerne, gemahlen

2 EL Grünkernschrot

Pfeffer  
Gerebelter Thymian  
120 g Grüne Bohnen  
Milch

Aus den Teigzutaten einen geschmeidigen Teig kneten, dann eine halbe Stunde kalt stellen.

Den Dinkel über Nacht in Wasser einweichen.

Am nächsten Tag den Dinkel mit der fein geschnittenen Zwiebel und dem ebenfalls fein geschnittenen Knoblauch in dem Einweichwasser aufkochen und eine halbe Stunde garen, danach abkühlen lassen.

Die abgekühlte Masse mit den Eiern verrühren. Die Äpfel schälen, entkernen und würfeln und zusammen mit den Haselnüssen, dem Grünkernschrot, sowie den in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln unter die Dinkelmasse rühren. Das ganze abschmecken mit Pfeffer und Thymian. Den Teig nochmals durchkneten, dann ausrollen und eine Pastetenform oder eine normale Kastenform (24 x 10 cm) damit auslegen. Die überstehenden Teile abschneiden und für einen Deckel

beiseite legen. Nun die Hälfte der Füllung in die Form geben und fest andrücken. (Es dürfen keine Hohlräume zurückbleiben). Die Bohnen putzen, evtl. abfädeln, waschen und abgetropft auf die Füllung legen. Darauf den Rest der Füllung verteilen. Aus den Teigresten einen Deckel machen und obendrauf legen, an den Rändern fest andrücken. In den Deckel zwei Kamme schneiden. Die Pastete mit Milch bestreichen und in den auf ca. 180 Grad (Ober-Unterhitze) vorgeheizten Ofen schieben und circa eine Stunde backen. Die Temperaturen für andere Backöfen sehen wie folgt aus: Umluft ca. 160 Grad und Gas Stufe 1-2.

## Gemüsesalat mit Dinkel und Käse

1 Portionen

50 g Dinkel  
1/2 l ; Wasser  
; Salz  
2 Frühlingszwiebeln; oder  
1 sm ; Lauchstange  
1 Möhre  
1 sm Radicchio  
1 Salatgurkenstück  
1 Tomate  
1 sm Paprikaschote, gelb  
50 g Appenzeller Käse  
1/2 l ; Salz (1)

1 El Obstessig; o. Weißweinessig  
1 Tl Senf, scharf  
2 El Olivenöl  
Kräuter, frisch; pro Portion eine kleine Hand voll  
; Pfeffer f.a.d.M.

Den Dinkel mit Salzwasser kalt aufsetzen, zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze in 30 bis 40 Minuten ausquellen lassen. Er ist gar, wenn die braune Haut zu platzen beginnt.

Während die Körner köcheln, werden das Gemüse und der Käse vorbereitet und die Marinade gerührt. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Möhre putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Radicchioblätter waschen. Die Salatgurke schälen, der Länge nach halbieren und mit einem kleinen Löffel die Kerne auskratzen (das ist nötig, weil der Salat sonst verwässert wird). Ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Tomate, die Paprikaschote und den Käse würfeln. Alles in eine Schüssel füllen.

Salz (1) mit dem Essig und dem Senf glatt rühren, das Öl unter Rühren zugießen.

Die Kräuter hacken.

Den gegarten Dinkel in einem Sieb kurz kalt spülen. Zu den Gemüsen geben und alles mit der Marinade übergießen.

Mit Pfeffer und den Kräutern würzen.

#### Variante:

Diese Salat können Sie beliebig variieren. Nehmen Sie statt Appenzeller Emmentaler, alten Gouda oder Schafkäse, statt Dinkel Grünkern, Gerste oder Reis. Walnuss- oder Kürbiskern- statt Olivenöl gibt eine andere Geschmacksnote, mit Knoblauch, Essiggurken oder Kapern kommt zusätzliche Würze an den Salat. Und an Gemüse nehmen Sie, was Sie gerade zur Hand haben. Blattsalate müssen fest sein, also Endivien- statt Kopfsalat.

: Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

**Pro Portion ca.** 2500 kJ/600 kcal

: 26 g Eiweiß, 33 g Fett, 48 g Kohlenhydrate

## Getreiderisotto mit Bärlauch und grünen Spargeln

- 160 g Getreidekörner; (Weizen,-- Gerste, Hafer, Dinkel)
- 1 l ;Wasser
- ;Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 30 g Butter
- 1 Schalotte; gehackt
- 2 Grüne Spargeln; nach Belieben auch etwas mehr, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 1 1/2 El Behrlauchpaste;
- 150 ml Sahne
- 1100 ml Spargelfond oder Bouillon
- 1 El Sbrinz oder Parmesan gerieben
- 10 g Butterflocken

Getreide etwa 24 Stunden in Wasser einweichen. Abgießen, im Dampfkochtopf mit etwas Wasser, Salz und Lorbeerblatt 10-15 Minuten kochen und weitere 5 Minuten quellen lassen. Dann durch ein Sieb schütten und das Lorbeerblatt entfernen. Die Butter in einer Pfanne zergehen lassen und die gehackte Schalotte gut andünsten, ohne Farbe zu geben. Das gekochte Getreide dazugeben und mit Spargelwürfeln, Spargelfond und Sahne auffüllen. Aufkochen lassen, mit Behrlauchpaste und eventuell etwas Salz abschmecken und zuletzt den geriebenen Käse und die Butterflocken darunter ziehen.

## Gnocchi in Spinat-Sahne-Sauce

Portion: 4

- 1 kg Kartoffeln; mehlig kochend
- 25 g Steinpilze; getrocknet
- 250 g Spinat
- 1 Zwiebel
- 1 El Butter
- 200 g Sahne
- 2 El Vollkornmehl z. Binden
- 300 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g Parmesan; gerieben
- ;Meersalz. Pfeffer, Muskat

Kartoffeln 20min weich kochen. Pilze in 3/8l Wasser einweichen. Kartoffeln pellen, zerdrücken, abkühlen lassen. Spinat waschen,

Zwiebel würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Pilze (abgetropft) zufügen, dünsten und mit Sahne ablöschen, 10min köcheln lassen. Spinat zufügen und 2min garen. Mehl einrühren, aufkochen lassen und würzen. Das Dinkelmehl, den geriebenen Parmesan und die Kartoffeln verkneten. Teig zu einer Rolle von 2,5 cm Durchmesser formen, 1 cm dicke Scheiben abschneiden und mit einer Gabel Rillen hineindrücken. In kochendem Salzwasser 5min garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit der Spinatsoße anrichten.  
**Pro Portion** 670 Kalorien.  
Zubereitungszeit ca. 1 Std.

### Möhrensalat mit Dinkel und Äpfel

500 g Möhren  
2 Äpfel  
1 Zitrone  
150 g Dinkel

für die Soße

1 Zitrone, Saft davon  
2 TL Honig  
150 g Joghurt  
1/2 TL Pfeffer, weiß  
4 EL Öl  
Petersilie

Die Dinkel-Körner über Nacht einweichen und ca. 20 Minuten Weich kochen. In der Zwischenzeit die Möhren putzen, in Scheiben schneiden und ca. 10 Minuten garen. Dann die zerkleinerten Äpfeln und den Zitronensaft hinzugeben.

Für die Soße Zutaten miteinander verrühren, über den Salat geben und gut durchziehen lassen. Mit Petersilie bestreuen.

Dinkel ist leicht bekömmlich, sehr Eiweißreich, magenfreundlich und macht - laut Hildegard von Bingen - froh und heiter.

### Gerste

#### Bäuerlicher Suppentopf

25 g Rollgerste

25 g Weizenkörner Buchweizen  
25 g grüne Schälerbsen  
25 g rote Linsen  
1 mittel Zwiebel; feingehackt  
1 mittel Pastinake; gewürfelt  
1 mittel weiße Rübe; gewürfelt  
1 mittel Kartoffel; gewürfelt  
2 El Sonnenblumenöl  
3/4 l helle Gemüsebrühe o. Wasser  
1 El Shoyu (Sojasauce)  
2 Rosmarin; feingehackt  
1 Thymian; fein zerrieben  
Salz  
Pfeffer

Zutaten für 4-6 Personen.

Falls Sie die hier genannten Getreidesorten und Hülsenfrüchte nicht Zur Hand haben, eignet sich auch eine fertige Suppenmischung, wie sie in Naturkostläden erhältlich ist, gut als Grundlage.

Die Getreidekörner eine Stunde in heißem Wasser einweichen; Abtropfen lassen.

Die Gemüse in einem Topf mit schwerem Boden 10Min. bei schwacher Hitze in Öl dünsten. Die Getreidekörner, die Schälerbsen und die Linsen hinzufügen und unter gelegentlichem Umrühren 5Min. mitdünsten.

Gemüsebrühe und Shoyu dazugeben, zum Kochen bringen und zugedeckt Bei schwacher Hitze 50-60 Min. köcheln lassen.

Die Kräuter darunter rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun kann man die Suppe servieren; wer eine cremige Variante vorzieht, gibt sie zum Pürieren in den Mixer - aber nur sehr kurz, damit sie ihren rustikalen Charakter nicht verliert.

### Getreiderisotto mit Bärlauch und grünen Spargeln

160 g Getreidekörner; (Weizen,-- Gerste, Hafer, Dinkel)  
1 l ;Wasser  
;Salz  
1 Lorbeerblatt  
30 g Butter  
1 Schalotte; gehackt

- 2 Grüne Spargeln; nach Belieben auch etwas mehr, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 1 1/2 El Behrlauchpaste;
- 150 ml Sahne
- 1100 ml Spargelfond oder Bouillon
- 1 El Sbrinz oder Parmesan gerieben
- 10 g Butterflocken

Getreide etwa 24 Stunden in Wasser einweichen. Abgießen, im Dampfkochtopf mit etwas Wasser, Salz und Lorbeerblatt 10-15 Minuten kochen und weitere 5 Minuten quellen lassen. Dann durch ein Sieb schütten und das Lorbeerblatt entfernen. Die Butter in einer Pfanne zergehen lassen und die gehackte Schalotte gut andünsten, ohne Farbe zu geben. Das gekochte Getreide dazugeben und mit Spargelwürfeln, Spargelfond und Sahne auffüllen. Aufkochen lassen, mit Behrlauchpaste und eventuell etwas Salz abschmecken und zuletzt den geriebenen Käse und die Butterflocken darunter ziehen.

### Pizza mit Gerstenflocken

- 50 g Gerstenflocken
- 200 g Weizenmehl (Type 1050)
- 1/2 Würfel Hefe
- 1 Tl Honig
- 1 El Olivenöl
- Vollmeersalz
- 3 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Thymian
- 1 Tl Rosmarinnadeln
- 100 g Gerstenflocken
- 300 g Mozzarellakäse
- 200 ml Crème fraîche
- 1 Knoblauchzehe
- Vollmeersalz
- Pfeffer
- 4 Tomaten
- 1 Bund Basilikum

Die Gerstenflocken für den Teig mit 1/8 l heißem Wasser begießen. Abgekühlt mit Mehl, Hefe, Honig und 1/8 l lauwarmem Wasser verkneten und 20 Minuten gehen lassen. Inzwischen die Kräuter fein hacken. Die

Gerstenflocken für den Belag mit 1/8 l Wasser aufkochen und abkühlen lassen. Mozzarella fein würfeln. Mit Kräutern, aufgequollenen Flocken, Crème fraîche, durchgepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen. Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen und mit dem Belag bestreichen. Mit Tomatenscheiben belegen. Das Blech in den Backofen einschieben und backen. Mit Basilikumblättern garniert servieren.

Backzeit

ca. 30 Minuten

Backen

Stufe 3 (200° C)

Vorbereitungszeit

ca. 30 Minuten

## Rustikale Gerstenpfanne

1 Portion

5 El Gerste

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Tl Olivenöl

1/2 Bd. Suppengrün

1/2 Zucchini

4 Champignons

1/2 Tasse Gemüsebrühe

Jodsalz

Pfeffer

Kräuter der Provence

1/2 Bd. Petersilie

1/2 Bd. Dill

2 El Edamer; gerieben

Die Gerste in ca. einem Drittel der Brühe weich kochen.

Zwiebel und Knoblauch hacken, in dem Öl andünsten. Suppengrün würfeln, Zucchini scheibeln und Champignons vierteln. Alles mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen.

Die Gerste dazugeben, mit Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern abschmecken. Petersilie und Dill hacken und unterziehen. Den Käse drüberstreuen.

## Grünkern

### Grünkern- Pastinaken Bratlinge 1 Ei

Zutaten:

¼ L Gemüsebrühe (aus einem Teelöffel Pulver),  
2 Lorbeerblätter,  
100g Grünkernschrot  
2 Zwiebeln,  
1 Pastinake,

1 Ei,

evtl. etwas feine Haferflocken,  
Kräutersalz,  
1TL Sojasauce,  
etwas Öl für die Pfanne.

Zubereitung:

Gemüsebrühe mit den Lorbeerblättern ca.3 Min. kochen lassen, dann Lorbeerblätter entfernen. Grünkernschrot in der Brühe unter Rühren ca.2 Min. köcheln lassen, bis die Masse dick und zäh ist. Topf vom Herd nehmen und Grünkern mindestens 15 Min. ausquellen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Pastinake schälen und fein reiben. Den Grünkern mit Zwiebeln, Pastinaken und Ei verrühren. Ist der Teig sehr feucht, Haferflocken dazu geben. Teig kräftig mit Kräutersalz und Sojasauce würzen. Mit nassen Händen daraus Bratlinge formen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Bratlinge darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca.4 Min. goldbraun backen. Nehmt etwas von den Haferflocken dazu, bei mir war der Teig doch etwas zu feucht, so dass alle Bratlinge zerbröselten.

Beim Abtippen fiel mir noch auf, das noch Asiatische Gewürzmischung rein gehört. Ich habe es selber nicht getan, da ich es überlesen habe.

Nach meiner Berechnung, ohne das Öl für die Pfanne, sind es 17-18% Fettkalorie.

### Grünkern- Pilaw

125 g Grünkern (Dinkel)  
1/4 l Wasser  
1 TL Öl  
1 Zwiebel  
1 kl. Knoblauchzehe

- 125 g TK-Erbesen
- 1/2 c (0,5 Tasse) Gemüsebrühe (Instant)
- 80 g Frischkäse
- 1 Stück Ingwerwurzel
- Salz
- Pfeffer
- 40 - 50 g geriebener Käse  
-(z.B. Sbrinz)

Grünkern in einem Sieb unter fließendem Wasser kalt abspülen, mit 1/4 l Wasser in einem Topf zu gedeckt 4 - 6 Stunden quellen. Dann zum Kochen bringen und 20 - 25 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 3 - 4 köcheln, auf der ausgeschalteten Kochstelle ca. 1 Std. ausquellen lassen.

Öl in einem Topf warm werden lassen. Kleingeschnittene Zwiebel und Knoblauch darin auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 an dünsten. Erbsen und Grünkern zugeben, mit andünsten. Mit der Brühe ablöschen, ca. 10 Min. garen. Frischkäse und geriebenen Ingwer unterrühren, würzen, nur noch heiß werden lassen. Geriebenen Käse zum Schluss darüber streuen.

Dazu schmeckt ein gemischter Rohkostsalat.

49 g Eiweiß,  
44 g Fett,  
108 g Kohlenhydrate,  
4418 kJ,  
1053 kcal.

Zubereitungszeit 105 Minuten

### Grünkern-Tomaten- Aufstrich

- 100 g Grünkern
- 2 Tomaten
- 1/2 Avocado
- Schnittlauch
- Kerbel
- ; Salz

Den Grünkern fein mahlen. Die Tomaten gut waschen, den Strunk herausschneiden und vierteln. Die Avocado halbieren, vom Stein lösen, aus der Schale heben und grob schneiden. Die Avocado und die Tomaten im Mixglas aufmixen, dann nach und nach den gemahlene Grünkern da-

zugeben. Zum Schluss die Kräuter waschen, vorsichtig trockentupfen. Den Kerbel hacken, den Schnittlauch schneiden und drunter heben.

## Grünkerncrepe mit Blattspinat und Brokkoli 2 Ei

### 2 Eier

500 ml Milch  
100 g Mehl, am besten Instantmehl  
60 g Grünkernmehl  
; Salz  
Muskat  
; Zucker

2 Ei Olivenöl

1 Ei Butter

150 g Broccoli, blanchiert  
150 g Blattspinat, blanchiert  
100 g Sahne

1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
; Salz  
; Pfeffer, frisch gemahlen

ZUM DEKORIEREN

Körnermischung  
Petersilie

Die Zutaten für die Pfannkuchen kräftig miteinander zu einem flüssigen Teig verrühren. Die Crêpes mit etwas Öl hauchdünn ausbacken und warm stellen.

Die Butter schmelzen, Knoblauch leicht anschwitzen, die zerteilten Broccoliröschen und den Blattspinat zugeben. Alles gut durchschwenken und die Sahne dazugeben. Etwas einkochen lassen und abschmecken.

Die Crepes mit der Gemüsemischung füllen, mit Körnern und Petersilie bestreuen und servieren.

## Grünkerneintopf

100 g Grünkernkörner  
3 Karotten  
1 Lauchstange  
1 1/2 l Wasser  
1 Lorbeerblatt  
Salz, Pfeffer, Muskat  
250 g Süße Sahne

## 1 Bund Petersilie

Karotten waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch waschen und in Streifen schneiden. Petersilie waschen und fein schneiden.

Alle Zutaten außer Rahm und Petersilie miteinander 45 Min. kochen. Die Hälfte der Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Den Rest und die Sahne begeben, nochmals erhitzen, aber nicht mehr kochen.

Mit Petersilie bestreut servieren.

## Grünkernrolle mit Paprika 2 Ei

4 Portionen

100 g Karotten  
200 g Porree  
200 g Grünkernschrot  
30 g Butter oder Margarine; (1)  
20 g Butter oder Margarine; (2)  
375 ml Gemüsebrühe; (1)  
250 ml Gemüsebrühe; (2)  
100 g Mandeln, gemahlen

### 2 Eier

100 g Gouda, gerieben  
;Fett; f. d. Form  
20 g Mehl  
3 El Paprikamark  
100 g Creme fraiche  
;Pfeffer; a.d. Mühle  
;Salz  
1 El Zitronensaft  
1 Beet Kresse

Gemüse putzen und würfeln. Grünkernschrot in Fett (1) andünsten. Gemüse zugeben, andünsten, mit Brühe (1) auffüllen, zugedeckt ca. 20 Minuten ausquellen lassen.

Topf vom Herd nehmen. Mandeln, Eier und Käse unterrühren. Eine Rolle aus dem Teig formen und in eine gefettete Auflaufform legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 o C (Gas 3, Umluft 200 o C) 35 bis 40 Min. auf der 2. Einschubleiste von unten backen.

Mehl und Paprikamark im Fett (2) andünsten. Mit Brühe (2) und Creme

frische ablöschen, 5 Min. unter gelegentlichem Rühren kochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, mit der Grünkernrolle und Kresse anrichten.

Dazu passt Blumenkohl. Pro Portion ca. 711 kcal/2980 kJ.

### Gurke mit Tomaten auf Mascarpone geschmort

400 g Magerquark  
200 g Gemüsebrunoise; Mischgemüse- in sehr kleinen Würfeln  
100 g Lauch; in Julienne  
120 g Grünkernschrott  
2 dl Gemüsebouillon  
1200 g Gemüsegurken  
Scharfes Currypulver  
Meersalz  
100 g Mascarpone  
600 g Tomaten  
Dill; grob gehackt  
1 dl Öl  
Salz  
Pfeffer

Gemüse, Grünkernschrott und Dill in Öl sautieren.

Mit Gemüsebouillon ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. quellen lassen.

Gurken waschen, halbieren und aushöhlen (am besten geht das mit einem Parismesser) und salzen.

Quark, Curry mit Gemüsemasse mischen, gut würzen und in die Gurkenhälften füllen.

Mascarpone in die Pfanne geben, Gurken darauf setzen und bei 200 C ca. 40 Minuten im Ofen schmoren.

Tomaten würfeln und nach ca. 30 Min. den Gurken begeben, würzen.

### Überbackene Grünkernbratlinge

1 Pk. Grünkernbratlinge (200 g)  
1 Zwiebel  
1 (-2) Köpfe Radicchio, - etwa 300 g

- 6 El Öl
- 3 El Essig
- Salz
- Pfeffer
- 1  Spur Zucker
- 1  Bd. Schnittlauch
- 2 lg Äpfel
- 4  Scheibe Mittelalter Gouda a 100 g

Die Bratlingsmasse mit Wasser und gehackter Zwiebel nach Packungsanweisung anrühren und quellen lassen. Radicchio putzen waschen. Die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Eine Marinade aus 2 El. Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker bereitstellen. Dann den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Elektroofen auf 225 Grad C vorheizen.

Äpfel schälen, in 8 Ringe schneiden, die Kerngehäuse vorsichtig herauslösen. Aus dem Teig 8 Bratlinge formen. In einer großen Pfanne im heißen Öl von beiden Seiten ausbacken, auf ein Blech legen. Im übrigen Pfannenfett die Apfelscheiben kurz anbraten, dann auf die Bratlinge verteilen. Mit je einer halben Käsescheibe abdecken. 5 min. im Ofen überbacken (Gas: Stufe 4).

Den Salat in der Marinade wenden, mit Schnittlauch bestreuen und zu den Bratlinge servieren.

### Wirsingrouladen mit Grünkernfüllung

- 75 g Zwiebeln
- 200 g Möhren
- 150 g rote Paprikaschoten
- 20 g Butterschmalz
- 200 g Grünkernschrot; Reformhaus
- 800 ml Gemüsefond
- 2 El Sumachpulver; gestrichen
- 1  unbehandelte Zitrone; davon abgeriebene Schale und
- 2 El ; Saft
- ; Salz
- weißer Pfeffer f.a.d.M.
- 1  Wirsing a 1500 g
- 500 g Kartoffeln; vorwiegend festkochende
- 1 TI Kümmel
- 3  Thymianzweige

2 Bund Frühlingszwiebeln  
3 Ei Öl  
75 g Butter; eiskalte in- kleinen Stücken

Zwiebeln pellen und sehr fein würfeln. Möhren schälen, Paprika entkernen, beides in sehr feine Streifen schneiden. Die Hälfte des Butterschmalzes in einem schweren Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze kurz dünsten, Grünkernschrot dazugeben, kurz andünsten. 550 ml Gemüfefond angießen, bei niedriger Hitze 40 Minuten ausquellen lassen. 3 Minuten vor Ende der Garzeit Paprika und Möhren unterheben. Zitronenschale abreiben, Saft auspressen. Schale, Saft und Sumach zum Grünkern geben, salzen, pfeffern, auf einem Blech auskühlen lassen.

Vom Wirsing die äußersten Blätter entfernen. Dann 6 weitere Blätter abnehmen, in gesalzenem Wasser 1 Minute blanchieren, sofort in Eiswasser abschrecken. Gut abtropfen lassen, auf Küchentüchern ausbreiten, die harten Mittelrippen ausschneiden. Füllung auf die Blätter verteilen, fest aufrollen, dabei die Seiten einschlagen. Mit Küchengarn umbinden. Die Kartoffeln gründlich waschen und in Achtel schneiden.

Restliches Schmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Rouladen darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2 Minuten anraten, herausnehmen. Kartoffeln im Bratfett unter Schwenken 8 Minuten braten. Kümmel, Thymian und restlichen Fond dazugeben. Rouladen auf die Kartoffeln setzen, im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 35-40 Minuten auf der 2. Schiene von unten garen.

Frühlingszwiebeln putzen, in 12 cm lange Stücke schneiden und im Öl bei starker Hitze 1 Minute anbraten. Salzen und pfeffern. Zwiebeln mit Rouladen und Kartoffeln auf Tellern anrichten. Den Schmorfond mit der Butter aufschlagen und darüber gießen.

: Zubereitungszeit: 100 Minuten

: **Pro Portion:** 7 g E, 15 g F, 39 g KH = 326 kcal (1365 kJ)

## Hafer

### Brotaufstrich aus Haferflocken

50 g Haferflocken; fein  
Wasser  
1 Zwiebel; feingehackt

3 El Sesamöl  
4 El Hefeflocken  
3 TI Majoran; gerebelt  
Gekörnte Brühe  
Kräutersalz  
Curry  
Knoblauchpulver

Flocken in kaltem Wasser einweichen, soviel, dass die Flocken gerade bedeckt sind. Die übrigen Zutaten dazugeben, alles miteinander mischen. Wer es cremiger mag, schickt die ganze Masse durch den Mixer. Auch etwas zerkrümelter Räuchertofu macht sich gut.

### Haferfrühstück

60 g Kokosfett; oder Sonnenblumenöl  
300 g Haferflocken; fein  
1 El Ahornsirup  
3 Bananen  
Sojaghurt

Haferflocken mit Fett in der Pfanne bei mäßiger Hitze hellgelb anrösten. Die gerösteten Haferflocken etwas süßen, gut umrühren und die gewürfelten Bananen unter die Flocken heben. Unter das Kokosfett kann man auch Erdnussmus rühren und darin die Flocken rösten.

Die gerösteten Haferflocken in Gläsern oder kleinen Frühstücksschüsseln anrichten und je 1-2 Esslöffel Sojaghurt oben aufsetzen.

### Haselnusshafer mit Broccoli + Curryrahm

2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
30 g Butter  
300 g Nackthafer  
50 g Korinthen  
500 ml Gemüsebrühe  
50 g Haselnüsse  
2 TI Currypulver --ODER MISCHUNG AUS  
1 TI Gelbwurz  
1/2 TI Ingwerpulver

- 1/2 TI Kreuzkümmel
- 1 TI Gemahlener Koriander
- 2 Gewürznelken
- 2 Kardamomkörner
- 10 g Butter
- 200 ml Sahne
- 1 EI Butter; eiskalt
- 1000 g Brokkoli

Gewürfelte Zwiebeln und Knoblauch in Butter Glasigdünsten.

Haferkörner darin schwenken, Korinthen zugeben und mit würziger Gemüsebrühe aufgießen. 30-45 Min. garen.

Haselnüsse trocken anrösten, grob hacken und unter den Hafer mengen.

Curry oder Gewürzmischung in Butter unter rühren zwei Minuten braten, Sahne aufgießen, offen 10 Min. köcheln lassen.

Zuerst Brokkoli-Stiele, dann die Röschen in Wasser kurz garen. Mit der Currysahne zu dem Hafer reichen.

### [Linsen- Haferflocken- Bratlinge](#)

4 Portionen

- 200 g ungeschälte Linsen
- 3/4 l Wasser
- 1 TI getrockneter Thymian
- 1 Stück unbehandelte  
; Zitronenschale
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1/8 l Öl
- 150 g feine Haferflocken
- 5 EI Haselnussmus
- 1 Zitrone (Saft davon)
- 2 EI Apfeldicksaft
- 2 TI Basilikum, gehackt
- 1 Prise gem. Piment
- 2 TI Salz
- 2 EI gehackte Petersilie

Die Linsen waschen, mit 3/4 l Wasser, dem Thymian und der Zitronenschale zum Kochen bringe und in etwa 45 Minuten sehr weich kochen. Wenn nötig, während des Kochens noch etwas heißes Wasser nachfüllen.

Inzwischen die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen, in sehr kleine Würfel schneiden und in 2 EL Öl glasig braten. Die Zitronenschale aus den gegarten Linsen entfernen. Die gebratenen Zwiebeln mit dem Knoblauch und die Haferflocken zufügen. Bei schwacher Hitze nach und nach das Nussmus unterrühren. Wenn die Masse zu fest ist, noch etwas heißes Wasser zugeben.

Den Linsenteig mit dem Zitronensaft, dem Apfeldicksaft, dem Basilikum, dem Pigment und dem Salz würzen, vom Herd nehmen und 30 Minuten stehen lassen. Die Petersilie unterrühren. Mit nassen Händen flache, 6-8 cm große Frikadellen aus dem Linsenteig formen und diese im restlichen Öl 15-20 Minuten knusprig Braun braten. Dabei zweimal wenden.

## Reis

### Arancini- Reisklöße

5 1/2 c ; Wasser  
2 c Reis  
2 Tl Gemüsebrühe  
2 Scheibe Knäckebrot  
2 Scheibe Brot

2 Zwiebeln  
2 Datteln  
1 El Öl

-- oder --

4 El ; Wasser  
2 Knoblauchzehen  
4 Tomaten; (ca. 400 g)

Minzeblätter; nach Geschmack

2 Sojawürstchen; (Taifun-mild)

Nicht- Vegans können aber auch die von Grano-Vita oder Eden nehmen.

70 g Walnüsse

Gemüsebrühe

-Kräutersalz

1 c = ca 1 Tasse = ca 250 ml

Den Reis mit der Gemüsebrühe im Wasser gar kochen. Der Reis sollte nicht zu körnig sein, da sich die Klöße sonst nicht gut formen lassen.

Die Zwiebeln würfeln, Knoblauch und Minzeblätter fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch in Öl oder Wasser andünsten. Tomaten und Würstchen in

Scheiben schneiden, mit den Minzeblättern zu den Zwiebeln geben, 10 Min. dünsten lassen.

Walnüsse mit den Datteln in der Küchenmaschine mahlen, dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Sollte die Soße zuviel Flüssigkeit haben, ohne Deckel auf Stufe 2 kochen lassen, bis die Flüssigkeit der Tomaten verdampft ist (ca. 5 Min.).

Die Klöße werden folgendermaßen geformt: Etwas Reis in die hohle Hand nehmen und daraus eine Halbkugel formen. In die Mitte ca. 1 EL der Füllung geben. Mit der anderen Hand Reis nehmen und die Füllung verschließen.

Einen runden Ball von der Größe einer mittelgroßen Orange formen. Die Füllung muss vom Reis gut verschlossen sein.

Brot und Knäckebrot in der Küchenmaschine mahlen und die Klöße in den Brotkrumen wälzen. Die Krumen mit den Händen gut andrücken, damit sie sich nicht lösen. Die Klöße auf ein gefettetes Backblech legen und bei 200 Grad ca. 45 Min. backen.

Zu den Klößen passen sehr gut gedünstete Gemüse, Salat und Soße, zum Beispiel zu gedünstetem Blumenkohl, Walnusssoße, Salat.

## Reispfanne

(1 Portion)

ca. 125 g (Basmati-)Reis; gekocht

125 g Tomaten

1 kl. Zwiebel

1/2 EL Öl

100 ml Milch 0,3%

100ml Wasser

1/2 EL Gemüsebrühe

1/2 Ecke Schmelzkäse (ca. 12g)

Tomatenmark

Salz, Pfeffer Die Zwiebel gehackt im Öl glasig werden lassen. Reis zugeben, anbraten. Mit Wasser und Milch ablöschen. Gewürfelte Tomaten, Käse, Tomatenmark und Brühe zugeben. Das ganze so lange einkochen, bis es die gewünschte Konsistenz hat. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. LECKER!!!!

298 kcal; 7,3g Fett (22%)

# Roggen

## Kartoffelgratin mit Körnerkruste

4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln; mehlig kochend
- 4 Knoblauchzehen
  - 200 ml Sahne
  - 180 ml Milch
- 4 EI Olivenöl
  - 50 g Roggen; grob geschrotet
  - 1/2 TI ; Salz
- 1 TI Kümmel; gemahlen
- 1 TI Koriander
- 2 TI Thymian
- 2 TI Majoran
- 2 EI Petersilie; fein gehackt
  - Pfeffer; frisch gemahlen
  - 200 ml Saure Sahne

Viereckige Auflaufform einfetten. Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Hälfte der Kartoffeln in der Form verteilen, die Hälfte des Knoblauchs drüberstreuen, mit Salz, Pfeffer und etwas geriebenem Käse bestreuen. Sahne (süß) mit Milch verquirlen. Rest Kartoffelscheiben, Knoblauch, Salz und Pfeffer in Form geben, Sahne und Milch darüber gießen, mit etwas Käse bestreuen.

Gratin etwa 30 Minuten auf dem Rost im Backofen (Umluft 190 Grad) backen.

Inzwischen für die Kruste den Roggenschrot mit dem Kümmel und Koriander mischen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Schrot darin unter ständigem Rühren 1-2 Minuten anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Schrotmischung etwas abkühlen lassen. Den restlichen Käse, Petersilie, Thymian u. den Majoran unter den Schrot mischen. Alles mit der sauren Sahne verrühren.

Das Kartoffelgratin nach etwa 30 Minuten aus Ofen nehmen, die Schrot-Kräuter-Mischung gleichmäßig verteilen. Das Gratin in weitem 15-20 Minuten fertig backen, bis die Kruste goldbraun ist. Prüfen, ob die Kartoffelscheiben weich sind, sonst ein paar Minuten weiterbacken.

## Roggen- Kartoffel- Auflauf 4 Ei mit Dill-Sahne

100 g Roggen  
150 g Zwiebeln  
40 g Butter

### 4 Eier

200 g Creme Fraiche  
750 g Kartoffeln  
; Vollmeersalz  
; Pfeffer aus der Mühle  
Dill; zum Garnieren

Roggen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser zugedeckt in ca. 1 ½ Stunden garen, dann ausquellen lassen. Die Zwiebeln pellen und würfeln. In der Butter glasig dünsten, dann den Roggen unterrühren. Zugedeckt 10 Minuten dünsten lassen. Die Eier mit der Hälfte der Creme fraiche verrühren. Die Kartoffeln waschen, schälen und wieder waschen. Dann auf einer groben Raffel direkt in die Eiermischung hineinraffeln, sofort gut durchmischen, damit sie sich nicht verfärben. Die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Eine flache, feuerfeste Form mit Butter ausfetten. Nacheinander Kartoffelmasse, Roggen und wieder Kartoffelmasse einschichten. Auflauf auf der mittleren Einschubleiste bei 200 Grad in etwa 1 Stunde goldbraun backen. Die restliche Creme fraiche mit Dill garnieren und extra dazu servieren. Tipp: Dazu passen gut Rote Bete.

## Roggentortillas mit Quarksauce 2 Ei

250 g Magerquark  
1/4 l Milch  
; Vollmeersalz  
1 Bund Schnittlauch  
40 g Weizen; (fein gemahlen)

### 2 Eier

60 g Butter  
1 Rote Paprikaschote  
2 Schalotten

- 1 Knoblauchzehe
- 4 Ei Roggenkeimlinge
- 2 Thymianzweige
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2 Ei Olivenöl

Schnittlauch in Röllchen schneiden. Quark mit der Hälfte der Milch verrühren, mit Salz und der Hälfte der Schnittlauchröllchen würzen, kühl stellen. Weizenmehl mit der restlichen Milch verrühren, 20 Minuten quellen lassen. Ein Drittel der Butter zerlassen und zusammen mit den Eiern unterrühren. Paprika, Schalotten und Knoblauch putzen und fein würfeln.

Im zweiten Drittel der Butter andünsten, Roggenkeimlinge zufügen und mit andünsten. (Einige Paprikawürfel und Keimlinge zum Garnieren zurücklassen!) Angedünstetes Gemüse unter den Pfannkuchenteig mischen, mit Salz, Thymianblättern und Cayennepfeffer würzen. Restliche Butter und Öl in zwei großen Pfannen erhitzen. 8 bis 12 kleine Tortillas darin jeweils pro Seite 3 Minuten backen. Mit der Quarksauce anrichten und die restlichen Schnittlauchröllchen, Paprikawürfel und Keimlinge darüber streuen.

## Weizen

### Abtsknödel      2 Ei

- 500 g Weizenmehl
- 30 g frische Hefe
- 1 Teelöffel Zucker
- 1/4 L lauwarme Milch
- 2 Eier
- 30 g Butter
- 1 TI Salz

Das Mehl in eine Backschüssel geben, in der Mitte eine Vertiefung eindrücken. Die Hefe zerbröckeln, den Zucker darauf streuend, mit der lauwarmen Milch übergießen und auflösen. Dann in die Vertiefung geben und mit einer Handvoll Mehl überdecken und warm stellen.

Wenn das über die Hefelösung gegebene Mehl rissig wird, wird die Hefelösung von der Mitte aus mit dem Restmehl verrührt, die Eier, die zerlassene Butter und das Salz zugegeben.

Den Teig mit dem einem Tuch zudecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde bis er das doppelte Volumen erreicht hat- gehen lassen.

Nochmals kräftig durchkneten und einen Kloß oder eine Rolle forme, in eine Serviette (oder ein Küchenhandtuch) einschlagen.

Die Serviette verknoten, einen Kochlöffel unter dem Knoten durchstecken und den Kloß in einen Topf mit kochendem Wasser hängen, den Deckel auflegen und etwa 15-20 Minuten kochen.

Den Kloß aus der Serviette herausnehmen, in daumendicke Scheiben schneiden und zu Gerichten mit viel Sauce servieren.

### Aschure (für 8-10 Personen)

Dessert aus Getreide, Trockenfrüchten und Nüssen

Zutaten:

100 g Dögme (eine Art grobes Weizenmehl aus Körnern, die , die in Wasser eingeweicht, dann zerstoßen und getrocknet wurden, beim Türken erhältlich)

2 l Wasser

20 g Kichererbsen

20 g grüne Bohnenkerne

20 g Puffbohnen, getrocknet

50 g Reis

20 g Sultaninen

20 g Feigen, getrocknet

20 g Aprikosen, getrocknet

1 EL Weizenstärke

100 ml Milch

25 g Butter

200 g Zucker

25 g Haselnüsse

100 ml Rosenwasser

50 g Walnusskerne

2 EL Granat Apfelsamen

1 TL Sesamsamen

1 TL Zimtpulver

1 TL Nigella (Schwarzkümmelsamen)

Zubereitung:

Dögme verlesen und waschen. Mit dem Wasser in einem Topf geben, zum Kochen bringen, die Herdplatte ausschalten und Dögme über Nacht ziehen lassen. Die Kichererbsen, grünen Bohnenkerne und Puffbohnen getrennt ebenfalls über Nacht einweichen, dann separat in frischem Wasser weich kochen. Die Kichererbsen und die Bohnen reiben, um die Häute zu entfer-

nen. Den Reis ebenfalls über Nacht einweichen, morgens waschen und abtropfen lassen.

Die Sultaninen, Feigen und Aprikosen getrennt in kleine Töpfe geben, mit Wasser bedecken und 10 Minuten kochen, dann abtropfen lassen und die beiden letzteren in Haselnussgröße klein schneiden.

Die Weizenstärke gründlich mit der Milch verrühren.

Dögme in der eigenen Flüssigkeit (wenn diese eingekocht ist, wieder auf 2 Liter auffüllen) in etwa 1 Stunde weich kochen. Dann den Reis, die getrockneten Früchte und die Butter zugeben. Wenn die Mischung zum Kochen kommt, Kichererbsen, grüne Bohnenkerne und Puffbohnen hinzufügen. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen, bis alle Zutaten weich sind. Dann, während das Aschüre kocht, den Zucker in vier Raten dazu geben. ( Wenn man die ganze Zuckermenge auf einmal zugibt, wird der Weizen hart.) Unter ständigem Rühren 15 Minuten oder so lange kochen, bis das Aschüre andickt. Nach der Zugabe des Zuckers ist das Rühren sehr wichtig, denn das Aschüre brennt leicht an und klebt am Topfboden fest. Milch und Weizenstärke zugeben, zum Kochen bringen, das Rosenwasser angießen und vom Feuer nehmen.

Aschüre in eine Servierschüssel oder in einzelne Portionsschalen füllen. In einer trockenen Bratpfanne die Walnuskerne rösten, dann hacken und zusammen mit den Granatapfelsamen, Sesamsamen, Zimt und Nigella über das Aschüre streuen. Heiß oder kalt servieren.

## Braune Nudeln

für den Grund-Teig siehe  
Festtagsnudeln oder  
Hartweizengrießnudeln oder  
Vollkornnudeln

sowie

2 El Kakaopulver, evtl. mehr

2 El Puderzucker, evtl. mehr

Gewünschten Grund-Teig wie jeweils beschrieben herstellen. 2 bis 3 El Kakaopulver und 2 bis 3 El Puderzucker beimengen.

## Bulgur Pilaf nach Art von Kavurma

250 g Bulgur

75 g Butter ODER Kochfett

100 g Zwiebeln; feingehackt

50 g Peperoni; gehackt  
200 g Tomaten; enthäutet, entkernt und gehackt  
1/2 TL Salz (oder nach Belieben)  
500 ml Brühe

#### ZUM GARNIEREN

Einige Zweige Minze; gehackt

### Bulgur Pilavi Kavurma Yöntemi

Die Butter erhitzen, die Zwiebeln zugeben und 5 Minuten braten. Peperoni hinzufügen, 3 Minuten braten. Bulgur dazutun und unter Rühren 4-5 Minuten braten. Die Tomaten zufügen und weitere 4-5 Minuten braten. Mit Salz bestreuen und die kochende Brühe angießen, Deckel auflegen. 3 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, dann 10-15 Minuten bei geringer Hitze, bis die Flüssigkeit absorbiert ist und Löcher an der Oberfläche erscheinen.

Auf sehr geringe Hitze schalten, Tuch zwischen Topf und Deckel legen und 20 Minuten stehen lassen. Mit einem gelochten Spatel vorsichtig den Pilaf vom Boden des Topfes lösen und umwenden. Topf wieder zudecken und nochmals 10 Minuten stehen lassen.

Mit gehackter Minze bestreut servieren.

**Info:** Die Entdeckung von Bulgur- Körnern an der Ausgrabungsstätte des sieben- bis achttausend Jahre alten Catalhöyük wirft die Frage auf, ob man schon vor so langer Zeit Bulgur Pilaf zubereitet hat. Da die weiteren Grundzutaten Fett und Wasser sind, wird angenommen, dass dies der Fall ist.

Mir gefällt der Gedanke, dass meine Vorliebe für Bulgur schon von Menschen geteilt wurde, die vor so langer Zeit gelebt haben.

**Anmerkung:** Die Mengenangaben in diesem Rezept basieren auf der Annahme, dass ein fünfgängiges türkisches Menü geplant ist. Besteht das Menü aus weniger Gängen, kann die Menge pro Person erhöht werden.

### Bulgur Salat

1 Knoblauchzehe  
250 g Bulgur  
1 sm Aubergine  
200 g junge Zucchini  
4 EL Olivenöl  
1 Schalotte

10 schwarze Oliven  
1 Bund Basilikum  
1 Zitrone  
1/8 l Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer

Die Knoblauchzehe fein hacken. Den Bulgur mit dem Knoblauch in 1/2 Liter kochendes Wasser geben, 1 Teelöffel Salz hinzufügen und bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln, ohne Deckel abkühlen lassen. Aubergine und Zucchini waschen, putzen und in Würfel schneiden, salzen und auf einem mit 2 El Olivenöl ausgestrichenem Backblech verteilen. Unter dem Backofengrill rösten, dabei ab und zu wenden. Wenn das Gemüse gebräunt ist, abkühlen lassen. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Oliven entsteinen und vierteln. Das Basilikum waschen und in Streifen schneiden. Die Nüsse in einer beschichteten Pfanne rösten, bis sie duften. Alle Zutaten miteinander vermischen. Aus dem Saft der Zitrone, übrigem Olivenöl, Brühe, Salz und Pfeffer einen Dressing rühren, unter den Salat ziehen und anrichten.

### Bulgur Salat - Türkei

100 g Bulgur, fein gemahlen= Hartweizengrieß  
100 ml ; Wasser, kochend heiß  
1/2 Zitrone  
4 Tomaten  
1/2 Paprikaschote, grün  
1 sm Zwiebel, rot  
1 Chilischote, rot nach Geschmack auch mehr  
1 Bund Petersilie  
; Salz  
1 TI Paprikapulver, edelsüß  
; Pfeffer  
3 El Olivenöl  
Weinblätter, eingelegt- zum Anrichten

Den Bulgur in eine Schüssel geben und mit dem kochend heißen Wasser übergießen. Zugedeckt 15 Minuten quellen lassen.

Anschließend den Saft der Zitrone hinzufügen. Die Tomaten überbrühen, abschrecken und häuten. Die Früchte klein schneiden und samt Saft und Kernen zum Bulgur geben.

Paprikaschote waschen, putzen und fein würfeln. Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Chilischoten entkernen und winzig klein schneiden. Die Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Alle vorbereiteten Zutaten zum Bulgur geben und unterrühren. Kräftig

salzen, mit Paprika und Pfeffer würzen. Öl hinzufügen. Etwa eine Stunde kühl stellen.

Weinblätter auf Tellern oder einer Platte auslegen und den Bulgur- Salat darauf servieren.

### Dattel- Rauten (L'halua dial tmer)

Portion: 1

1000 g Datteln  
7 El Öl  
2 El Orangenblütenwasser  
2 TI Zimt  
1000 g Feiner Weizengrieß  
4 El Zucker

Honig

1 Spur ; Salz  
Öl; zum Frittieren

Die Datteln entkernen und im Mixer pürieren. 3/7 vom Öl, das Orangenblütenwasser und den Zimt zugeben und zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. Zur Seite stellen.

Den Weizengrieß mit dem restlichen Öl vermischen. Den Zucker und Salz zugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Die Hälfte des Teigs ausrollen und mit der Dattelmasse bestreichen. Die andere Hälfte des Teigs ausrollen und auf die Dattelmasse legen. Gut zusammendrücken und Rauten ausschneiden.

Das Öl erhitzen und die Rauten darin goldbraun werden lassen. Honig erwärmen. Die Rauten aus dem Öl nehmen, gut abtropfen lassen und in den Honig tauchen. Herausnehmen, wieder gut abtropfen lassen und zum Erkalten auf ein Gitter legen.

### Dinkelpastete 1 Eigelb + 2 Ei

TEIG

320 g Weizenmehl

1 Eigelb

1 TI Salz

160 g Butter

#### Füllung

200 g Dinkel

350 ml Wasser

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

#### 2 Eier

1 Bund Frühlingszwiebeln

150 g Ziegenkäse

120 g Äpfel

70 g Haselnusskerne, gemahlen

2 El Grünkernschrot

Pfeffer

Gerebelter Thymian

120 g Grüne Bohnen

Milch

Aus den Teigzutaten einen geschmeidigen Teig kneten, dann eine halbe Stunde kalt stellen.

Den Dinkel über Nacht in Wasser einweichen.

Am nächsten Tag den Dinkel mit der fein geschnittenen Zwiebel und dem ebenfalls fein geschnittenen Knoblauch in dem Einweichwasser aufkochen und eine halbe Stunde garen, danach abkühlen lassen.

Die abgekühlte Masse mit den Eiern verrühren. Die Äpfel schälen, entkernen und würfeln und zusammen mit den Haselnüssen, dem Grünkernschrot, sowie den in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln unter die Dinkelmasse rühren. Das ganze abschmecken mit Pfeffer und Thymian. Den Teig nochmals durchkneten, dann ausrollen und eine Pastetenform oder eine normale Kastenform (24 x 10 cm) damit auslegen. Die überstehenden Teile abschneiden und für einen Deckel

beiseite legen. Nun die Hälfte der Füllung in die Form geben und fest andrücken. (Es dürfen keine Hohlräume zurückbleiben). Die Bohnen putzen, evtl. abfädeln, waschen und abgetropft auf die Füllung legen. Darauf den Rest der Füllung verteilen. Aus den Teigresten einen Deckel machen und obendrauf legen, an den Rändern fest andrücken. In den Deckel zwei Kamme schneiden. Die Pastete mit Milch bestreichen und in den auf ca. 180 Grad (Ober-Unterhitze) vorgeheizten Ofen schieben und circa eine Stunde backen. Die Temperaturen für andere Backöfen sehen wie folgt aus: Umluft ca. 160 Grad und Gas Stufe 1-2.

## Dinkelplätzchen mit Gemüse 1 Ei

- 125 g Dinkel; (Weizenart)- ersatzweise: Naturreis
- 1/4 l Gemüsebrühe- bei Bedarf mehr
- 1 sm Blumenkohl
- 250 g Möhren
- 75 g Gauda- Käse
- 1 Ei; Gew.-Kl. 3
- 25 g Paniermehl
- ; Salz
- ; weißer Pfeffer
- 1/4 TI Thymian; getrocknet
- 4 EI Mandeln; gehackt
- 100 g TK- Erbsen
- 2 EI Öl; (1)
- 1 EI Öl; (2)
- 1 lg Zwiebel
- 100 ml Milch
- 2 EI Soßenbinder; hell
- bei Bedarf mehr
- Muskatnuss; gerieben
- 1 Korbeltöpfchen
- ersatzweise:
- 1 Bund - Petersilie
- 1/4 l ; Salzwasser (3)

Dinkel in kochender Brühe ca. 40 Minuten köcheln und abkühlen lassen. Gemüse putzen und waschen. Blumenkohl in Röschen, Möhren in Scheiben schneiden. Käse reiben.

Käse, Dinkel, Ei und Paniermehl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. daraus die doppelte Menge Plätzchen, wie oben angegeben, formen und evtl. in Mandeln wenden.

Blumenkohl und Möhren in Salzwasser (3) 12 bis 15 Minuten garen. Erbsen nach 5 Minuten mitgaren. Plätzchen in Öl (1) goldbraun braten. Gemüse abtropfen lassen, Fond auffangen.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. In Öl (2) glasig dünsten. Mit Fond und Milch ablöschen. Aufkochen lassen und mit Soßenbinder binden. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kräuter hacken, mit dem Gemüse in die Soße geben und erwärmen.

Getränk: Mineralwasser

:Pro Person ca. : 400 kcal

:Pro Person ca. : 1680 kJoule

: Eiweiß : 19 Gramm  
: Fett: 18 Gramm  
: Kohlenhydrate : 38 Gramm  
: Zubereitungs- Z.: 1 1/2 Stunden

## Dinkelsalat

150 g Dinkelkörner  
1/2 Lauchstange  
4 Tomaten  
1 sm Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
Essig  
Öl  
Salz  
Pfeffer  
1 Prise Zucker

Den Dinkel in 3/8 Liter Wasser 3 Minuten kochen, 1 Stunde ohne Hitzezufuhr quellen lassen, kalt werden lassen. Den Lauch in feine Ringe schneiden, die Tomaten in kleine Würfel. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Alles mit Dinkel und den übrigen Zutaten mischen.

## Gemüse- Getreide- Pfanne

200 g Gemüse; (Erbsen, Lauch,-- Paprika, Möhren, Bohnen)  
1 TI Öl  
75 g Weizenkörner  
20 g Edamer  
; Pfeffer  
Paprika  
Oregano  
Petersilie

Weizen über Nacht einweichen. Ca. 30 Minuten kochen.

Gemüse waschen, putzen, klein schneiden. In Öl mit etwas Wasser dünsten. Getreidekörner zugeben und würzen. Geraspelten Käse und Petersilie drüberstreuen.

393 kcal / 1642 kJ

## Indisches Getreide-Curry

4 Portionen

- 150 g Linsen
- 100 g Weizenkörner
- 2 Zwiebeln
- 4 El Sojaöl
- 1 El Curry
- 50 g Erdnüsse geröstet; gehackt
- 2 sm Bananen
- 1 Knoblauchzehe
- Ingwer
- Meersalz

Linsen und Weizen über Nacht in einem Liter Wasser einweichen.

Zwiebeln gewürfelt im Öl glasig dünsten, dann Linsen, Weizen und Curry zugeben und anschwitzen. Mit dem restlichen Einweichwasser ablöschen, mit Ingwer, Knoblauch und Meersalz würzen, gut 45 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Die Bananen in Scheiben schneiden, mit in den Topf geben, nochmals 10 Minuten garen. Zum Schluss die gehackten Erdnüsse zugeben.

## Ischler Schokowürfel 4 Ei

Portion/en: 1

- 150 g Butter
- 100 g Kristallzucker
- 4 Eier
- 150 g Bitterschokolade
- 150 g Weizenmehl
- 150 g Haselnüsse, gerieben
- 400 g Johannisbeermarmelade

Für Die Glasur

- 120 g Schokolade
- 150 g Zucker
- 1 El Butter
- 4 El ; Heißes Wasser

Rühren Sie die geschmeidige Butter mit dem Kristallzucker gut

schaumig. Die Eier geben Sie nach und nach bei, damit sich die Masse gut vermischt. In der Zwischenzeit lösen Sie die Bitterschokolade im Wasserbad auf.

In die aufgeschlagene Buttermasse mischen Sie nun die auf Körpertemperatur abgekühlte Schokolade unter. Zum Schluss heben Sie vorsichtig die geriebenen Haselnüsse und das gesiebte Mehl unter.

Das Backblech wird mit Backpapier ausgelegt und darauf streichen Sie die Masse ca. 2 cm dick auf. Den Kuchen backen Sie nun im vorgeheizten Backrohr bei 190 Grad ca. 15 Minuten lang. Lassen Sie ihn auskühlen und lösen Sie dann das Backpapier vom Kuchen. Schneiden Sie ihn einmal quer durch. Den Kuchen füllen Sie mit der passierten Johannisbeermarmelade und setzen ihn wieder zusammen. Auch die Oberfläche bestreichen Sie dünn mit der Marmelade.

Für die Glasur rühren Sie in das heiße Wasser alle Glasur-Zutaten ein. Bei mäßiger Hitze rühren Sie die Glasur noch ca. 10 Minuten, ohne die Flüssigkeit zum Kochen zu bringen. Die Schokoladeglasur verteilen Sie gleichmäßig über den Kuchen.

Im abgestreiften Zustand schneiden Sie den Kuchen in Würfel. Sie können anschließend die Würfel festlich ausschmücken, indem Sie sie zum Beispiel mit weißen Marzipansternen belegen.

## Kartoffelschnitze und Knöpfe 1 Ei

Nudelteig

300 g Weizenmehl

1 TI ; Salz

1 Ei

100 ml ; heißes Wasser

Kartoffeln

1 kg Kartoffeln; nicht zu feste

- Sorte wählen

1 TI Salz

Nudeln

1 TI Salz

2 EI Öl

; Wasser

Geschmalzte Zwiebeln

4 mittl. Zwiebeln

Öl

Nudelteig

Aus obigen Zutaten einen Nudelteig herstellen. Er sollte weich, aber gerade nicht mehr klebrig sein. Teig ca. 15 Minuten ruhen lassen.

Kartoffeln

Währenddessen Kartoffeln schälen und würfeln. Kartoffeln in Salzwasser in einem großen Topf mehlig kochen.

Nudeln

Einen großen Topf Wasser mit Salz und Öl zum Kochen bringen. Teig flach ausrollen und daraus ca 1x1 cm große Stücke schneiden. Die Teigstücke einzeln (sonst kleben sie aneinander) in das sprudelnde Wasser geben. Wenn alle Nudeln im Wasser sind, Herd auf 1/2 Leistung zurückschalten und Nudeln ca. 7 Minuten ziehen lassen.

Geschmalzte Zwiebeln

Zwiebeln schälen und rädeln. In einer Pfanne mit etwas Öl solange rösten, bis die Flüssigkeit aus den Zwiebeln verdampft ist. Darauf achten, dass sie nicht anbrennen.

Zum Schluss Kartoffeln und Nudeln abseihen und mit den geschmelzten Zwiebeln vermengen. Eventuell mit etwas Salz abschmecken.

Kartoffelschnitze und Knöpfe sind bei uns die bevorzugte Beilage zu vegetarischen Würstchen. Man kann es aber auch so essen.

### Pizza mit Gerstenflocken

- 50 g Gerstenflocken
- 200 g Weizenmehl (Type 1050)
- 1/2 Würfel Hefe
- 1 TI Honig
- 1 El Olivenöl
- Vollmeersalz
- 3 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Thymian
- 1 TI Rosmarinnadeln
- 100 g Gerstenflocken

- 300 g Mozzarellakäse
- 200 ml Crème fraîche
- 1 Knoblauchzehe
- Vollmeersalz
- Pfeffer
- 4 Tomaten
- 1 Bund Basilikum

Die Gerstenflocken für den Teig mit 1/8 l heißem Wasser begießen. Abgekühlt mit Mehl, Hefe, Honig und 1/8 l lauwarmem Wasser verkneten und 20 Minuten gehen lassen. Inzwischen die Kräuter fein hacken. Die Gerstenflocken für den Belag mit 1/8 l Wasser aufkochen und abkühlen lassen. Mozzarella fein würfeln. Mit Kräutern, aufgequollenen Flocken, Crème fraîche, durchgepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen. Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen und mit dem Belag bestreichen. Mit Tomatenscheiben belegen. Das Blech in den Backofen einschieben und backen. Mit Basilikumblättern garniert servieren.

Backzeit  
ca. 30 Minuten  
Backen  
Stufe 3 (200° C)  
Vorbereitungszeit  
ca. 30 Minuten

## Quarkknödel mit Erdbeeren 2 Ei

Portion/en: 4

- 7 Ei Butter
- 250 g Speisequark

### 2 Eier

- 140 g Mehl
- 1/2 Unbehandelte Zitrone; die abgeriebene Schale davon
- 1 Prise Salz
- 1 Pk. Vanillezucker
- 250 g TK-Erdbeeren

Die Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Abwechselnd Quark, Eier, Mehl unterrühren. Zitronenschalenabrieb, Salz und Vanillezucker hinzufügen und das Ganze durchmischen.

Den Teig mit einem Tuch bedecken und für 4 Stunden kühl stellen.

Aus der Masse kleine Knödel formen und in jeden Knödel eine Einbuchtung drücken. In die Einbuchtung jeweils eine gefrorene Erdbeere geben und den Knödel wieder verschließen.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Knödel hineingeben und etwa 2 Min. kochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und die Knödel nochmals etwa 6 Min. gar ziehen lassen.

### Tortillas aus Weizenmehl Flour Tortillas (

2 c Weizenmehl  
1 TL ; Salz  
1 TL Backpulver  
1 El Schmalz oder Butterschmalz  
1/2 c ; Warmes Wasser; evtl. mehr

In einer Schüssel Mehl, Salz, Backpulver zusammenmischen. Dann das Fett einarbeiten bis das Mehl die Beschaffenheit von Grieß hat. Nun das Wasser einarbeiten bis sich der Teig zu einem Ball formt. Zunächst eine halbe Tasse und nach Bedarf aber ganz vorsichtig etwas mehr. Der Teig sollte nicht kleben.

Teig in Portionen aufteilen und gleich große Bällchen formen. Diese dann zu einer Tortilla von ca. 15 cm Durchmesser ausrollen.

In einer Pfanne ohne Fett auf jeder Seite für 1 1/2 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind.

1 cup = ca 1 Tasse = ca 240 ml

### Weizenbratschnitten im Eimantel mit Käsesoße 2 Ei

2 Portionen

1 Paket Bandnudeln grün  
100 g Cheddar  
5 Möhren  
1 Mangold  
2 Süßkartoffeln  
1 Paket Weizenbratschnitten  
1 Zwiebel, rot

## 2 Eier

- 1 Brühwürfel
- Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Weißwein
- Sahne

Zubereitung: Die Weizenbratschnitten durch eine Masse aus zwei Eiern und Mehl ziehen, in Olivenöl anbraten, würzen, mit etwas geriebenem Cheddar bestreuen und im Ofen gratinieren. Die Bandnudeln in Salzwasser und Olivenöl al dente kochen, kurz Ende der Garzeit die geschnittenen Mangoldstreifen dazugeben und abgießen. Für die Soße die Zwiebelwürfel in Olivenöl anschwitzen, mit Weißwein, Sahne und einer Ecke Brühwürfel ablöschen, den übrigen geriebenen Cheddar einrühren und über die Mangold-Nudeln nappieren. Die Möhren tournieren, im Salzwasserbad garen und in einer Butterflocke, Salz und Pfeffer nachschwenken. Die geschälten Süßkartoffeln in dünne Scheiben hobeln, im tiefen Fett ausbacken und salzen.

## Zucchiniфриkadellen

- 500 g Kleine Zucchini
- 100 g Weizenvollkornmehl
- 1 TL Kräutermeersalz
- 2 EI Petersilie; gehackt
- 6 Knoblauchzehen; gepresst

Die Zucchini mit der Schale fein in eine große Schüssel raspeln, die restlichen Zutaten dazugeben und gut durchrühren, bis alles gebunden ist. Ca. 5min quellen lassen.

Öl mäßig erhitzen und den Teig in kleinen Portionen ausbacken. Der Teig ist ziemlich nass, deshalb beim Wenden Vorsicht!

Dazu passt grüner Salat oder Buttergemüse.

Anm.: Wenn der Teig zu weich wird, kannst man noch ein in Milch eingeweichtes, ausgedrücktes Vollkornbrötchen zufügen, die Frikadellen schmecken dann lockerer. Man kann sie auch panieren oder in Sesamsaat wälzen, verbessert alles noch den Geschmack.

Zwiebelkuchenteig      1 Ei

125 g Mondamin  
250 g Mehl

1 Ei

4 El Wein  
Salz  
200 g Margarine

Mondamin + Mehl auf ein Backblech sieben. In die Mitte ein Vertiefung drücken, Ei und Wein hinzugeben, Salz dazu, Margarine in Flöckchen darüber verteilen. Teig daraus kneten, 1/2 Std. ruhen lassen. Teig ausrollen und aufs Backblech legen.

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.  
Bitte um Verständnis.

[aschra@t-online.de](mailto:aschra@t-online.de)

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 29.11.2004