

Trennkost

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Musste teilweise die Überschriften, umstellen/ teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de Montag, 20. Februar 2006

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Bei Word + PDF am Anfang der Sammlung

Trennkost/1 Info

Allgemeines: Das Entscheidende bei der Trennkost ist, wie der Name schon sagt, die Trennung; es werden die überwiegend ei Weißhaltigen und die überwiegend kohlenhydrathaltigen Nahrungsmittel getrennt verzehrt. Eine völlige Trennung ist natürlich nicht möglich, sondern nur die der Extreme. Der Sinn und Zweck davon ist, eine gewisse Ordnung in unsere Verdauung zu bringen. Die Speisen werden harmonisch aufeinander abgestimmt, damit die Verdauungsorgane bei der täglichen Nahrungszerlegung nicht übermäßig strapaziert werden. Viele kennen es sicher aus eigener Erfahrung, dass es dem Körper nicht unbedingt gut tut, wenn man alles durcheinander isst. Die neutralen Lebensmittel und Speisen dürfen grundsätzlich sowohl mit den Eiweißes als auch mit den Kohlenhydraten gemischt werden. Mit einigen sollte man aber etwas Vorsichtig umgehen und sie nicht zu häufig essen. Zu ihnen zählen Butter, Fleisch, Wurst und Schinken, aber auch ganz allgemein alles Geräucherte und Gepökelte. Neutral im Sinne der Trennkost heißt, dass diese Lebensmittel und Speisen weder die Eiweißverdauung, noch die Kohlenhydratverdauung stören. Sie harmonisieren mit allen Lebensmitteln. Die genau Zuordnung der einzelnen Lebensmittel erscheint möglicherweise in manchen Teilen widersprüchlich. So sind zwar gesäuerte Milchprodukte eiweißreich,

gelten aber dennoch als neutral, da das Eiweiß durch die Säuerung verändert und dadurch leichter verdaut wird. Rohes Fleisch und roher Fisch sind ebenfalls eiweißreiche Lebensmittel, die aber deshalb in der Trennkost als neutral gelten, weil ihre Zellstruktur noch unverändert ist. Sie wird durch Erhitzen beeinflusst, und das dann auch veränderte Eiweiß ist schwerer verdaulich. Auch für rohes Fleisch und rohen Fisch gilt der Hinweis, sie in Massen zu essen, denn sie zählen, wie alle Lebensmittel tierischen Ursprungs, nicht zu den empfehlenswerten. Alle Fette, zum Beispiel kaltgepresste, naturbelassene Öle, Butter, und solche, die in Sahne, vollfettem Käse, geräuchertem Fisch und in rohen Wurstwaren enthalten sind, gehören nach dem Verständnis der Trennkostlehre zu den neutralen Lebensmitteln. Fett wird nicht im Magen, sondern erst im oberen Teil des Dünndarms verdaut und ruft deshalb keine Störungen hervor.

Eiweiß:

Alle Fleischsorten in gegartem Zustand, z.B.: Braten, Rouladen, Gulasch, Steaks, Hackfleischgerichte, Sauerbraten, Geschnetzeltes, Schnitzel, Hammelkotelett, Rücken, Keule. Schweinefleisch ist nicht empfehlenswert! Alles gegarte Geflügel, z.B.: Putenrollbraten, Schnitzel und Brust sowie Gans, Ente, Grillhähnchen. Alle gegarten Wurstsorten, z.B.: Bratwurst, Leberkäse, Rindswurst, Knacker, Geflügelwurst. Alle Wurstsorten sind heute ohne Zusatz von Schweinefleisch erhältlich. Alle ungeräucherten Fischarten, Schalen- und Krustentiere in gegartem Zustand, z.B.: Scholle, Kabeljau, Seelachs, Lachs, Heilbutt, Hecht, Forelle, Muscheln, Garnelen, Hummer und Krebse. Alle Sojaprodukte, z.B.: Tofu, sowie mit Soja hergestellte Brotaufstriche. Eier und Milch aller Fettstufen. Alle Käsesorten mit höchstens 50% Fett, z.B.: Harzer, Parmesan, Emmentaler. Gekochte Tomaten. Getränke, z.B.: Früchtetee, Apfelwein, herber Weißwein und Sekt. Alle Beerenfrüchte außer Heidelbeeren. Alle Kern-, außer mürben Äpfeln, und Steinobstsorten sowie alle Zitrusfrüchte, wie Orangen, Zitronen, Grapefruit. Alle exotischen Obstsorten, außer Bananen, z.B.: Mangos, Papayas, Kiwis, Melonen.

Kohlenhydrate:

Alle Getreidesorten, z. B.: Dinkel, Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Grünkern, Hirse, Mais, Naturreis. Buchweizen. Alle Vollkorngetreideerzeugnisse, z. B.: Vollkornbrot und Brötchen, Kuchen aus Vollkornmehl, Vollkornnudeln, Grieß. Folgende Gemüse und Obstsorten: Kartoffeln, Topinambur, Grünkohl, Schwarzwurzeln, Bananen, ungeschwefeltes Trockenobst, (außer Rosinen und Korinthen) frische Datteln und Feigen, mürbe Äpfel. Folgende Süßungsmittel: Fructose, Honig, Ahornsirup, Birnen- und Apfelmus. Verschiedenes wie z. B.: Kartoffelstärke, Weinsteinbackpulver, Puddingpulver, Carob, Bier.

Neutrale Kost:

Alle Fette. Alle angesäuerten Milchprodukte, z. B.: Quark, Joghurt, Kefir, Sahnedickmilch, saure und süße Sahne, Buttermilch, aber auch vergorenes Molkekonzentrat. Alle Käsesorten mit mindestens 60% Fett, z. B.: Doppelrahmfrischkäse, Rahmgouda, Butterkäse. Alle Weißkäsesorten, z. B.: Schafs- und Ziegenkäse, Mozzarella. Alle rohen, geräucherten Wurstwaren, z. B.: Bündner Fleisch, Salami, Blutwurst. Rohes Fleisch, z. B.: Tartar. Roher, mariniertes, oder geräucherter Fisch, z. B.: Aal, Forelle, Räucherlachs. Folgende Gemüsesorten, Salate und Pilze: Auberginen, Artischocken, Brokkoli, Blumenkohl, grüne Bohnen, grüne Erbsen, Fenchel, Gurken, Knoblauch, Kohlrabi, Lauch, Mais, Möhren, Paprika, Peperoni, Radieschen, Rettich, rote Bete, Rosenkohl, Rotkohl, Sauerkraut, Sellerie, Spargel, Spinat, rohe Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln, Zucchini, alle Blattsalate, Chicoree, Chinakohl, Pfifferlinge, Steinpilze und andere. Alle Sprossen und Keimlinge. Alle frischen getrockneten Kräuter, sowie alle Gewürze. Alle Nüsse, außer Erdnüsse, und Samen. Heidelbeeren, ungeschwefelte Rosinen. Oliven, Eigelb, Spirituosen. Alle Geliermittel.

Zu meiden sind wenn möglich: Weißes Mehl, Zucker, Süßstoffe und deren Erzeugnisse, Fertiggerichte und Konserven, getrocknete Hülsenfrüchte, Erdnüsse und Preiselbeeren, Schweinefleisch, rohes Fleisch, gehärtete Fette, Tee, Kaffee und Kakao.

Index

Diverses Vegetarisch	33
Fisch	7
Fleisch	17
Flüssig Vegetarisch	55
Salat Vegetarisch	56
Suppe Vegetarisch	71
Vegetarisch	33
Vollkorn Vegetarisch Dinkel	80
Vollkorn Vegetarisch Getreide	91
Vollkorn Vegetarisch Hafer	100
Vollkorn Vegetarisch Hirse	104
Vollkorn Vegetarisch mit Brot	112
Vollkorn Vegetarisch Reis	106
Vollkorn Vegetarisch Weizen	111

Inhaltsverzeichnis

Trennkost	1
-----------------	---

PS	1
Trennkost/1 Info	1
Index	3
Inhaltsverzeichnis	3
Fisch	7
Bunter Salat mit Lachs M	8
Fischpfanne M	8
Forelle blau	9
Forellenfilet Streifen mit Brunnenkresse	10
Ingwerschollen	10
Kartoffelsalat mit Matjes M	11
Kieler Fischsuppe M	12
Lachsfilet mit buntem Gemüse	13
Matjes in Sahne M	13
Ratatouille mit Fisch M	14
Rheinischer Heringssalat M	15
Scholle in Orangen Sahne Sauce M	15
Schollenfilets mit Gurkensalat M	16
Fleisch	17
Beefsteak auf buntem Gemüse	17
Borschtsch polnische Art M	17
Frikadellen mit Gemüse 1 Eigelb	18
Geflügelsalat Waldorf M	19
Gefüllte Grapefruit M	20
Gefüllte Paprika 1 Ei M	20
Gefüllte Schmorgurken M	21
Gemüse Rinder Gulasch M	22
Gemüseeeintopf mit Rind Fleisch	22
Grüne Bohnen mit Lammfleisch	23
Gyros u. Tsatsiki M	24
Hackfleischtopf M	24
Hähnchentopf mit Paprika M	25
Kalbsbraten Cornets M	25
Knoblauch Pilze	26
Lauwarmer Rettichsalat	27
Paprikagemüse mit Rinderhackfleisch M	28
Pilz Leber M	28
Pilzsteak in Sahnesauce M	29
Porreepfanne	29
Putenrahmschnitzel mit Butterbohnen M	30
Putenroulade mit Lauch Mandel Gemüse M	31
Spinat Hackfleisch Auflauf M	31
Trutenstreifen auf Wirtz	32
Ungarischer Paprikagulasch M	33
Vegetarisch	33
Diverses Vegetarisch	33
Ananasdessert M	34
Ananasjoghurt M	34

Apfelkuchen vom Blech 1 Eigelb M.....	34
Bauernpfanne 2 Ei M.....	35
Bayrisches Kümmelkraut M.....	36
Beerengrütze M.....	37
Blumenkohl mit Kartoffeln M.....	37
Blumenkohl mit Spinat M.....	38
Blumenkohl mit weißer Sauce und Kartoffeln M.....	38
Bratkartoffeln mit Rosenkohl.....	39
Coppa Banana M.....	39
Dinkelauflauf mit Gemüse 3 Eigelb M.....	40
Erdbeerquark M.....	40
Fruchtige Buttermilchspeise M.....	41
Frühlingszwiebel Käse Fladen M.....	41
Gefüllte Zwiebeln M.....	42
Gemüseomelett 2 Ei M.....	43
Grapefruit mit Frischkäse M.....	43
Gratinierte Champignons M.....	44
Himbeersorbeet M.....	45
Kartoffelbrei mit Sauerkraut und Röstzwiebeln M.....	45
Kartoffelgratin mit Champignons M.....	46
Orientalisches Tomaten Gemüse.....	46
Pellkartoffeln mit Quark M.....	47
Pfifferlings Hirseotto M.....	47
Pizza Romana M.....	48
Sahneeis mit Heidelbeeren 2 Eigelb M.....	49
Spinatgratin M.....	49
Tomaten mit Blumenkohl Curry Quark M.....	50
Türkische Ölbohnen.....	51
Vanille Quark Pudding M.....	51
Vitamin C Bombe M.....	52
Würzkartoffeln mit Tsatsiki M.....	52
Zucchini Champignon Gemüse.....	53
Zucchini-auflauf M.....	53
Zwiebel Brokkoli Gemüse.....	54
Flüssig Vegetarisch.....	55
Buttermilchdrink M.....	55
Erdbeerkefir M.....	55
Heidelbeermix M.....	55
Melonencocktail.....	56
Salat Vegetarisch.....	56
Allgäuer Gemüse Käse Salat M.....	56
Bayrisches Kümmelkraut M.....	57
Blumenkohl Rohkost M.....	58
Bouillonkartoffeln.....	58
Bunter Sprossensalat M.....	59
Dinkelsalat mit Schafskäse.....	60
Fenchel Sellerie Frischkost M.....	61
Fenchelsalat mit Früchten M.....	61

Fruchtiger Rohkostteller	62
Italienischer Salat M	63
Kidneybohnen in Tomatensauce	63
Mexikanischer Bohnensalat M	64
Möhren Birnen Frischkost M	65
Nudelsalat mit Pilzen M	65
Rohkost mit Mandeln M	66
Rote Bete Salat M	66
Salat Waldecker Art M	67
Schweizer Bohnensalat M	68
Sellerie Möhren Salat 1 Eigelb M	68
Selleriefrischkost M	69
Sommersalat mit Sprossen M	69
Tropikana Salat	70
Suppe Vegetarisch	71
Bunte Kartoffelsuppe M	71
Danziger Kirschsuppe	71
Dinkelschrotsuppe M	72
Fädle Suppe 1 Eigelb M	72
Gemüsesuppe M	73
Gemüsesuppe mit Käseknödeln 1 Eigelb M	73
Hirsesuppe M	75
Kartoffel Lauch Suppe M	75
Ländliche Tomatensuppe M	76
Möhren Kartoffel Eintopf	76
Möhren Kartoffel Eintopf II	77
Paprika Kraut Suppe M	77
Paprikarahmsuppe M	78
Sellerierahmsuppe M	78
Spargelcremesuppe M	79
Zucchini Kartoffel Suppe M	79
Vollkorn Vegetarisch Dinkel	80
Dinkelsalat mit Schafskäse	80
Dinkelschrotsuppe M	81
Fädle Suppe 1 Eigelb M	81
Fladen mit Schafskäsefüllung	82
Gegrillte Kartoffeln mit Dip M	82
Hofheimer Honigriegel M	83
Mandelgebäck M	84
Mandelpfannkuchen 1 Eigelb M	85
Paprikarahmsuppe M	86
Pikantes Käsegebäck 1 Eigelb M	86
Quark Stollen 1 Eigelb M	87
Quark Torte mit Streusel M	88
Sesamstangen M	89
Vierkornkekse 1 Eigelb	90
Vollkornspekulatius 1 Eigelb	90
Vollkorn Vegetarisch Getreide	91

Bandnudeln mit Champignons in Kräutersauce M	91
Grießklösschen mit Apfelkompott 1 Eigelb M	91
Grünkernknödel mit Sauerkraut 1 Eigelb	92
Makkaroni mit Champignonragout M.....	94
Makkaroni Napoli	95
Nudeln mit bunter Paprikasauce.....	96
Nudeln mit Paprika Pilz Sauce M.....	96
Nudelsalat mit Pilzen M.....	97
Spaghetti mit kalter feuriger Tomatensauce M	98
Spaghetti mit Knoblauch Sahne Sauce M	99
Spätzle mit Gemüsesauce M.....	99
Vollkorn Nudelsalat M	100
Vollkorn Vegetarisch Hafer	100
Gefüllte Haferflockenbratlinge M	101
Haferflocken mit Heidelbeeren M.....	101
Haferflockentaler	102
Karotten Quark Bratlinge M	102
Knusper Müsli Mischung	103
Vollkorn Vegetarisch Hirse.....	104
Gemüse Pilz Pfanne 2 Eigelb M.....	104
Hirseotto Schnitten mit Pilz Ragout M.....	105
Pfifferlings Hirsotto M.....	106
Vollkorn Vegetarisch Reis	106
Buntes Gemüse auf Reis 1 Eigelb M.....	106
Champignonspießchen auf Naturreis	107
Gemüsepalle M.....	108
Gemüsepilaw M.....	108
Paprikagemüse mit Reis M.....	109
Reis mit Pilzgemüse M.....	109
Reisbrei M.....	110
Vollkorn Vegetarisch Weizen.....	111
Brokkolitorpf mit Kartoffeln M.....	111
Marias Rahmkuchen 4 Eigelb M.....	111
Spargelcremesuppe M.....	112
Vollkorn Vegetarisch mit Brot.....	113
Brot mit pikantem Frischkäse M.....	113
Brote mit Obatztem M.....	113
Muntermacher M.....	114
Quark Brot mit Möhrenscheiben M.....	114
Radieschen Brot M	115
Hinweis für Word.....	115
Hinweis M	115
Hinweis Ei	116

Fisch

Bunter Salat mit Lachs M

200 g Bohnen grün
Meersalz
1 Paprikaschote gelb
2 Tomaten
1 Zwiebel
1 klein Kopfsalat
8 Oliven

130 g Lachs gebeizt
1 Ei hartgekocht

Sauce

1 1/2 El Olivenöl kaltgepresst
1 1/2 El Molkekonzentrat

4 El Sahne süß

3 El Petersilie gehackt
1 TI Kräutersalz
130 ml Wasser

Bohnen wenn nötig abfädeln, in etwa 4 cm lange Stücke schneiden, in leicht gesalzenem Wasser etwa 18 Minuten garen, abgießen und etwas abkühlen lassen. Die Stielansätze der Paprikaschote und der Tomaten entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden und kurz mit kochendem Wasser überbrühen. Kopfsalat putzen, in mundgerechte Stücke zupfen, mit allen vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mischen.

Olivenöl, Molkekonzentrat Wasser und Sahne verrühren, gehackte Petersilie dazugeben und die Sauce mit dem Kräutersalz würzen.

Sauce über den Salat gießen und die Oliven darauf verteilen. Den Lachs in feine Streifen schneiden, das Ei achteln und den Salat damit garnieren.

Fischpfanne M

1 Paprikaschote rot
1 Lauchstange
1 Möhre
1 El Butter

100 g Gemüsebrühe vegetabil

200 g Rotbarschfilet

1 El Zitronensaft

1 TI Kräutersalz

1/2 El Bindemittel pflanzlich

2 El Sahne süß

3 Petersilienzweige

2 Zitronenscheiben

Paprikaschotte von Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen, Möhre schälen und beides in Scheiben schneiden. Gemüse in großer Pfanne in der Butter unter Rühren zart andünsten. Gemüsebrühe dazugießen und alles etwa 5 Minuten dünsten. Fischfilet waschen, trockentupfen, in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Kräutersalz würzen. Das Gemüse an den Rand der Pfanne schieben, den Fisch hineingeben und unter einmaligem Wenden etwa 8 bis 10 Minuten garen.

Nach Belieben kann das Ganze mit dem pflanzlichen Bindemittel unter einmaligem aufkochen gebunden werden.

Das Gemüse mit der Sahne verfeinern, zusammen mit dem Fischfilet anrichten und mit Petersilie und den Zitronenscheiben garnieren.

Forelle blau

1 Möhre

1 Zwiebel

1 Lorbeerblatt

1 TI Zitronensaft

1 Forelle ausgenommen

1 TI Kräutersalz

1 1/4 l Wasser

Das Wasser zum Kochen bringen. Die Möhre und die Zwiebel schälen und zerkleinern. Das Gemüse und das Lorbeerblatt ins Wasser geben. Das Kochwasser mit dem Zitronensaft leicht säuerlich abschmecken und etwa 20 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit das Innere der Forelle sorgfältig waschen. Dabei den auf der Haut befindlichen Schleimfilm nicht verletzen. Die Forelle mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit dem Kräutersalz mild würzen.

Den kochenden Sud von der Platte nehmen und die Forelle hineingleiten lassen. Etwa 8 bis 10 Minuten bei abgeschalteter Platte Gar ziehen lassen.

Tipp: Zur Forelle blau eignet sich vorzüglich ein neutraler Salat oder etwa 400 Gramm gedünstetes Gemüse.

Forellenfilet Streifen mit Brunnenkresse

Trennkost

60 g Brunnenkresse

Salatsauce

1 El Aceto Balsamico

1 El Gemüsebouillon

2 El Olivenöl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

FISCH

200 g Lachsforellenfilet

200 g Forellenfilet

1 El Bratbutter

1/4 TI Salz

1 El Aceto Balsamico

Pfeffer aus der Mühle

Für die Salatsauce alle Zutaten miteinander gut verrühren.

Fische wenn nötig häuten und in Streifen von 1cm schneiden. In der heißen Bratbutter unter Wenden 1 2 Minuten, herausnehmen, würzen. Aceto Balsamico darüberträufeln.

Brunnenkresse auf 2 Teller verteilen, Salatsauce über die Kresse gießen. Lauwarme Fischfiletstreifen darüber anrichten.

Ingwerschollen

600 g Schollenfilet

2 Frühlingszwiebeln

1 rote Peperoni

1 Stück frischer Ingwer (etwa walnussgroß)

1 Knoblauchzehe
4 El neutrales Öl
4 El helle Sojasoße
4 El Reisessig (oder Obstessig)
frisch gemahlener Pfeffer
Salz

Schollenfilets kalt abspülen, trockentupfen und in 16 – 20 Stücke schneiden. Diese von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Peperoni längs aufschlitzen, Stielansatz und Kerne entfernen; waschen, trockentupfen und in schmale Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne leicht erhitzen und die weißen Teile der Frühlingszwiebel, Peperoni, Ingwer und Knoblauch darin sanft dünsten (etwa 5 Minuten). Fisch portionsweise nebeneinander in die Pfanne geben, mit Sojasoße Und Essig beträufeln. Offen bei schwacher Hitze etwa 4 Min. garen, zwischendurch einmal vorsichtig wenden. Die Schollen samt Sud in eine flache Schüssel füllen, mit den grünen Zwiebelringen bestreuen und zugedeckt etwa 2 Stunden marinieren. Dazu passt hervorragend ein großer knackiger Salat.

Kartoffelsalat mit Matjes M

400 g Kartoffeln
160 ml Gemüsebrühe vegetabil
12 Radieschen
6 Frühlingszwiebeln
1 klein Paprikaschote rot
2 Tomaten

4 klein Matjesfilets
2 Petersilienzweige
1 Zwiebel rot

Sauce

200 g Sahnedickmilch
2 TI Molkekonzentrat
2 TI Sonnenblumenöl kaltgepresst
Kräutersalz
2 Bund Schnittlauch
4 El Dill gehackt

Die Kartoffeln am besten am Vortag als Pellkartoffeln garen und

abkühlen lassen. Dann pellen, in Scheiben schneiden und mit der erhitzten Brühe übergießen. Radieschen und Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe beziehungsweise Scheiben schneiden. Paprikaschote vom Kerngehäuse, und Tomaten von den Stielansätzen befreien und beides in feine Spalten oder Streifen schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben.

Sahnedickmilch, Molkekonzentrat, Sonnenblumenöl und Kräutersalz verrühren. In Röllchen geschnittenen Schnittlauch mit dem Dill zugeben und die Sauce unter die Salatzutaten mischen. Salat mit den Matjesfilets anrichten und mit Petersilie und roten Zwiebel ringen garnieren.

Kieler Fischsuppe M

8 Tomaten reif
1 Lauchstange
3 Möhren

400 g Schellfisch

Oder Kabeljaufilet

3 TI Gemüsebrühe vegetabil
1/2 TI Cayennepfeffer

50 g Sahne süß

2 EI Petersilie gehackt
1/4 l Wasser

Die Stielansätze der Tomaten entfernen und diese einige Minuten im Wasser dünsten. Die Tomaten anschließend durch ein Sieb streichen und das Püree in einen Topf geben.

Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Beides zum Tomatenpüree geben und alles etwa 8 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das Fischfilet waschen, restliche Gräten entfernen und das Filet in Stücke schneiden. Die Fischstücke zur Suppe geben und das Ganze mit der Instandbrühe und dem Cayennepfeffer abschmecken. Alles weitere 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die süße Sahne hineinrühren und die Suppe mit Petersilie bestreuen.

Lachsfilet mit buntem Gemüse

2 Portionen

250 g Blumenkohl
250 g Brokkoli
2 Möhren
1 TI Meersalz

2 Lachsfilets

1 TI Kräutersalz
2 El Sonnenblumenöl kaltgepresst
1 1/2 El Butter
250 ml Wasser

Blumenkohl und Brokkoli in kleine Rösschen teilen. Brokkolistiele schälen, der Länge nach vierteln und in Stücke schneiden. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Wasser leicht salzen, aufkochen und die Brokkolistiele hineingeben. Nach 5 min Dünsten das restliche Gemüse hinzufügen und alles weitere 8 bis 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Inzwischen die Lachsfilets waschen, trockentupfen, mit Kräutersalz mild würzen und im Öl bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten braten. Die Filets zwischendurch NUR EINMAL wenden.

Gemüse mit der Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Die Butter in der Pfanne zart bräunen, über das Gemüse geben und mit dem Fisch zusammen anrichten.

Matjes in Sahne M

2 Matjesheringe ausgenommen

125 g Sahne sauer

175 g Sahnedickmilch

1 Zwiebel
2 Äpfel mürb
5 Wacholderbeeren

2 TI Molkekonzentrat

2 El Dill gehackt
6 El Wasser

Die Heringe unter fließendem Wasser abwaschen, mit einem scharfen

Messer die Schwänze abhacken und entlang der Rückengräte einschneiden. Die Gräte vorsichtig herausnehmen. Die saure Sahne mit dem Wasser und der Sahnedickmilch cremig rühren.

Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Äpfel vierteln, nach Belieben schälen, die Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden. Zwiebelringe, Apfelspalten und Wacholderbeeren zur Sahnesauce geben. Molkekonzentrat und Dill darunter mischen.

Die Matjesfilets in die Sauce legen und zugedeckt im Kühlschrank etwa 24 Stunden durchziehen lassen.

Tipp: Zu diesem Gericht eignet sich als Vorspeise ein neutraler Salat. Zu den Filets am Besten Pellkartoffeln reichen.

Ratatouille mit Fisch M

200 g Aubergine
2 Paprikaschotten rot
1 Zucchini
2 Zwiebeln
1 El Olivenöl kaltgepresst
6 Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 Tl Provencialkräuter
2 Tl Gemüsebrühe vegetabil

400 g Seelachs küchenfertig

4 El Sahne süß

1 Schuss Weißwein herb

2 El Petersilie gehackt

Aubergine, Paprikaschotten, Zucchini und Zwiebeln reinigen und in gleich große Würfel schneiden. Das Gemüse im Olivenöl bei mittlerer Hitze andünsten. Tomaten von den Stielansätzen befreien und mit dem Schneidestab pürieren. Püree durch ein Sieb streichen und zum Gemüse geben.

Knoblauchzehen durch eine Presse dazudrücken und alles mit den Kräutern der Provence und der Gemüsebrühe abschmecken.

Fischfilets waschen, trockentupfen und in etwa 12 gleich große Stücke schneiden. Diese zum Ratatouille geben, vorsichtig umrühren und dann im geschlossenen Topf 6 bis 8 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss die süße Sahne darunter ziehen, das Gericht mit dem Wein abschmecken und die Petersilie darüberstreuen.

Rheinischer Heringssalat M

1 klein Rote Bete
4 Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Mürber Apfel
8 Walnusskerne

4 Matjesfilets

Für die Sauce

125 g Saure Sahne

100 g Sahnedickmilch

1 El Sonnenblumenöl kaltgepresst
1 El Vergorenes Molkekonzentrat
1 El Fructose

Außerdem

2 El Gehackte Petersilie

Die rote Bete und die Kartoffeln gut abbürsten und in wenig Wasser in 20 bis 25 Minuten garen. Beides abkühlen lassen, pellen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Nach Belieben den Apfel schälen und vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden. Die Nüsse grob hacken und die Matjesfilets in feine Streifen schneiden. Nun alle vorbereiteten Zutaten mischen.

Die saure Sahne, die Sahnedickmilch, das Sonnenblumenöl, das Molkekonzentrat und die Fructose verrühren, unter den Heringssalat mischen und die Petersilie darüber streuen. Den Salat gut durchziehen lassen.

Tipp: Sollten die Matjes sehr salzig sein, für kurze Zeit in Wasser legen.

Scholle in Orangen Sahne Sauce M

400 g Schollenfilets

- 1 TI Kräutersalz
- 2 EI Butter
- 140 ml Orangensaft frischgepresst
- 1/2 TI Cayennepfeffer

4 EI Sahne süß

Schollenfilets waschen, trockentupfen, mit Kräutersalz mild würzen und in der zerflossenen Butter auf beiden Seiten etwa 4 bis 5 Minuten braten. Orangensaft hinzufügen, mit Cayennepfeffer leicht scharf würzen und zuletzt die Sahne darunter rühren.

Tipp: Als Vorspeise eignet sich bestens ein Fenchelsalat oder ein fruchtiger Rohkostteller.

Schollenfilets mit Gurkensalat M

400 g Schollenfilets

- 1 TI Kräutersalz
- 2 EI Butter
- 1 Salatgurke
- 1 Tomate

Sauce

1 EI Molkekonzentrat

3 EI Sahne süß

- 1/2 TI Meersalz
- 1/2 TI Fructose
- 2 EI Dill gehackt
- 200 ml Wasser

Schollenfilets waschen, trockentupfen und mild salzen. In der Butter beidseitig jeweils 3 bis 4 Minuten braten.

Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. Molkekonzentrat, Wasser, Sahne, Meersalz, Fructose und Dill zu einer Sauce verrühren und in einer kleinen Schüssel den Gurkensalat anrichten.

Tomate von Stängelansätzen befreien, achteln und auf einem Teller mit den Schollenfilets anrichten.

Fleisch

Beefsteak auf buntem Gemüse

2 Portionen

2 Zucchini

1 lg Rote Paprikaschote

1 lg Gelbe Paprikaschote

4 Möhren

1 1/2 El Butter

2 TI Vegetarische Gemüsesuppe (Instantpulver)

360 g Tatar

1 TI Meersalz

1 El Sonnenblumenöl, kaltgepresst

1 Zwiebel

4 El Gehackte Petersilie

1. Die Zucchini und Paprikaschoten putzen und waschen. Die Möhren putzen und schälen. Das Gemüse in Streifen schneiden.

2. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und das Gemüse darin andünsten. Danach 80 ml Wasser angießen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze in 5 bis 8 Minuten bissfest garen. Mit der Gemüsebrühe würzen.

3. In der Zwischenzeit das Hackfleisch mit dem Salz verkneten und zu 4 flachen Steaks formen. In dem heißen Öl von jeder Seite etwa 5 Minuten braten.

4. Die Zwiebel schälen, in dünne Ringe schneiden und kurz mitbraten.

5. Das Gemüse zusammen mit den Hacksteaks und den Zwiebeln auf zwei Tellern anrichten und mit der Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

: ca. 430 kcal/1800kJ

Borschtsch polnische Art M

Polen,

1 Zwiebel

1 1/2 El Pflanzenfett

300 g Lammfleisch mager

150 g Pfifferlinge

1 TI Kümmel

1 Lorbeerblatt

3 Wacholderbeeren

1/2 l Gemüsebrühe vegetabil

1/2 Weißkohl

1 Rote Bete

3 El Sahne sauer

Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und im heißen Fett glasig dünsten. Das Fleisch waschen, trockentupfen und zu den Zwiebeln geben. Gereinigte Pfifferlinge ebenfalls hinzugeben und alles kräftig anbraten. Kümmel, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren dazugeben, Gemüsebrühe angießen und das Ganze etwa 30 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Weißkohl reinigen und auf einem Hobel fein zerkleinern. Rote Bete schälen und in dünne Scheiben schneiden. Beides zum Fleisch geben und alles im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten schmoren lassen.

Den Eintopf auf zwei Teller anrichten und in der Mitte einen Klecks saure Sahne geben.

Frikadellen mit Gemüse 1 Eigelb

Frikadellen

1 Möhre

1 Zwiebel

150 g Rinderhackfleisch

1 Eigelb

1 TI Kräutersalz

2 El Kräuter feingehackt

: Petersilie, Thymian, Majoran

2 TI Pflanzenfett ungehärtet

Gemüse

3 Frühlingszwiebeln

3 Möhren
1 Zucchini
1 El Butter
1 TI Gemüsebrühe vegetabil
5 El Wasser

Geflügelsalat Waldorf M

300 g Hähnchenbrustfilets

1 TI Gemüsebrühe vegetabil
1 klein Sellerieknolle
2 Möhren
2 Äpfel säuerlich
2 El Zitronensaft
1/2 Ananas frisch
6 Walnusskerne

Sauce

200 g Sahnedickmilch

1 TI Frutilose

2 TI Molkekonzentrat

1 TI Kräutersalz

Die Filets abspülen, etwas Wasser in einem Topf aufkochen lassen, die Instandbrühe hineinrühren und die Filets darin etwa 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Sellerieknolle abbürsten, in wenig Wasser nicht zu weich garen, abkühlen lassen und in Stifte schneiden. Das Geflügelfleisch aus der Brühe nehmen, in Stücke schneiden und abkühlen lassen.

Die Möhren schälen und in feine Stifte hobeln. Die Äpfel vierteln, die Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch ebenfalls in Stifte hobeln und mit dem Zitronensaft mischen. Die halbe Ananas schälen, braune Schalenteile entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Nüsse grob hacken und alle Zutaten mischen.

Für die Sauce die Sahnedickmilch cremig rühren und mit der Frutilose, dem Molkekonzentrat und dem Kräutersalz abschmecken. Die Sauce mit den Salatzutaten mischen.

Gefüllte Grapefruit M

1 Grapefruit

150 g Frischkäse frisch

40 g Rinderschinken roh

2 klein Dillzweige

Die Grapefruit halbieren. Mit einem scharfen Messer an den Zwischenhäuten einschneiden und das Fruchtfleisch herauslösen. Größere Stücke klein schneiden. Fruchtreste aus den Hälften entfernen. Die Grapefruitstückchen mit dem Frischkäse mischen und die Grapefruihälften damit füllen. Den Schinken in schmale Streifen schneiden, auf die Grapefruihälften legen und mit Dill garnieren.

Gefüllte Paprika 1 Ei M

4 Paprikaschotten rot

2 Möhren

1 lg Zwiebel

1 Ei

300 g Rinderhackfleisch

1/2 TI Cayennepfeffer

1 TI Kräutersalz

200 g Champignons

1 EI Olivenöl kaltgepresst

1/4 l Gemüsebrühe vegetabil

3 EI Bindemittel pflanzlich

4 EI Sahne süß

1 Basilikumzweig

Von den Paprikaschotten jeweils einen Deckel abschneiden und die Kerngehäuse entfernen. Die Schottenböden gerade schneiden, damit sie gut stehen. Das abgeschnittene Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die Möhren schälen und sehr fein reiben. Die Zwiebel schälen und halbieren. Eine Hälfte sehr fein würfeln und zusammen mit den Möhren und dem Ei zum Hackfleisch geben. Alles gut mischen und den entstandenen Fleischteig mit Cayennepfeffer und Kräutersalz würzen. Die Paprikaschotten damit füllen.

Die Champignons in Scheiben schneiden. Die zweite Zwiebelhälfte in Ringe schneiden. Das Öl in einem Bräter nicht zu stark erhitzen und die Champignons, die Zwiebelringe und den Paprika darin anbraten.

Die gefüllten Paprikaschotten in den Bräter setzen und die Gemüsebrühe angießen. Alles zugedeckt bei mäßiger Hitze im geschlossenen Topf etwa 45 Minuten schmoren lassen. Nach Belieben das Bindemittel in die Sauce rühren, sie einmal aufkochen lassen und so binden.

Die Sauce mit der Sahne verfeinern. Die Basilikumblätter in Streifen schneiden und die Paprikaschotten damit garnieren.

Gefüllte Schmorgurken M

2 Schmorgurken
1 Zwiebel
1 El Sonnenblumenöl kaltgepresst
2 Knoblauchzehen

300 g Rinderhackfleisch

8 Tomaten reif
2 Tl Kräutersalz
2 Tl Kräuter Provencal
2 Tl Gemüsebrühe vegetabil
1/2 Tl Cayennepfeffer

5 El Sahne süß

1 El Basilikum gehackt

Die Gurken schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel sorgfältig herauskratzen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und im Öl glasig dünsten. Nach Belieben die Knoblauchzehen durch die Presse dazudrücken. Das Hackfleisch zu den Zwiebeln geben, mit anbraten und dabei zu Krümeln verrühren.

Die Tomaten vierteln und die Stielansätze entfernen. Tomaten mit dem Schneidestab fein pürieren und das Püree durch ein Sieb streichen. Die Hälfte des Tomatenpürees zum Hackfleisch geben und mit Kräutersalz und den Provencekräutern würzen. Die Gurkenhälften mit der Hackfleischmischung füllen.

Das restliche Tomatenpüree in einen kleinen Bräter geben, mit der Gemüsebrühe und dem Cayennepfeffer abschmecken und die gefüllten Gurken hineinlegen. Das Ganze bei geringer Hitze etwa 30 Minuten garen. Zum Schluss die süße Sahne in die Sauce rühren, die Gurken

anrichten und mit Basilikum garnieren.

Gemüse Rinder Gulasch M

150 g Mageres Rindfleisch

- 1 TI Ungehärtetes Pflanzenfett
- 1 TI Rosenpaprika
- 1/4 l Wasser
- 1 lg Möhre
- 200 g Stangenbohnen
- 1 Rote Paprikaschote
- 1 Fleischtomate
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TI Vegetarische Gemüsebrühe
- Natriumarm
- 1/2 TI Kräuter der Provence
- 1/2 TI Bohnenkraut
- 1/2 TI Rosmarin

2 EI Süße Sahne 30% Fett

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Fleisch in kleine Stücke schneiden und zusammen mit der Zwiebel und dem Fett in einem Schmortopf andünsten. Mit dem Rosenpaprika bestäuben und mit dem Wasser auffüllen. Die Möhre, die Stangenbohnen und die Paprikaschote putzen, waschen und in Stücke schneiden. Die Tomate häuten, würfeln und zusammen mit den Möhren, Bohnen und Paprikastücken zum Fleisch geben. Die Knoblauchzehe hineinpressen und mit der Brühe, den Kräutern der Provence, dem Bohnenkraut und dem Rosmarin würzen. 1 1/2 Stunden auf kleiner Flamme gar schmoren und mit der Sahne verfeinern.

Gemüseintopf mit Rind Fleisch

350 g Rindfleisch , mager

- 1 1/2 EI Kokosfett , ungehärtet
- 1 EI Edelsüß Paprika
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TI Kümmel
- 1 TI Kräutersalz
- 1/2 l Gemüsebrühe

250 g Lauch
1 Zwiebel
350 g Möhren
200 g Knollensellerie
2 El Petersilie ; gehackt

Das Fleisch kurz waschen, trockentupfen und würfeln. Das Kokosfett in einem Bräter erhitzen und das Fleisch unter Wenden darin anbraten. Paprikapulver, Cayennepfeffer, Lorbeerblatt, Kräutersalz und Kümmel dazugeben. Das Fleisch mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt 70 Min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel, Möhren und Sellerie schälen und kleinwürfeln. Das Gemüse nach Ende der Garzeit zum Fleisch geben und den Eintopf zugedeckt 20 Min. köcheln lassen. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt entfernen und den Eintopf mit Petersilie bestreuen.

Pro Portion: ca. 480 kcal / 2010 kJ

Grüne Bohnen mit Lammfleisch

200 g Lammfleisch
1 TI Ungehärtetes Pflanzenfett
1 Zwiebel; gehackt
1/2 l ; Wasser
1 El Vegetarische Gemüsebrühe (natriumarm)
1/2 TI Rosmarin; gerebelt
1/2 TI Salbei
1/2 Knoblauchzehe
400 g Grüne Bohnen
1 Stängel Bohnenkraut
1 Dosierlöffel Bindefix (neutral); evtl. verdoppeln

Das Lammfleisch in kleine Würfel schneiden. Das Fett in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch kurz anbraten. Die Zwiebelwürfel dazugeben und goldgelb dünsten. Mit Wasser auffüllen und mit der vegetarischen Gemüsebrühe, dem Rosmarin, dem Salbei und der gepressten Knoblauchzehe würzen. Etwa 30 Min. zugedeckt leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Bohnen putzen, in Stücke schneiden und mit dem Bohnenkraut zum Lammfleisch geben. Weitere 20 25 Min. garen lassen. Mit dem Bindefix andicken und heiß servieren.

Gyros u. Tsatsiki M

250 g Geschnetzeltes Rindfleisch

1 Zwiebel

Etwas Gyrosgewürz

Öl

FÜR DAS TSATSIKI

150 g Naturjoghurt 3,5% Fett

1 Essiggurke; kleingehackt

1 Zwiebel; kleingehackt

2 TL Knoblauchpulver

Etw. natriumarme Streuwürze

Die Zutaten für das Tsatsiki miteinander vermengen und ca. 1Std. ziehen lassen.

Für das Gyros: Etwas Fett in der Pfanne erhitzen und das Fleisch mit den Zutaten knusprig braten (kaufen Sie kein fertig gewürztes Gyros, hat zuviel Salz).

Hackfleischtopf M

2 Portionen

2 Gemüsezwiebeln

3 Paprikaschotten; rot

2 EI Butter

250 g Rinderhackfleisch

1 EI Paprikapulver

600 g Tomaten

2 Knoblauchzehen

1 TL Oregano

2 TL Gemüsebrühe; vegetabil

4 EI Sahne; süß

Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Kerngehäuse der Paprikaschotten entfernen und die Schotten in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebelringe und Paprikastreifen in der Butter leicht anbraten. Das Hackfleisch zerpfücken, dazugeben und mit anbraten. Alles mit dem Paprikapulver würzen.

Die Stielansätze der Tomaten entfernen und die Tomaten vierteln. Mit dem Schneidstab pürieren. Das Püree nach belieben durch ein Sieb streichen.

Das Tomatenpüree zur Hackfleischmischung geben und den Knoblauch durch eine Presse dazudrücken.

Das Gericht mit dem Oregano und der Gemüsebrühe abschmecken und im geschlossenen Topf etwa 10 Minuten schmoren lassen. Zuletzt die süße Sahne hineintrühren.

ca. 625 kcal

Hähnchentopf mit Paprika M

1/2 Hähnchen

2 lg Zwiebeln

1 El Butter

4 Tomaten; enthäutet

2 El Creme fraiche

200 g Rote Paprikaschote

200 g Grüne Paprikaschote

Knoblauchpfeffer

Bindex

Das Hähnchen unter kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Mit der Geflügelschere 2 Portionsstücke schneiden, alle Teile mit Knoblauchpfeffer einreiben. Die Zwiebel schälen und feinhacken. Die Paprikaschoten vierteln, von den Trennwänden und Kernen befreien, waschen, quer in dünne Streifen schneiden. Die Butter in einem großen Topf erhitzen, die Hähnchenteile ringsherum, evtl. in zwei Chargen, ca. 10 Min. kräftig darin anbraten. Die Zwiebeln hinzufügen, ca. 5 Min. mitbraten, die Tomaten ebenfalls dazugeben und alles ca. 10 Min. leicht kochen lassen. Dann die Paprikastreifen darüber verteilen und alles zusammen zugedeckt 15 20 Min. schmoren. Die Creme fraiche mit Bindex

neutral verquirlen, die Sauce damit binden, gut durchkochen lassen. Evtl. mit natriumarmer Würze und Knoblauchpfeffer abschmecken.

Kalbsbraten Cornets M

mit griechischer Füllung

Füllung

250 g Gurke

1/2 TL ; Salz

200 g Hüttenkäse, nature

100 g Fetakäse, fein zerdrückt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 Tomate, gewürfelt

1 TL Pfefferminzblätter, fein
geschnitten

; Salz, nach Bedarf

; Pfeffer, nach Bedarf

Fleisch

150 g Kalter Kalbsbraten, in etwa

1mm dicken Scheiben

Garnitur

Einige Pfefferminzblätter

1 Stück Gurke, fein gehobelt

Für die Füllung, die Gurkenhälfte an der Röstiraffel reiben, salzen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Leicht ausdrücken und mit den restlichen Zutaten mischen.

Je zwei Fleischscheiben nebeneinander legen, auf der breiten Seite überlappend. Die Füllung auf das Fleisch verteilen und die Scheiben zu Cornets aufrollen.

Mit den Pfefferminzblättchen und dem fein gehobelten Gurkenstück garnieren.

Knoblauch Pilze

500 g Kleine Champignons

20 g Butter

1 EL Semmelbrösel (Vollkorn)

2 Scheiben Fetter Speck, dünn geschn.

3 Knoblauchzehen; zerdrückt

2 El Petersilie; kleingehackt

1 El Zitronensaft

Natriumarme Würze

; schw. Pfeffer

Petersilie f. Dekoration

Die Champignons abtrocknen, evtl. halbieren und 3 Min. in der Butter braten, bis sie braun sind. Den kleingehackten Speck, Knoblauch, Semmelbrösel, Petersilie und Gewürze mischen und über die Pilze streuen. Ohne Deckel 10 Min. köcheln lassen. Häufig umrühren. Den Zitronensaft zugießen, würzen und mit der Petersilie garnieren.

Tipp: Steinpilz, Austernpilz und Morcheln können auf diese Weise zubereitet werden und verändern das Gericht durch ihren Eigengeschmack.

Lauwarmer Rettichsalat

400 g Rettich

5 lg Champignons

1 Scheiben Fetter Speck

200 g Lauchzwiebeln

2 El Butter

2 El Brottrunk

ODER

Zitronensaft

; Pfeffer a.d.M.

Natriumarme Würze

1 Bund Petersilie

Rettich waschen und putzen, in Scheiben von ca. 1/2 cm Dicke und diese in Stifte von 5cm Länge schneiden. Die Champignons waschen, putzen und vierteln, große Stücke in Scheiben teilen. Den Speck in dünne, etwa 5cm lange Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen, schräg in 1/2cm dicke Ringe schneiden.

Butter in einer Pfanne zerlassen, den Speck auslassen und goldbraun braten.

Die Rettichstifte, Champignons + Lauchzwiebeln dazugeben und alles kurz andünsten. Aus der Pfanne nehmen. Das übrige Fett aus der Pfanne, Brottrunk (o. Zitronensaft), Pfeffer und Würze zu einer Marinade rühren. Petersilie bis auf einige Blättchen feinhacken und in die Marinade rühren. Gemüse mit der Marinade mischen. Mit den Petersilienblättern

garniert servieren.

Paprikagemüse mit Rinderhackfleisch M

400 g Rinderhackfleisch

600 g Möhren

1000 g Paprikaschoten , gemischt

20 g Butter

2 Gemüsezwiebel

1/2 l ; Wasser

4 Knoblauchzehe

4 Prise Cayennepfeffer

1 TI Rosenpaprika

1 TI Paprika , edelsüß

8 Tomaten

1 TI Kräuter der Provence

1 TI Oregano

1 TI Majoran

1 TI Liebstöckel

4 El Sahne (30 % Fett)

Paprika, Möhren und Zwiebel putzen und zerkleinern. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen und das Gemüse hinzufügen. Mit dem Wasser auffüllen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15-18 Min. köcheln lassen. Das Rinderhackfleisch in einer hohen Pfanne bei mäßiger Hitze ohne Fett leicht anbraten. Das Paprikagemüse und die gewürfelten Tomaten hinzufügen und bei schwacher Hitze zum Kochen bringen. Anschließend mit den Kräutern und Gewürzen würzen und mit der Sahne verfeinern.

Zub: ca. 25 Min.

Pro Portion: 362 kcal / 1498 kJ

Pilz Leber M

1 Scheiben Kalbsleber

4 Frische Champignons

3 md Austernpilze

3 Lauchzwiebeln

1 El Öl

1 El Natriumarme Würze

; Pfeffer
1 El Butter/Margarine

1 El Schmant (Sahne)

4 Kirschtomaten

Einige Salbeiblätter

Leber waschen und trockentupfen. Pilze säubern, abtropfen lassen und klein schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Leber in heißem Öl braten, würzen und warm stellen. Pilze und Zwiebeln in heißem Fett andünsten. Schmant zugeben, alles mit Salbei, Natriumarmen Würze und Pfeffer würzen. Leber mit Pilzgemüse und Kirschtomaten anrichten.

Pilzsteak in Sahnesauce M

1 Rindersteak a ca. 250 g

1 Zwiebel; gehackt

4 Champignons

2 El Sahne

1 TI Brühe (natriumarm)

; Pfeffer

Das Steak in etwas Fett knusprig braten, aus der Pfanne nehmen und die Zwiebel und Champignons in dem Fett braten. Die Sahne und Gewürze dazugeben und über das Steak geben.

Porreepfanne

150 g Rinderfilet

4 Stangen Lauch

3 El Weizenkeimöl

3 El Sherry

1 TI Curry

Pfeffer

1 Rote Paprika

1 El Petersilie; gehackt

Filet in Streifen schneiden. " EL Öl mit Sherry und Gewürzen verrühren. Das Fleisch darin ziehen lassen. Gemüse putzen und

waschen. Porree in Ringe schneiden, Paprika würfeln. Fleisch abtropfen lassen (Marinade auffangen) und im restlichen heißen Öl kurz anbraten. Gemüse und Marinade zufügen und 2.3 Min. dünsten. Abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Tipp: Wenn Sie Rindfleisch nicht so gerne mögen, können Sie auch die gleiche Menge Putenschnitzel oder Hähnchenbrustfilet nehmen. Zubereitung und Garzeit ändern sich dadurch nicht.

Putenrahmschnitzel mit Butterbohnen M

2 Portionen

1 El Butter
600 g Bohnen grün
1 Tl Bohnenkraut getrocknet
2 Tl Gemüsebrühe vegetabil inst

2 Putenschnitzel

1 Tl Kräutersalz
1 El Kokosfett

80 g Sahne süß

2 Tl Pfefferkörner grün
150 ml Wasser (1)
50 ml Wasser (2)

Die Butter in einem Topf zergehen lassen, Wasser (1) dazugießen und die Bohnen hinzufügen. Das Bohnenkraut und die Instandbrühe hineingeben und die Bohnen etwa 8 bis 10 Minuten im geschlossenen Topf unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Putenschnitzel waschen, abtupfen und mit wenig Kräutersalz würzen. Das Fett in einer Pfanne erwärmen und die Schnitzel darin auf beiden Seiten jeweils etwa 4 bis 5 Minuten anbraten und schließlich an den Pfannenrand schieben.

Die Bohnen aus dem Kochwasser nehmen und warm halten.

Wasser (2) mit der Sahne mischen und den Bratensatz der Schnitzel damit ablöschen. Zum Schluss die grünen Pfefferkörner darunter rühren und die Sauce gegebenenfalls mit etwas Kräutersalz nachwürzen.

Die Schnitzel mit der Sauce und den Bohnen auf den Tellern anrichten.

Putenroulade mit Lauch Mandel Gemüse M

Gemüse

500 g Lauch küchenfertig
4 Zwiebeln
1 EI Butter
2 EI Gemüsebrühe vegetabil
1/2 TI Muskatnuss
40 g gehobelte Mandeln

5 EI Sahne süß

Rouladen

2 Putenschnitzel (zu 150 g)
1 1/2 EI Pflanzenfett ungehärtet
200 ml Wasser

Sauce

1 1/2 EI Bindemittel pflanzlich
: aus dem Reformhaus

Spinat Hackfleisch Auflauf M

600 g Blattspinat
1 Zwiebel
1 EI Butter

300 g Rinderhackfleisch
1 TI Kräutersalz
1/4 TI Cayennepfeffer
1/4 TI Muskatnuss gerieben

150 g Sahne süß

50 g Parmesan gerieben
100 ml Wasser

Den Spinat antauen lassen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Das Hackfleisch hinzufügen, kurz anbraten und dabei zerkrümeln. Mit Kräutersalz, Cayennepfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Hälfte des Spinats in eine feuerfeste Form verteilen und die Hälfte des Hackfleischs darauf geben. Dann den restlichen Spinat und zum Schluss das restliche Hackfleisch in die Form geben. Die Sahne mit dem Wasser mischen. Den Parmesan darunter rühren und alles über den Auflauf gießen. Die Form in den Ofen schieben und den Auflauf etwa 20 Minuten überbacken.

Trutenstreifen auf Wirtz

2 Trutenschnitzel (je 100 g) (Pute)

1 El Sojasauce
; Pfeffer aus der Mühle
Bratbutter zum Braten

WIRZ

1/2 Zwiebel, fein gehackt
1/2 El Butter oder Margarine
300 g Wirtz, in Streifen, 1cm breit
100 ml Apfelsaft
1 1/2 El Apfelessig
1/4 TL ; Salz
; Pfeffer aus der Mühle
1 1/2 Rotschalige Äpfel, z.B. Elstar, Jonagold, ungesch.

Trutenschnitzel in etwa 1 1/2cm breite Streifen schneiden, mit Sojasauce und Pfeffer würzen, zugedeckt etwa 20 Minuten marinieren.

Zwiebeln in der warmen Butter oder Margarine andämpfen. Wirtz kurz mitdämpfen. Mit der Flüssigkeit ablöschen, würzen. Offen etwa 15 Minuten garen. Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen. Zwei Apfelviertel für die Garnitur beiseite stellen. Rest in Scheibchen schneiden, unter den Wirtz mischen, 5- 10 Minuten fertig garen.

Trutenstreifen in der heißen Bratbutter unter gelegentlichem Wenden 4- 5 Minuten braten.

Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten, Trutenstreifen darauf verteilen. Mit in dünnen Scheibchen geschnittenen Apfelvierteln garnieren.

Ungarischer Paprikagulasch M

300 g Rindfleisch mager

- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Paprikaschotte rot
- 1 Paprikaschotte grün
- 2 El Kokosfett ungehärtet
- 2 El Paprikapulver edelsüß
- 1/2 Tl Cayennepfeffer
- 1 kg Tomaten reif
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Tl Koriander
- 1 Tl Rosmarin
- 1 Tl Thymian
- 1 Tl Kümmel
- 2 Lorbeerblätter
- 2 El Gemüsebrühe vegetabil inst

6 El Sahne süß

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in gleichmäßige Ringe schneiden. Die Kerngehäuse der Paprikaschotten entfernen und die Schotten in feine Streifen schneiden. Das Kokosfett in einem Bräter erhitzen die Fleischwürfel darin anbraten und die Zwiebelringe hinzufügen und glasig werden lassen. Paprikastreifen dazugeben und das Ganze mit dem Paprikapulver und dem Cayennepfeffer würzen.

Die Stielansätze der Tomaten entfernen, die Tomaten mit dem Schneidestab pürieren und nach Belieben durch ein Sieb streichen. Das Tomatenpüree zum Gulasch geben. Die Knoblauchzehen durch eine Presse dazudrücken und die Gewürze und die Instantbrühe hineinrühren.

Den Gulasch zugedeckt etwa 1 Stunde köcheln lassen. Zwischendurch ab und zu umrühren. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt entfernen und den Gulasch mit der Sahne verfeinern.

Vegetarisch

Diverses Vegetarisch

Ananasdessert M

2 El Kokosraspel
2 Scheibe Ananas frisch, geschält

2 El Sahne süß

Die Kokosraspel in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe leicht rösten. Die Ananasscheiben in den Kokosraspeln wenden und auf einen Teller legen.

Die Sahne schlagen und dazugeben.

Ananasjoghurt M

1/4 Ananas frisch

150 g Joghurt

1 El Frutilose
3 Zitronenmelissenblättchen

Die Ananas schälen, mit einem spitzen Messer braune Schalenteile entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Den Saft dabei auffangen.

Den Joghurt mit einem Schneebesen cremig rühren, mit Frutilose süßen und die Ananasstückchen und den Saft beimischen. Die Joghurtcreme mit den Melissenblättchen garnieren und sofort essen.

Apfelkuchen vom Blech 1 Eigelb M

20 stück

FÜR DEN Teig

150 g Butter; zerlassen
100 g Honig

250 g Quark, 20% Fett

1 El Zitronenschale; gerieben

1 Eigelb

; Meersalz

1 pk Weinsteinbackpulver
350 g Dinkelmehl
Butter; für das Blech

FÜR DEN Belag

7 Müre Äpfel
100 g Rosinen, ungeschwefelt

FÜR DEN GUSS

100 g Butter
100 g Honig
1 1/2 TL Zimt

200 g Sahne süß

Außerdem

100 g Mandelblättchen

Die flüssige Butter zusammen mit dem Honig und dem Quark zu einer glatten Creme verrühren. Die Zitronenschale, das Eigelb und eine kräftige Prise Meersalz dazugeben und alles gut mischen. Das Backpulver mit dem Mehl mischen, alles nach und nach unter die Quarkmasse rühren, so dass ein geschmeidiger Rührteig entsteht. Den Teig auf ein gefettetes Backblech streichen und etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen den Belag vorbereiten. Dafür die Äpfel schälen, die Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden. Die Apfelspalten sich leicht überlappend auf dem Teig verteilen und die Rosinen darüberstreuen.

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Für den Guss die Butter erwärmen den Honig, den Zimt und die Sahne hinzufügen und alles mit dem Schneebesen zu einer schaumigen Creme aufschlagen.

Den Guss über die Äpfel verteilen und die Mandelblättchen darüberstreuen. Den Kuchen in etwa 40 Minuten backen, auskühlen lassen und in etwa 20 gleich große Stücke schneiden.

Bauernpfanne 2 Ei M

1 klein Lauchstange
100 g Champignons
1 klein Paprikaschote rot
1 Ei Butter
1 TL Gemüsebrühe vegetabil inst
1 TL Paprikapulver edelsüß
50 g Schafskäse

2 Eier

2 Ei Sahne süß

- 4 El Mineralwasser
- 2 El Schnittlauchröllchen
- 1 Tomate
- 4 Oliven schwarz

Den Lauch putzen, die Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben und beides in feine Ringe beziehungsweise Scheiben schneiden. Paprikaschotte vom Kerngehäuse befreien und in feine Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und das Gemüse darin kurz andünsten. Die Instandbrühe und das Paprikapulver darunter mischen. Den Käse zerbröseln und über das Gemüse verteilen.

Die Eier trennen. Eiweiße steif schlagen und Eigelbe mit der Sahne und dem Mineralwasser verrühren. Den Eischnee unter die Eigelbmasse heben und alles über das gedünstete Gemüse gießen. Danach nicht mehr umrühren!

Das Ei in der geschlossenen Pfanne bei geringer Hitze etwa 10 Minuten stocken lassen. Die Bauernpfanne mit den Schnittlauchröllchen bestreuen. Die Tomaten achteln. Bauernpfanne mit den Tomaten und den Oliven garnieren.

Bayrisches Kümmelkraut M

2 Portionen

- 1 sm Weißkohl
- 1 TI ; Meersalz
- 1 Zwiebel
- 1 El Sonnenblumenöl, kaltgepresst
- 1 TI Paprikapulver rosenscharf

1 El Molkekonzentrat

- 1 TI Kümmelkörner gehackt
- 1/8 l ; Wasser

Weißkohl waschen und putzen und vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Kraut unter zufügen vom Salz, mit den Fingern sorgfältig kneten oder mit einem Stampfer bearbeiten.

Zwiebel fein würfeln und mit Öl und Paprikapulver unter das Kraut mischen.

Molkekonzentrat und Kümmel ins Wasser geben und aufkochen lassen. noch heiß über den Salat gießen. Etwa 1 Stunde durchziehen lassen.

Beerengrütze M

200 g Saisonbeeren geputzt
2 El Fructose
1 El Zitronensaft
4 El Bindemittel pflanzlich

2 El Sahne süß geschlagen

150 ml Wasser

Früchte in Wasser geben und etwa 5 Minuten stehen lassen. Sieben und das gefärbte Wasser auffangen. Wasser mit der Fructose süßen, Zitronensaft zugeben und aufkochen lassen. Früchte und Bindemittel zugeben und alles kurz aufwallen lassen.

Grütze abkühlen lassen, vor dem Verzehr kaltstellen und mit Sahnetupfer garnieren.

Blumenkohl mit Kartoffeln M

800 g Kartoffeln
6 TI Vegetarische Gemüsebrühe
1600 g Blumenkohl ; in Röschen
4 El Petersilie ; gehackt
800 ml ; Blumenkohlbrühe
Nestargel

8 El Sahnedickmilch

1 TI Muskat

Die gewaschenen, geschälten und in Würfel geschnittenen Kartoffeln in wenig Wasser garen und mit 1/3 der vegetarischen Gemüsebrühe würzen. Nun den Blumenkohl schonend mit der restlichen Gemüsebrühe garen. Die Blumenkohlbrühe in einen Topf geben und mit dem Nestargel binden. Die Sahnedickmilch unterrühren und würzen. Kurz erhitzen, aber nicht mehr aufkochen. Den Blumenkohl und die Kartoffeln auf Tellern anrichten. Die Sauce über den Blumenkohl geben und mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

Pro Portion: ca. 282 kcal / 1167 kJ

Blumenkohl mit Spinat M

1/2 Blumenkohl
Natriumarme Brühe f. ½ l Flüssigkeit
1 Prise Muskat
250 g Frischer Spinat Ersatzweise
200 g TK Spinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe

4 El Süße Sahne

1 Fleischtomate
1 El Butterflöckchen

Blumenkohl putzen, in Röschen teilen. In Wasser mit der Brühe 15-20 Min. garen. Abgetropfte Röschen in dicke Scheiben schneiden, fächerartig in eine hitzebeständige Form schichten. Spinat putzen, waschen, grob hacken.

Mit Zwiebelwürfeln und zerdrücktem Knoblauch 3-4 Min. in der Butter dünsten, abkühlen lassen. Sahne unterrühren, über den Blumenkohl geben. Gehäutete und entkernte Tomate würfeln, darüberstreuen. Butterflocken aufsetzen.

In heißem Ofen bei 180°C 10 Min. überbacken.

Blumenkohl mit weißer Sauce und Kartoffeln M

4 md Kartoffeln
1/2 l Vegetarische Gemüsebrühe
1/2 Blumenkohl
1 El Petersilie; feingehackt für die Sauce
1 c ; Blumenkohlbrühe
1 Dosierlöffel Bindefix evtl. verdoppeln

2 El Sahne

1/4 l Muskatnuss; gerieben

Die gewaschenen, geschälten und in Würfel geschnittenen Kartoffeln in wenig Wasser garen und mit der Vegetarischen Gemüsebrühe würzen. Nun den Blumenkohl schonend garen und die restliche Gemüsebrühe hinzufügen. Den Blumenkohl teilen. Eine Hälfte warm halten, den anderen

Teil für eine Eiweißmahlzeit aufheben. Die Blumenkohlbrühe in einen Topf geben und mit dem Bindefix binden. Die Sahne unterrühren und würzen. Nochmals kurz erhitzen, aber nicht mehr aufkochen. Den Blumenkohl und die Kartoffeln auf einem Teller anrichten. Die Sauce über den Blumenkohl geben und mit Petersilie bestreuen.

Bratkartoffeln mit Rosenkohl

400 g Pellkartoffeln
1 Zwiebel
2 El Sonnenblumenöl kaltgepresst
1 TI Kräutersalz
500 g Rosenkohl
1 TI Gemüsebrühe vegetabil inst
1 Prise Muskatnuss gerieben
1 1/2 El Butter

Die Kartoffeln am Vortag garen. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln und im Öl glasig dünsten. Kartoffelscheiben hinzufügen, alles mit Kräutersalz würzen und bei mäßiger Hitze solange braten bis die Kartoffeln goldgelb sind.

In der Zwischenzeit den Rosenkohl mit wenig Wasser aufsetzen, mit Instandbrühe und Muskat würzen, in geschlossenem Topf 8 bis 12 Minuten köcheln lassen und danach mit einer Schaumkelle herausnehmen.

Die Butter in der Pfanne zart bräunen und über das Gemüse gießen. Auf einer Platte mit den Bratkartoffeln zusammen anrichten.

Coppa Banana M

2 Bananen reif
100 g Sahne süß flüssig
2 El Fructose
1 Vanilleschote

2 El Sahne süß geschlagen
2 TI Mandeln gehackt
150 ml Wasser

Die Bananen schälen, das Fruchtfleisch etwas zerkleinern und in ein hohes Gefäß geben. Die flüssige süße Sahne, das Wasser und die Fructose begeben. Die Vanilleschote aufschlitzen, das Mark heraus

kratzen und begeben. Alles mit dem Schneidestab pürieren.

Das Bananenpüree in eine Schüssel füllen, diese verschließen und für 2 bis 3 Stunden ins Gefrierfach stellen. Das Püree zwischendurch öfters sorgfältig umrühren. Das Eis in Dessertgläser geben, je einen Sahnetupfer darauf setzen und mit den gehackten Mandeln garnieren.

Dinkelauflauf mit Gemüse 3 Eigelb M

4 Portionen

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

3 Eigelb

100 g Schmant

100 g ger. Käse (mind. 60% Fett)

1 El 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, trockentupfen und dann grob hacken. Den fertigen Auflauf damit bestreuen.

Erdbeerquark M

250 g Erdbeeren geputzt
3 El Frutilose

250 g Quark 20% Fett
2 Tl Sesamsamen

Einige schöne Erdbeeren für die Garnitur beiseite legen. Die restlichen Erdbeeren mit einer Gabel zu einem feinen Mus zerdrücken. Das Fruchtmus mit der Frutilose süßen und mit dem Quark mischen. Den Erdbeerquark in zwei Dessertschälchen füllen, mit dem Sesam bestreuen und mit den zurückbehaltenen Erdbeeren garnieren.

Fruchtige Buttermilchspeise M

8 Gelatineblätter Weiß
300 g Erdbeeren

300 g Buttermilch
5 El Frutilose
6 Erdbeeren zum garnieren

Die Gelatine etwa 10 Minuten in kaltem Wasser quellen lassen. Inzwischen die Erdbeeren mit dem Schneidstab pürieren. Das Erdbeerpüree mit der Buttermilch und der Frutilose verrühren.

Die Gelatine ausdrücken und in einem Topf bei geringer Hitze auflösen, der Buttermilchmischung begeben und gut untermischen.

Das Dessert in Gläser füllen und im Kühlschrank erstarren lassen. Mit frischen Erdbeeren garnieren.

Frühlingszwiebel Käse Fladen M

(Pizza)

250 g Pizzateig
75 g Geriebener Sbrinz
Pfeffer aus der Mühle
Belag
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 El Butter oder Margarine

100 ml Doppelrahm

1/4 TI Salz
Pfeffer aus der Mühle

Teig 2mm dick oval auswallen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit der Gabel mehrmals einstechen.

Röschen der Frühlingszwiebeln schräg in etwa 2 cm lange Stücke, Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles mit der warmen Butter oder Margarine 2 3 Minuten andämpfen, beiseite stellen.

Rahm würzen, den Teig damit bis auf einen 2 cm Rand gleichmäßig bestreichen. Zwiebeln und Käse darauf verteilen, würzen.

Auf der untersten Rille des vorgeheizten Backofens etwa 15 Minuten bei 220 Grad backen.

Dazu passt ein gemischter Frühlingsalat.

Gefüllte Zwiebeln M

2 Portionen

4 Gemüsezwiebeln
300 g Champignon
2 EI Butter
2 TI Gemüsebrühe vegetabil inst
1 TI Korianderpulver
2 TI Currypulver
2 Knoblauchzehen

100 g Gouda

4 EI Sahne sauer

1 Petersilienzweig

Die Zwiebeln schälen und ganz in wenig gesalzenem Wasser etwa 10 Minuten dünsten. Das Kochwasser aufheben, die Zwiebeln etwas abkühlen lassen, einen Deckel abschneiden und die Zwiebeln aushöhlen.

Die Champignons in feine Blättchen schneiden, die inneren Teile der Zwiebeln und die Deckel fein hacken und mit den Champignons in der Butter anbraten.

Das Ganze mit der Instandbrühe, dem Koriander und dem Curry mild abschmecken und den Knoblauch durch eine Presse dazudrücken.

Den Käse in kleine Würfel schneiden, zusammen mit der Sahne zum

Gemüse geben und die Zwiebeln damit füllen. Übrige Füllung beiseite stellen.

Die gefüllten Zwiebeln in eine Auflaufform setzen, einen Teil Zwiebelkochwasser angießen und die übrige Füllung in die Form geben.

Die Form in den auf 160 Grad vorgeheizten Backofen geben und die Zwiebeln etwa 15 Minuten backen. Zum Schluss mit Petersilie garnieren.

Gemüseomelett 2 Ei M

1 Paprikaschotte rot
1 Zwiebel
1 El Sonnenblumenöl kaltgepresst

2 Eier

2 El Sahne süß

1/2 TI Meersalz
1/2 TI Paprikapulver edelsüß
2 El Schnittlauchröllchen
5 El Wasser

Das Kerngehäuse der Paprikaschotte entfernen und die Schotte in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in der Pfanne nicht zu stark erhitzen und die Paprikastreifen und die Zwiebelwürfel darin einige Minuten bei mäßiger Hitze dünsten. Das Gemüse in der Pfanne verteilen.

Die Eier mit dem Wasser und der Sahne gut verquirlen und mit dem Meersalz und dem Paprikapulver würzen. Die Schnittlauchröllchen Darunter rühren und die Eimasse in die Pfanne über das Gemüse gießen. Die Eimasse bei geringer Hitzzufuhr stocken lassen. Dabei niemals umrühren!

Das Omelett auf eine Platte oder einen Topfdeckel gleiten lassen, in die Pfanne stürzen und auch auf der anderen Seite stocken lassen.

Tipp: Essen Sie zum Gemüseomelett einen frischen, neutralen oder den Eiweißen zugeordneten Salat.

Grapefruit mit Frischkäse M

1 Grapefruit

1 El Frutilose

150 g Frischkäse körnig

4 Minzeblättchen

Die Grapefruit halbieren. Mit einem scharfen Messer an den Zwischenhäuten einschneiden und das Fruchtfleisch herauslösen. Größere Stücke klein schneiden. Den Saft auffangen, in der Schale verbliebenes Fruchtfleisch auspressen und den Saft mit der Frutilose mischen.

Den Frischkäse mit dem gesüßten Saft verrühren und die Grapefruitstücke darunter ziehen. Fruchtreste aus den Grapefruthälften entfernen. Die Schalen füllen und mit den Minzeblättchen dekorieren.

Gratinierte Champignons M

8 lg Champignons

1 Tl Kräutersalz

80 g Hirse

1 Zwiebel

2 El Butter

2 Knoblauchzehen

600 g Blattspinat

4 El Pinienkerne

1 El Gemüsebrühe vegetabil inst

4 El Sahne süß

160 g Butterkäse

500 ml Wasser

Die Champignons putzen, die Stiele herausdrehen und fein hacken. Die Köpfe ganz lassen, mit wenig Kräutersalz würzen und beiseite stellen. Die Hirse mit heißem Wasser abwaschen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Beides zusammen in der Butter kurz andünsten. Die gehackten Champignonstiele hinzufügen und die Knoblauchzehe durch eine Presse dazudrücken. Alles 5 bis 8 Minuten schmoren lassen. Dann das Wasser zugeben und das Ganze etwa 25 Minuten köcheln lassen, bis die Hirse aufgequollen und weich ist.

In der Zwischenzeit den Blattspinat putzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden. Den Spinat zusammen mit den Pinienkernen zur Hirse geben und das Ganze mit der Instandbrühe abschmecken. Die Sahne darunter rühren.

Die Champignonköpfe mit einem Teil der Hirse Spinat Mischung füllen und den Rest in eine Auflaufform geben. Die Champignonköpfe darauf setzen. Den Käse in dünne Scheiben schneiden, über die Champignons und das Gemüse verteilen und das Ganze 10 bis 15 Minuten im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen überbacken.

Himbeersorbeet M

200 g Himbeeren frisch

175 g Sahnedickmilch

3 El Fructose

1 El Zitronensaft

Himbeeren zum Garnieren

Himbeeren mit dem Schneidestab pürieren und nach Belieben durch ein Sieb streichen. Sahnedickmilch, Fructose und Zitronensaft verrühren und mit dem Himbeerpüree mischen. Masse in eine gut verschließbare Schüssel füllen und für etwa 2 bis 3 Stunden ins Gefrierfach stellen. Zwischendurch öfters umrühren.

Sorbet in Dessertgläser geben und mit Himbeeren garnieren.

Kartoffelbrei mit Sauerkraut und Röstzwiebeln M

400 g Kartoffeln küchenfertig

1 El Gemüsebrühe vegetabil

50 g Sahne süß

500 g Sauerkraut

1 lg Gemüsezwiebel

1 1/2 El Kokosfett

350 ml Wasser

Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, ins Wasser geben und in geschlossenem Topf etwa 15 bis 20 Minuten weichkochen. Die Würfel im eigenen Kochwasser zerstampfen, das Püree mit der Instandbrühe abschmecken und mit der Sahne verfeinern.

Das Sauerkraut nach Belieben klein schneiden und in einem Topf erwärmen. Die Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden und im Fett unter Wenden rösten.

Das heiße Sauerkraut mit dem Kartoffelbrei mischen, auf der Platte anrichten und die Zwiebelringe obenauf verteilen.

Kartoffelgratin mit Champignons M

4 md Pellkartoffeln

50 ml Sahne

4 Champignons

1 Zwiebel

etwas Muskat; ODER

Knoblauch

Kartoffeln kochen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Lage Kartoffeln in eine Auflaufform geben und schichtweise in Scheiben geschnittene rohe Champignons und ganz klein gehackte Zwiebeln aufschichten. Die obere Lage sollten Kartoffeln sein. Das Ganze mit Muskat würzen, die Sahne darüber gießen und ca. 20 Min. bei 175°C backen. Wenn Sie rohe Kartoffeln verwenden, dann ca. 1 Std. backen.

Orientalisches Tomaten Gemüse

1/2 Blumenkohl

4 Tomaten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 El Olivenöl

1 Tl Kümmel; gemahlen

1 Tl Currypulver

1 Tl Paprikapulver, edelsüß

1/8 l Natriumarme Brühe

1 Bund Petersilie

; Schw. Pfeffer

Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Tomaten häuten, 3/4 der Tomaten Menge beiseitelegen, die restliche Anzahl halbieren, entkernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch feinhacken, in Öl glasig dünsten. Blumenkohl zufügen, mitbraten, dabei rühren und würzen, Gemüse darin wenden. Tomatenwürfel und Brühe zugebe. Zugedeckt 15 20 Min. dünsten.

Die übrigen Tomaten Achteln, zum Schluss unterheben. Gemüse abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Pellkartoffeln mit Quark M

400 g Kartoffeln klein

250 g Quark 20% Fett

4 El Mineralwasser

1 Bund Schnittlauch

1/2 TI Meersalz

1/2 TI Paprikapulver

1 Salatgurke

Kartoffeln als Pellkartoffeln etwa 18 Minuten garen. Inzwischen Quark mit Mineralwasser cremig rühren. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und zusammen mit dem Meersalz zum Quark geben. Alles gut verrühren und mit dem Paprikapulver bestäuben.

Salatgurke schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben zusammen mit den Pellkartoffeln und dem Quark servieren.

Pfifferlings Hirseotto M

1 mittel Zwiebel

1 mittel Lauchstange

1 1/2 El Butter

300 g Pfifferlinge oder andere frische Pilze

500 ml Gemüsebrühe; vegetabil

100 g Hirse

1 Schuss Muskatnuss; gerieben

2 El Sahne; sauer

2 El Petersilie; gehackt

Die Zwiebel schälen, den Lauch putzen und beides in kleine Würfel beziehungsweise in dünne Ringe schneiden.

Zwiebel und Lauch in der Butter andünsten. Inzwischen die Pilze putzen, größere halbieren und alle zum Zwiebel Lauch Gemüse geben. Kurz mit andünsten und dann die Gemüsebrühe angießen.

Die Hirse mit heißem Wasser waschen, zu den Pilzen geben und alles im geschlossenen Topf 25 bis 30 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

Das Ganze mit wenig Muskatnuss würzen. Die saure Sahne zuletzt hineinrühren und die Petersilie darüber streuen.

Pizza Romana M

Teig

- 25 g Hefe frisch
- 200 g Dinkelmehl fein
- 1 TI Kümmelpulver
- 1 TI Korianderpulver
- 1/2 TI Meersalz
- 1 TI Sonnenblumenöl kaltgepresst
- Butter für die Form
- 130 ml Wasser

Belag

- 1 Paprikaschotte grün
- 1 Paprikaschotte rot
- 1 sm Fenchelknolle
- 1 sm Lauchstange
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 El Olivenöl kaltgepresst
- 1 TI Kräutersalz
- 1 TI Oregano gerebelt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TI Gemüsebrühe vegetabil

60 g Käse 60% Fett

Rahmgouda oder Mozzarella

3 El Kräuter gehackt (Petersilie
Basilikum, Thymian, Majoran)

Die Hefe im Wasser auflösen und mit der Hälfte des Mehls zu einem Vorteig verrühren. Diesen etwa 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend das restliche Mehl, den Kümmel, den Koriander, das Meersalz und das Sonnenblumenöl hinzufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Eine Pizzaform (28 cm) mit Butter ausfetten, den Teig gleichmäßig auf den Boden verteilen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Ihn anschließend nochmals an einem warmen Ort gehen lassen, bis es etwa doppelt so dick ist. (ca. 20 Minuten)

Inzwischen die Paprikaschotten, den Lauch, den Fenchel und die Zwiebel putzen und alles in feine Streifen beziehungsweise in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse im Olivenöl andünsten und mit dem

Kräutersalz und dem Oregano abschmecken. Nach Belieben die Knoblauchzehe durch eine Presse dazudrücken.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Gemüse auf den Teig verteilen und die Gemüsebrühe darüberstreuen. Die Pizzaform in den Ofen schieben und etwa 15 Minuten backen.

Den Käse in Streifen schneiden, mit den Kräutern mischen und alles auf die Pizza verteilen. Sie dann weitere 8 Minuten backen, bis der Käse goldgelb ist. Die Pizza in 8 Stücke schneiden und nach Belieben einen kleinen neutralen Salat dazu servieren.

Sahneeis mit Heidelbeeren 2 Eigelb M

125 g Sahne süß
3 El Akazienhonig

2 Eigelb

50 g Rosinen ungeschwefelt
200 g Heidelbeeren
1/8 l Wasser

Die Sahne mit dem Wasser und dem Honig gut verrühren. Die Eigelbe in einer Schüssel cremig rühren, die Sahnemischung dazugeben und alles kräftig verschlagen. Die Schüssel in ein warmes Wasserbad hängen und die Mischung bei mäßiger Hitze mit dem Schneebesen so lange schlagen, bis eine dickliche Masse entsteht. Dann die Rosinen hinzufügen.

Die Mischung abkühlen lassen und in kaltem Wasserbad so lange schlagen, bis sie kalt ist. Die Schüssel abdecken und für 2 bis 3 Stunden ins Gefrierfach stellen. Das Eis zwischendurch öfters umrühren.

Das Eis in Schälchen mit den Heidelbeeren servieren.

Spinatgratin M

1 Portionen

3 Kartoffeln
500 g Blattspinat
Butter für die Form

50 g Sahne süß

60 g Rahmgouda

1/4 TI Cayennepfeffer

1/2 TI Liebstöckel gehackt

1/2 TI Majoran

1 TI Gemüsebrühe vegetabil inst

120 ml Wasser

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln 12 bis 15 Minuten vorgaren. In der Zwischenzeit den Spinat verlesen, in kochendem Wasser kurz blanchieren herausnehmen und dann abtropfen lassen. Die Kartoffeln leicht abkühlen lassen, pellen und in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. Den Spinat in eine gefettete Auflaufform geben und die Kartoffelscheiben schuppenartig darauf legen.

Das Wasser mit der Sahne mischen, den Käse in kleine Würfel schneiden und hineingeben. Die Mischung mit Cayennepfeffer, Liebstöckel, Majoran und Instandbrühe abschmecken und über die Kartoffelscheiben gießen.

Gratin in den auf 160 Grad vorgeheizten Backofen stellen und etwa 18 bis 22 Minuten backen. Es soll sich eine goldgelbe Kruste bilden.

Tomaten mit Blumenkohl Curry Quark M

4 md Tomaten

Füllung

300 g Blumenkohl

; wenig Salzwasser

100 g Erbsen, frisch oder TK

1 EI Curry, mild

250 g Halbfettquark

1/2 EI Majoranblättchen, fein gehackt

1/2 TI ; Salz

; Pfeffer aus der Mühle

GARNITUR

Einige Majoranblättchen

Von den Tomaten, Deckel wegschneiden, Tomaten aushöhlen und auf Teller stellen. Blumenkohl in Röschen teilen, Strunk würfeln, im siedenden Wasser etwa 10 Minuten knapp weich garen. Erbsen in den letzten 5 Minuten mit köcheln, abgießen, abtropfen.

Ein paar schöne kleine Blumenkohl Röschen und Erbsen für die Garnitur beiseite stellen. Blumenkohl in kleine Stücke schneiden. Curry ohne Fett in einer Bratpfanne leicht rösten.

Quark mit dem Gemüse und den restlichen Zutaten mischen, in die Tomaten füllen, Deckel schließen, garnieren.

Türkische Ölbohnen

300 g Dünne grüne Bohnen
3/8 l ; Wasser
1 TI Natriumarme Brühe
4 Lila Zwiebeln
1/2 Bund Frisches Bohnenkraut
2 Tomaten
2 El Olivenöl, kaltgepresst

Bohnen putzen, in der Mitte brechen und mit Wasser und Brühe ca. 30 Min. garen. Zwiebeln und Bohnenkraut fein schneiden. Tomaten und Olivenöl mixen und dazurühren. Die fertiggekochten Bohnen mit dem restlichen Kochwasser in die Tomatensauce geben, vorsichtig mischen und durchziehen lassen.

Vanille Quark Pudding M

150 g Sahne süß
1 pk Vanille Puddingpulver Ohne Farbstoffzusatz
1/2 TI Safran
6 El Fructose
1 Vanilleschote

250 g Quark 20% Fett
350 ml Wasser

Die Sahne mit dem Wasser verdünnen. Das Puddingpulver und den Safran in einer Tasse mischen, die Fructose dazugeben und alles mit etwas Sahnemischung glattrühren.

Das restliche Sahne Wasser Gemisch erhitzen. Das Vanillemark dazugeben und das angerührte Puddingpulver mit dem Schneebesen hineinschlagen. Alles unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Den Quark zumischen und das Dessert warm servieren.

Vitamin C Bombe M

2 Blutorangen

2 Kiwis

125 g Quark 20% Fett

2 El Fructose

2 El Gehackte Mandeln

Die Schalen der Orangen abschneiden und auch die Weißen Häute entfernen. Nun an den Zwischenhäuten einschneiden, die Filets herauslösen und klein schneiden.

Die verbleibenden Fruchtreste mit der Hand auspressen und den Saft auffangen. Die Kiwis schälen, in Scheiben schneiden und mit den Orangen mischen.

Den aufgefundenen Orangensaft mit dem Quark verrühren und die Creme mit Fructose süßen. Die Quarkcreme als dicken Klecks auf das Obst geben und mit den Mandeln bestreuen.

Würzkartoffeln mit Tsatsiki M

3 Kartoffeln

3 El Sonnenblumenöl kaltgepresst

1 El Majoran gehackt

1 1/2 El Salbei gehackt

1 1/2 El Basilikum gehackt

1 Knoblauchzehe

1 TI Paprikapulver rosenscharf

1 TI Kräutersalz

TSATSIKI

150 g Sahnedickmilch

1/2 TI Molkekonzentrat

1/2 TI Olivenöl kaltgepresst

1 Knoblauchzehe

75 g Salatgurke

Meersalz

1 El Dill gehackt

Gewaschene und abgetrocknete Kartoffeln mit Schale in Scheiben von

etwa 1 cm Dicke schneiden. Sonnenblumenöl, Basilikum, Salbei und Majoran gut vermischen, Knoblauchzehe durch Presse dazudrücken, Paprikapulver und Salz hinzufügen und alles gut mischen. Kartoffelscheiben auf beiden Seiten mit dem Würzöl bestreichen, auf ein Backblech legen und im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen etwa 45 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Tsatsiki zubereiten. Sahnedickmilch, Olivenöl und Molkekonzentrat in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verrühren. Knoblauchzehe durch eine Presse dazudrücken, geschälte und geraspelte Salatgurke dazurühren, das Ganze mit Meersalz würzen und den Dill darüberstreuen.

Die gebackenen Kartoffeln mit dem Tsatsiki auf dem Teller anrichten.

Tipp: Tsatsiki schmeckt auch vorzüglich auf Vollkornbrot.

Zucchini Champignon Gemüse

2 Zucchini
6 lg Champignons
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
5 El Olivenöl (kaltgepresst)
1 TI Natriumarme Brühe
1 TI Basilikum
1 TI Oregano
1/2 TI Thymian
1/2 TI Rosmarin
Pfeffer a.d.M.

Zucchini mit der Schale in 1/2cm dicke Scheiben schneiden (große Zucchini halbieren), kleine Pilze ganz lassen, größere halbieren oder vierteln. Zwiebeln grob würfeln, Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch bei mäßiger Hitze in Olivenöl andünsten. Zucchini und Champignons dazugeben. Brühe und Pfeffer darüberstreuen und unter öfterem Wenden im eigenen Saft bei mäßiger Hitze garen lassen (15 20 Min). Alle übrigen Gewürze unter das fertige Gemüse mischen.

Zucchini-auflauf M

1 md Zwiebel
1 El Olivenöl, kaltgepresst

3 md Zucchini
8 Tomaten
2 TI Chilipulver
1 TI Provencialkräuter
2 TI Gemüsebrühe, Instandpulver
1 Knoblauchzehe; nach Belieben

150 g Gouda, gerieben

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und Öl glasig dünsten.

Die Stielansätze der Zucchini entfernen. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und zu der Zwiebel geben. Alles unter ständigem Rühren leicht anbraten und dann vom Herd nehmen.

Die Stielansätze der Tomaten entfernen und die Tomaten mit dem Schneidstab pürieren. Das Püree nach Belieben durch ein Sieb streichen.

Das Tomatenpüree mit Chili, Kräutern und Instandbrühe abschmecken. Die Knoblauchzehe nach Belieben durch eine Presse dazudrücken. Den Backofen auf 180 grad vorheizen.

Nun die Zucchini Zwiebel Mischung abwechselnd mit der Tomatensauce in eine Auflaufform geben und alles mit dem Käse bestreuen.

Den Auflauf in den Ofen stellen und in etwa 20 Minuten backen. Es soll sich eine goldgelbe Kruste bilden.

Zwiebel Brokkoli Gemüse

1 Rezept

2 md Zwiebeln
400 g Brokkoli
2 EI Paniermehl (Vollkorn)
2 EI Olivenöl
1 Knoblauchzehe
60 ml Trockener Weißwein
ODER
natriumarme Brühe
; Schw. Pfeffer a.d.M.
Muskatnuss; frisch gerieben

Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Den Brokkoli putzen und waschen, Steile und Röschen voneinander trennen. Die Stiele schälen und klein schneiden, die Röschen mundgerecht zerteilen, Paniermehl in einer

großen Pfanne unter Rühren goldbraun rösten, wieder herausnehmen. Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin leicht anbraten. Den Knoblauch anschwitzen. Mit Wein oder Brühe ablöschen, mit Würze (Natriumarm), Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen, zugedeckt etwa 4 Min.

dünsten. Die Brokkoliröschen untermischen, alles zusammen weitere 4-6 Min. dünsten. Abschmecken, mit Paniermehl bestreut servieren.

Flüssig Vegetarisch

Buttermilchdrink M

1 klein Banane

1 El Honig

300 g Buttermilch kalt

2 El Haselnüsse gehackt

Zimt

Die Banane schälen, das Fruchtfleisch mit der Gabel zerdrücken und mit dem Honig süßen. Das Bananenmus, die Buttermilch und die Nüsse in ein hohes Gefäß geben und mit dem Schneidstab pürieren.

Den Drink in hohen Gläsern mit etwas Zimt bestäubt servieren.

Erdbeerkefir M

100 g Erdbeeren geputzt

1 El Frutilose

250 g Kefir kalt

Die Erdbeeren mit dem Schneidstab pürieren und das Püree mit der Frutilose süßen. Den Kefir nach und nach hinzufügen und darunter mixen.

Variationen: Dieser fruchtige Kefir kann je nach Jahreszeit mit anderen Früchten, zum Beispiel mit Orangen, Heidelbeeren, Mango, Johannisbeeren, Brombeeren, zubereitet werden.

Heidelbeermix M

2 Eiswürfel

300 g Buttermilch

100 g Heidelbeeren frisch

2 El Fructose

Das Eis zu Splittern zerstoßen und zusammen mit der Buttermilch und den Heidelbeeren in einem Mixer mixen. Den Drink mit der Fructose süßen und in hohen Gläsern servieren.

Melonencocktail

4 Portionen

2 El Rosinen, ungeschwefelt

1 ds Doppelkorn

1 Netzmelone, reif

1 lg Orange

250 g Saisonfrüchte; geputzt

1 El Zitronensaft

1 El Fructose (Reformhaus)

1 Minzezweig

Rosinen in Korn einlegen und ziehen lassen.

Melone halbieren, Kerne entfernen und mit Kugelstecher vom Fruchtfleisch kleine Kugeln ausstechen. Orange filetieren, verbleibende Fruchtreste von Hand auspressen und Saft auffangen. Orangenfilets und Melonenkugeln mischen und die zerkleinerten Saisonfrüchte begeben.

Zitronensaft und aufgefangenen Orangensaft mischen und mit der Fructose süßen, eingelegte Rosinen hinzufügen und den Obstsaft mit den vorbereiteten Früchten mischen.

Cocktail in die Melonenschalen füllen, mit Minzeblättchen dekorieren und vor dem Verzehr einige Zeit kühlstellen.

Salat Vegetarisch

Allgäuer Gemüse Käse Salat M

1 Paprikaschote rot

1 Zwiebel

7 Oliven schwarz
2 Tomaten

50 Allgäuer Emmentaler
2 El Schnittlauchröllchen

Sauce

2 TI Molkekonzentrat

2 El Sahne süß

1 TI Kräutersalz
1 TI Frutilose
1 El Olivenöl kaltgepresst
100 ml Wasser

Paprikaschotte entkernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Beides nach Belieben kurz blanchieren und kalt abschrecken. Oliven entsteinen, Tomaten von Stielansätzen befreien und fein würfeln. Käse in Streifen schneiden und dann alle vorbereiteten Zutaten mischen.

Molkekonzentrat mit Wasser und Sahne gut verrühren. Die Sauce mit dem Kräutersalz würzen und mit der Frutilose leicht süßen und zuletzt das Öl darunter schlagen.

Sauce über den Salat gießen und alles mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

Bayrisches Kümmelkraut M

1 klein Weißkohl
1 TI Meersalz
1 Zwiebel
1 El Sonnenblumenöl kaltgepresst
1 TI Paprikapulver rosenscharf

1 El Molkekonzentrat

1 TI Kümmelkörner gehackt
1/8 l Wasser

Harte Außenblätter vom Kohl entfernen, Kopf halbieren, vom Stunk befreien und in feine Streifen schneiden. Kraut unter zufügen vom Salz, mit den Fingern sorgfältig kneten oder mit einem Stampfer bearbeiten. Zwiebel fein würfeln und mit Öl und Paprikapulver unter das Kraut mischen.

Molkekonzentrat und Kümmel ins Wasser geben und aufkochen lassen. noch heiß über den Salat gießen. Etwa 1 Stunde durchziehen lassen.

Blumenkohl Rohkost M

400 g Blumenkohl geputzt
2 Paprikaschotten grün
4 Tomaten
1 Zwiebel

Für die Sauce

2 TI Molkekonzentrat

1 El Sonnenblumenöl kaltgepresst
1 El Fructose

3 El Sahnedickmilch

1 Knoblauchzehe
1 TI Paprikapulver edelsüß
Kräutersalz
2 El Schnittlauchröllchen

Den Blumenkohl auf einem Gemüsehobel grob raspeln. Paprikaschotten von Kerngehäusen, Tomaten von Stielansätzen befreien und alles in feine Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln und dem Gemüse begeben. Molkekonzentrat mit Öl, Fructose und Sahnedickmilch verrühren, durch eine Presse die Knoblauchzehe dazudrücken und die Sauce mit Salz und Paprikapulver gut abschmecken. Die Sauce unter das Gemüse ziehen und die Rohkost mit Paprikapulver und Schnittlauchröllchen bestreuen.

Bouillonkartoffeln

4 Personen

1 kg Kartoffeln
100 g Zwiebeln
1 El Butter
1 El Wasser
1/2 l Wasser II
1/2 TI Gemahlener Kümmel
1/2 TI Gemahlener Koriander
1 Gemüsebrühwürfel
1 Lorbeerblatt

2 El Feingehackte Petersilie oder Kerbel

Die Kartoffeln unter fließendem Wasser sauber bürsten (nur alte Kartoffeln schälen) und in etwa 7 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln schälen, würfeln und in der Butter mit dem Wasser glasig braten.

Die Gewürze zum Schluss kurz mitrösten. Wasser II, Brühwürfel und Lorbeerblatt beifügen und alles aufkochen.

Die Kartoffelscheiben hineinlegen. (Die Brühe soll die Kartoffeln nur knapp bedecken.) Etwa 20 Minuten bei geringer Hitze kochen, bis die Kartoffeln gar, aber noch bissfest sind. Das Lorbeerblatt herausnehmen und die Kartoffeln mit den Kräutern bestreuen.

Mit grünem Salat oder einer Rohkostplatte sind die Bouillonkartoffeln für die schlanke Linie zu empfehlen. Auch zu Weißkraut nach Winzerart oder zu Rosenkohl passen sie ausgezeichnet.

Bunter Sprossensalat M

1 Chinakohl
150 g Champignons frisch
150 g Sojabohnensprossen
3 Tomaten

Für die Sauce

2 TI Molkekonzentrat
5 El Wasser

6 El Sahne sauer

1 TI Kräutersalz
3 El Kräuter gehackt Basilikum,
Petersilie,
Sauerampfer
1 El Sonnenblumenöl

Außerdem

5 Walnusskerne

Den Chinakohl in Streifen und die Champignons in Scheibchen schneiden. Die Sojabohnensprossen sorgfältig waschen und abtropfen

lassen. Die Stielansätze der Tomaten entfernen und sie achteln. Das vorbereitete Gemüse mischen.

Nun das Molkekonzentrat mit der sauren Sahne, dem Wasser und dem Kräutersalz verrühren. Die Kräuter und das Öl darunter mischen und die Sauce über den Salat gießen. Die Walnüsse gehackt darüber streuen.

Dinkelsalat mit Schafskäse

100 g Dinkelkörner
1 Salatgurke
3 Tomaten
3 Frühlingszwiebeln
10 Schwarze Oliven
6 El Maiskörner

Für die Sauce

2 TI Vergorenes Molkekonzentrat
1 TI Kräutersalz
1 El Kaltgepresstes Olivenöl
120 ml Wasser

Außerdem

120 g Schafskäse
1 Basilikumzweig
3 El Gehackte Petersilie

Den Dinkel mit Wasser bedecken und für etwa 8 Stunden oder über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag den Dinkel bei geringer Hitze im geschlossenem Topf in etwa 25 Minuten garen und dann abkühlen lassen. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Die Stielansätze der Tomaten entfernen und die Früchte achteln. Die Frühlingszwiebeln putze und in feine Ringe schneiden. Die Oliven entsteinen.

Gurken, Tomaten Frühlingszwiebeln und Oliven in einer großen Schüssel mischen. Die Mais und die gegarten Dinkelkörner dazugeben.

Für die Sauce das Molkekonzentrat mit dem Wasser und dem Kräutersalz verrühren und dann das Öl darunter schlagen. Die Sauce mit den Salatzutaten mischen.

Den Schafskäse in Würfel schneiden und darauf verteilen. Die

Basilikumblättchen und die Petersilie darüberstreuen.

Fenchel Sellerie Frischkost M

- 1 Fenchelknolle
- 1/2 Sellerieknolle
- 2 Äpfel säuerlich
- 1 El Zitronensaft
- 1 Orange

Sauce

- 1 Orange
- 1/2 TI Cayennepfeffer
- 1 El Fructose
- 1 TI Kräutersalz

3 El Sahne sauer

- 2 El Rosinen ungeschwefelt
- 1 El Mandeln gehackt

Fenchelknolle halbieren, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Sellerie schälen und fein raspeln. Äpfel vierteln, die Kerngehäuse entfernen und die Früchte in dünne Spalten schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mischen und mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Orange schälen, an den Zwischenhäuten einschneiden, die Filets herauslösen und den Salatzutaten beimischen.

Zweite Orange auspressen und den Saft mit Cayennepfeffer, Fructose, Kräutersalz und der sauren Sahne gut verrühren. Sauce über den Salat gießen, diesen mit Rosinen und Mandeln bestreuen und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Fenchelsalat mit Früchten M

- 2 Fenchelknollen
- 2 Chicoréestauden
- 1 lg Apfel sauer
- 1 El Zitronensaft
- 1 Grapefruit
- 1 El Mandelblättchen

Sauce

1 Grapefruit

100 g Sahne süß

1 El Frutilose

1/4 TI Cayennepfeffer

1 TI Meersalz

Fenchel putzen und längs in dünne Streifen schneiden. Fenchelgrün sehr fein hacken und beiseite stellen. Chicorée der Länge nach halbieren, von den bitteren Strünken befreien, in etwa 1 cm breite Streifen schneiden und mit den Fenchelstreifen mischen. Apfel halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Spalten schneiden. Diese mit Zitronensaft beträufeln.

Erste Grapefruit schälen und filetieren. Reste auspressen und Saft auffangen. Zweite Grapefruit auspressen, Saft zu dem der ersten geben und Sahne darunter rühren. Sauce mit Frutilose süßen und mit Cayenne Pfeffer und Meersalz abschmecken.

Sauce unter die vorbereiteten Zutaten mischen und mit Fenchelgrün und Mandelblättchen bestreuen.

Fruchtiger Rohkostteller

1 Reife Birne

1/2 Honigmelone

1 klein Zucchini

1/2 Eisbergsalat Kopf

10 Mandeln

Sauce

1 El Zitronensaft

1/2 TI Meersalz

1 TI Frutilose

1 El Sonnenblumenöl kaltgepresst

4 El Wasser

Außerdem

2 El Feingehackter Dill

Die Birne vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Melone entkernen und vierteln. Das Fruchtfleisch schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Stielansatz des Zucchini entfernen und das Fruchtfleisch fein

würfeln. Den Eisbergsalat putzen und in mundgerechte Stückchen zupfen. Die Mandeln grob hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mischen.

Den Zitronensaft mit dem Wasser, dem Meersalz und der Fructose verrühren und das Öl darunter schlagen. Die Sauce unter die Rohkost heben und den Dill darüberstreuen.

Italienischer Salat M

1 sm Eisbergsalat
3 Tomaten
1 Zwiebel
1 Salatgurke

Für die Sauce

1 1/2 El Molkekonzentrat
200 ml Wasser
1 El Olivenöl kaltgepresst
1 1/2 TL Kräutersalz
10 Oliven eingelegt in Öl
Mit Knoblauch

Außerdem

4 El Kräuter gehackt Dill,
Basilikum,
Petersilie

Den Eisbergsalat putzen und die Blätter in Stücke zupfen. Die Tomaten von den Stielansätzen säubern und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, in dünne Ringe schneiden und diese kurz mit kochendem Wasser überbrühen. Die Gurke schälen, längst vierteln, entkernen und in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mischen.

Das Molkekonzentrat mit dem Wasser verdünnen. Kräutersalz und Olivenöl hineinrühren. Oliven den Salatzutaten begeben, die Sauce Darunter heben und den Salat mit den Kräutern bestreuen.

Kidneybohnen in Tomatensauce

1 Rezept

300 g Kidneybohnen (Dose)
2 Tomaten

1 sm Zwiebel
3 El Tomatenmark
Pfeffer
Knoblauch
Frische Petersilie
Etwas Olivenöl

Die Zwiebel und die Tomaten in dem Olivenöl andünsten. Dann etwas Wasser, Tomatenmark und Gewürze zugeben. Danach die Kidneybohnen untermischen und etwa 20 Min. bei kleiner Hitze dünsten. Sie können sich aber auch aus den Kidneybohnen, der Zwiebel, Essig und Öl einen leckeren Salat zubereiten.

Mexikanischer Bohnensalat M

350 g Bohnen grün, geputzt
Meersalz
1 Bohnenkrautweig
3 Tomaten
100 g Champignons
2 klein Schalotten
100 g Maiskörner

Für die Sauce

2 TI Molkekonzentrat
1 El Sonnenblumenöl kaltgepresst

50 g Sahne süß

Kräutersalz
3 El Schnittlauchröllchen
100 ml Wasser

Bohnen in etwa 4 cm lange Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser mit dem Bohnenkraut in etwa 18 bis 20 Minuten garen. Tomaten von Stielansätzen befreien und in Stücke schneiden. Champignons mit feuchtem Tuch abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Alle Saucenzutaten mit dem Wasser verrühren.

Bohnen abgießen und abtropfen lassen. Alle vorbereiteten Zutaten vorsichtig mischen und die Sauce darunter ziehen. Vor dem Verzehr etwa 1/2 Stunde ziehen lassen.

Möhren Birnen Frischkost M

2 Möhren
1 Birne
1 El Zitronensaft
1 El Mandeln grob gehackt

Sauce

75 g Joghurt 3.5% Fett

2 El Sahne süß

1 El Frutilose

Möhren schälen und in sehr feine Stifte schneiden. Birne halbieren, vom Kerngehäuse befreien, in kleine Würfel schneiden, mit den Möhrenstiften mischen und alles mit Zitronensaft beträufeln.

Joghurt, Sahne und Frutilose miteinander verrühren, unter die Rohkost mischen und alles mit den gehackten Mandeln bestreuen.

Nudelsalat mit Pilzen M

100 g Vollkornnudeln roh
250 g Steinpilze
1 1/2 El Butter
2 TI Pizzagewürz
1 El Gemüsebrühe vegetabil inst
2 Tomaten
1 Paprikaschote gelb
1 Paprikaschote grün
6 Oliven schwarz
Basilikumblätter

Sauce

175 g Sahnedickmilch

2 TI Molkekonzentrat
1 Knoblauchzehe
Kräutersalz

Nudeln in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen, abgießen und abkühlen lassen. Pilze in feine Scheiben schneiden. Butter in der Pfanne zergehen lassen und die Pilze bei mittlerer Hitze so lange braten, bis die ausgetretene Flüssigkeit verdampft ist. Pilze mit

dem Pizzagewürz und der Instandbrühe abschmecken und abkühlen lassen.

Tomaten von den Stielansätzen befreien und fein würfeln. Die Paprikaschoten von den Kerngehäusen befreien und in feine Streifen schneiden.

Für die Salatsauce die Sahnedickmilch mit dem Molkekonzentrat verrühren. Knoblauchzehe durch eine Presse dazudrücken und alles mit Kräutersalz würzen. Die Sauce unter die vorbereiteten Zutaten mischen, die Oliven obenauf legen und den Salat mit einigen Basilikumblättern garnieren.

Rohkost mit Mandeln M

1 Bund Radieschen
1 klein Lollo Rosse Kopf
125 g Sojabohnensprossen
2 EI Mandeln gehackt

Für die Sauce

1 klein Zwiebel

2 TI Molkekonzentrat

1 TI Kräutersalz
1 EI Sonnenblumenöl kaltgepresst
100 ml Wasser

Radieschen putzen und in sehr feine Stifte schneiden. Lollo Rosso putzen und die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Sojabohnensprossen waschen, verlesen und gut abtropfen lassen. Alles mischen. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln.

Molkekonzentrat und Wasser mischen und mit Kräutersalz würzen. Öl darunter schlagen, Zwiebelwürfel dazugeben und die Sauce über den Salat gießen. Zum Schluss mit den Mandeln bestreuen.

Rote Bete Salat M

2 Rote Beten

Für die Sauce

1 El Molkekonzentrat

3 El Sahne sauer

1 TI Kräutersalz

1 TI Kümmel

1 El Sonnenblumenöl

1 Zwiebel

6 El Wasser

Außerdem

2 El Petersilie gehackt

Die Blattansätze der roten Beten entfernen und die ganzen Knollen in wenig Wasser etwa 20 bis 25 Minuten garen. (Große Knollen benötigen bis zu 45 Minuten) Etwas abkühlen lassen, die Haut abziehen und die Knollen in kleine Würfel schneiden.

Das Molkekonzentrat mit dem Wasser und der sauren Sahne gut verquirlen. Kräutersalz und Kümmel beigeben und das Öl darunter schlagen. Zwiebel schälen, sehr fein würfeln und zur Sauce geben. Rot Bete Würfel mit der Sauce mischen und Petersilie drüberstreuen.

Salat Waldecker Art M

800 g Gemüse geputzt, gemischt

Aus folgenden Sorten

Karotten, Gurke,

Tomaten, Champignons,

Blumenkohl, Radieschen,

Paprika, Fenchel,

Zwiebel, Eisbergsalat,

Zucchini, Rettich,

Kohlrabi, Weißkohl,

Sojabohnensprossen

Für die Sauce

175 g Sahnedickmilch

100 ml Wasser

1 1/2 El Molkekonzentrat

2 TI Kräutersalz

1 El Fructose

1 El Sonnenblumenöl kaltgepresst

1 Knoblauchzehe

1 1/2 EI Basilikum gehackt
1 1/2 EI Petersilie gehackt

Das Gemüse fein zerkleinern und in einer Schüssel mischen. Sahnedickmilch, Molkekonzentrat, Kräutersalz und Frutilose miteinander gut verrühren, mit dem Wasser verdünnen und das Öl darunter schlagen. Die Knoblauchzehe dazudrücken. Basilikum und Petersilie der Sauce begeben und alles mit dem Salat mischen.

Schweizer Bohnensalat M

1 Portion

300 g Bohnen grün
Meersalz

60 g Emmentaler
2 EI Walnüsse gehackt
Sauce

125 g Sahnedickmilch

1 TI Molkekonzentrat
1/2 TI Kräutersalz
1 sm Zwiebel
100 g Maiskörner

Die Bohnen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser etwa 10 Minuten bissfest garen.

In der Zwischenzeit die Sahnedickmilch, das Molkekonzentrat und das Kräutersalz verrühren.

Die Bohnen abgießen und abkühlen lassen. Die Zwiebel schälen, sehr fein würfeln und zusammen mit den Maiskörnern in die Sauce geben. Die Sauce mit den Bohnen mischen. Den Käse in feine Streifen schneiden, in der Mitte auf den Salat geben und das Ganze mit den gehackten Nüssen bestreuen.

Sellerie Möhren Salat 1 Eigelb M

1 lg Sellerieknolle
6 md Möhren
1/2 l Salzwasser

1 Eigelb

1 El Öl
1/2 Bund Glatte Petersilie
2 El Brottrunk o. Zitronensaft

2 El Creme fraiche

; Pfeffer a.d.M.

Natriumarme Würze

Sellerie putzen und waschen. Möhren schälen. Das Gemüse würfeln. Salzwasser zum Kochen bringen. Gemüsewürfel darin 10 Min. garen. Abgießen und etwas abkühlen lassen. Eigelb und Brottrunk o. Zitronensaft verquirlen. Das Öl zunächst tropfenweise, dann in dünnem Strahl mit dem Handrührers unterschlagen. Petersilie waschen und trockentupfen, etwas zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Petersilie hacken und mit der Creme fraiche zur Mayonnaise geben. Mit natriumarmer Würze und Pfeffer würzen.

Selleriefrischkost M

Feine

1/2 Sellerieknolle
2 lg Äpfel säuerlich
1 El Zitronensaft
6 Walnusskerne
70 g Rosinen ungeschwefelt

175 g Sahnedickmilch

1 TI Kräutersalz

Sellerie schälen und in feine Stifte schneiden oder raspeln. Äpfel vierteln, von den Kerngehäusen befreien, grob raspeln, mit den Selleriestiften mischen und mit Zitronensaft beträufeln. Walnüsse grob hacken und mit den Rosinen dem Gemisch begeben.

Zuletzt Sahnedickmilch darunter ziehen, alles mit Kräutersalz würzen und gut mischen.

Sommersalat mit Sprossen M

1/2 Salatgurke
1 klein Zwiebel
3 Tomaten
150 g Mangobohnensprossen
6 El Maiskörner

Für die Sauce

150 g Sahnedickmilch

3 El Wasser

2 TI Molkekonzentrat

1 TI Currypulver

1 TI Kräutersalz

Außerdem

3 klein Dillzweige

Die Gurke schälen, längst vierteln und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Stielansätze der Tomaten entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Mungobohnensprossen gut waschen, abtropfen lassen und zusammen mit den Maiskörnern der Gurke beimischen. Die Zwiebelringe und die Tomatenstückchen darunter mischen.

Die Sahnedickmilch glattrühren und mit dem Wasser verdünnen. Das Molke Konzentrat, den Curry und das Kräutersalz hineinrühren, die Sauce über die Salatzutaten gießen. Zum Schluss mit Dill garnieren.

Tropikana Salat

1/2 Kopf Eisbergsalat kleingeschnitten

3 Frische Champignons in Scheiben schneiden

1 klein Zwiebel; feingewürfelt

1 Tomate; feingewürfelt

1 Dicke Scheibe Ananas; feingewürfelt

Für die Sauce

2 El Kaltgepresstes Öl

Etwas schwarzer Pfeffer

Etwas Curry

Brottrunk o. Zitrone

Die Ananas (wenn sie frisch und nicht aus der Dose ist) ca. 1Min. in kochendes Wasser legen.

Alle Zutaten waschen und in eine Schüssel geben. Die kurz abgekochte Ananasscheibe ebenfalls würfeln und dazugeben. Jetzt mit der Salatsauce abschmecken und ca. 15 Min. ziehen lassen.

Suppe Vegetarisch

Bunte Kartoffelsuppe M

300 g Kartoffeln geschält
1/2 l Gemüsebrühe pflanzlich
1 lg Lauchstange
2 El Butter
200 g Möhren küchenfertig
150 g Erbsen
1 Prise Cayennepfeffer
1/2 TI Muskatnuss gerieben
1 TI Kümmel
Kräutersalz

4 El Sahne süß

2 El Petersilie gehackt

Kartoffeln in Würfel schneiden und in der Gemüsebrühe in etwa 18 Minuten garen. Inzwischen den Lauch putzen, in feine Ringe schneiden und in der Butter kurz andünsten. Die Möhren würfeln und mit den Erbsen hinzufügen. Die Hälfte der gegarten Kartoffelwürfel aus der Brühe nehmen und zum Gemüse geben. Alles unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten schmoren lassen. Das Gemüse mit Cayennepfeffer, Muskatnuss, Kräutersalz und Kümmel würzen.

Die in der Brühe belassenen Kartoffelwürfel in der Brühe pürieren, das gedünstete Gemüse hinzufügen, mit der Sahne verfeinern und mit Petersilie bestreuen.

Danziger Kirschsuppe

500 g Sauerkirschen
1 Zimtstange
3 Gewürznelken
1 El Bindemittel pflanzlich
4 El Fructose
1/4 l Wasser

Sauerkirschen entsteinen und zusammen mit Wasser, Zimtstange und Nelken in einen Topf geben. Aufkochen und 4 Minuten köcheln lassen. Die Suppe nach Belieben binden, mit Fructose süßen und vom Herd nehmen. Auskühlen lassen und vor dem Verzehr kalt stellen.

Dinkelschrotsuppe M

1 klein Zwiebel
1 TI Butter
1 Möhre
1 Knollensellerie
1 klein Lauchstange
50 g Dinkelschrot fein
1 El Gemüsebrühe pflanzlich ins

2 El Sahne süß

2 El Petersilie gehackt
1/2 l Wasser

Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in der Butter glasig dünsten. Möhre und Sellerie schälen, Lauch putzen, alles zerkleinern und zu den Zwiebeln geben. Dinkelschrot unter Rühren zugeben.

Das Wasser dazugießen und das Ganze mit der Instandbrühe abschmecken. Die Suppe im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit der Sahne verfeinern und mit Petersilie bestreuen.

Tipp: Die angegebene Menge ergibt für eine Person ein vollständiges Hauptgericht.

Fädle Suppe 1 Eigelb M

1 El Schnittlauchröllchen
1 El Petersilie feingehackt
1 TI Liebstöckl gehackt frisch
1 l Gemüsebrühe pflanzlich

Fädle

40 g Sahne süß

1 Eigelb

1/2 TI Meersalz
1/4 TI Muskatnuss gerieben
50 g Dinkelvollkornmehl fein
2 El Sonnenblumenöl kaltgepresst
130 ml Wasser

Die Sahne mit dem Wasser und dem Eigelb in eine Schüssel geben und

alles mit einem Schneebesen verquirlen. Meersalz und Muskatnuss dazugeben, das Vollkornmehl nach und nach hinzufügen und alles zu einem Glattenteig verrühren.

Die Hälfte des Öls in einer beschichteten Pfanne leicht erhitzen, die Hälfte des Teiges hineingeben, gleichmäßig verteilen und zu einem dünnen Pfannkuchen backen. Mit der zweiten Teighälfte ebenso verfahren.

Die Pfannkuchen abkühlen lassen und in dünne Streifen (Fädle) schneiden.

Die Gemüsebrühe erhitzen, mit Meersalz abschmecken und die Fädle hineingeben. Zum Schluss die Kräuter in die Suppe geben.

Gemüsesuppe M

1 Rezept

400 g TK Suppengemüse ohne Erbsen

5 El Sahne

Etwas natriumarme Brühe

Etwas Bohnenkraut

Gemüse in wenig Wasser garen und mit den anderen Zutaten verfeinern.

Gemüsesuppe mit Käseknödeln 1 Eigelb M

2 El Petersilie gehackt

SUPPE

200 g Möhren

200 g Kohlrabi

150 g Knollensellerie

150 g Blumenkohl

100 g Bohnen grün

1 Zwiebel

1 1/2 El Butter

1 1/2 El Gemüsebrühe vegetabil inst

Muskatnuss gerieben

Knödel 1 Eigelb M

1/2 l Wasser
2 Vollkornbrötchen altbacken

3 El Sahne süß

1 Zwiebel
1 Tl Butter
2 El Petersilie gehackt
1 Tl Liebstöckel gehackt

1 Eigelb

2 El Sonnenblumenkerne
1 1/2 Tl Gemüsebrühe vegetabil inst

50 g Gouda

Meersalz
3 El Kartoffelstärke
100 ml Wasser (1)
3/4 l Wasser gesalzen (2)

Die Möhren längs vierteln und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Den Kohlrabi und den Sellerie in Stifte schneiden und den Blumenkohl in kleine Rösschen teilen. Die Bohnen in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, würfeln und in der Butter glasig dünsten. Das Wasser dazugießen und alles mit der Instandbrühe abschmecken. Die Suppe 15 bis 18 Minuten leicht köcheln lassen.

Inzwischen die altbackenen Brötchen in kleine Würfel schneiden, das Wasser (1) und die Sahne drübergießen und die Würfel einige Minuten quellen lassen.

Die Zwiebel schälen, sehr fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Zusammen mit der Petersilie und dem Liebstöckel zu den Brötchen geben. Das Eigelb, die Sonnenblumenkerne und die Instandbrühe hinzufügen und alles gut mischen. Aus dem entstandenen Teig mit angefeuchteten Händen vier Knödel formen und diese mit dem in kleine Würfel geschnittenen Käse füllen.

Das Salzwasser (2) aufkochen, die Kartoffelstärke mit wenig Wasser anrühren und in das Kochwasser geben. Die Knödel ins Kochwasser geben und etwa 8 bis 10 Minuten ziehen lassen.

Die Gemüsesuppe mit Muskatnuss abschmecken und die Käseknödel hineingeben. Die Petersilie darüber streuen.

Hirsesuppe M

40 g Hirse
400 ml Gemüsebrühe pflanzlich
1 klein Lauchstange
1/2 TL Muskatnuss gerieben

3 EI Sahne süß

3 EI Schnittlauchröllchen

Die Hirse mit heißem Wasser waschen, in einen Kochtopf geben und die Gemüsebrühe dazugießen. Etwa 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Den Lauch zur Hirse geben und etwa 10 weitere Minuten garen.

Die Suppe nach Belieben mit dem Schneidestab pürieren, mit Muskatnuss würzen und mit der Sahne verfeinern. Zum Schluss den Schnittlauch darüber streuen.

Tipp:

Die angegebene Menge reicht für ein Hauptgericht für eine Person.

Kartoffel Lauch Suppe M

300 g Kartoffeln geschält
2 lg Lauchstangen
1 Zwiebel
1 EI Butter

50 g Sahne süß

1 EI Gemüsebrühe pflanzlich ins
1 Prise Muskatnuss
600 ml Wasser

Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen und in dünne Ringe schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Die Kartoffeln, den Lauch und das Wasser hinzufügen und alles bei geringer Hitze im geschlossenen Topf 18 bis 20 Minuten garen.

Alles mit dem Schneidestab pürieren. Die süße Sahne unter die Suppe rühren und diese mit der Instandbrühe und der Muskatnuss abschmecken.

Ländliche Tomatensuppe M

- 1 Knollensellerie
- 1 lg Möhre
- 1 klein Zwiebel
- 1 El Olivenöl kaltgepresst
- 6 Tomaten
- 2 TI Gemüsebrühe pflanzlich ins
- 1 TI Pizzagewürz
- 1 Prise Cayennepfeffer

3 El Sahne süß

- 1 Basilikumzweig

Sellerie, Möhre und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf leicht erhitzen und die Würfel darin andünsten. Tomaten von den Stielansätzen befreien, pürieren, durch ein Sieb zu den Gemüsewürfeln streichen und alles bei geringer Hitze etwa 12 Minuten köcheln lassen. Eventuell etwas Wasser hinzufügen.

Die Suppe mit dem Schneidestab pürieren, mit Instandbrühe, Pizzagewürz und Cayennepfeffer kräftig würzen, mit der Sahne verfeinern und mit Basilikumblättchen garnieren.

Möhren Kartoffel Eintopf

- 600 g Möhren geschält
- 200 g Kartoffeln geschält
- 1 El Gemüsebrühe vegetabil inst
- 1/2 TI Fructose
- 2 TI Butter
- 3 El Petersilie gehackt
- 1/4 l Wasser

Möhren der Länge nach vierteln, in Würfel schneiden, ins bereits kochenden Wasser geben und bei mäßiger Hitze etwa 5 Minuten lang vorgaren. Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und zu den Möhren geben. Alles weitere 12 bis 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Nun die Instandbrühe, Fructose und Butter hinzufügen und den Eintopf mit Petersilie bestreuen.

Möhren Kartoffel Eintopf II

8 md Möhren
1/4 l Wasser
4 md Kartoffeln
1 TI Vegetarische Gemüsebrühe (natriumarm)
1 TI Butter
1/4 TI Kerbel
1/2 TI Liebstöckel
1 Prise Cayennepfeffer
2 Dosierlöffel Bindex
(neutral)
1 Bund Petersilie; feingehackt

Die Möhren waschen, schälen und je nach Stärke vierteln und klein schneiden. Mit etwas Wasser auffüllen u. zugedeckt bei mäßiger Hitze etwa 10 Min. dünsten.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden und zu den Möhren geben. Weitere 15 Minuten garen. Nun die vegetarische Gemüsebrühe, die Butter, den Cayennepfeffer, den Kerbel und den Liebstöckel hinzufügen. Nochmals kurz aufkochen lassen und mit dem Bindex andicken.

Mit der Petersilie bestreut servieren.

Paprika Kraut Suppe M

1 Paprikaschotte rot
1 Zwiebel
1 El Sonnenblumenöl kaltgepresst
5 Tomaten
2 TI Gemüsebrühe pflanzlich ins
1 TI Paprikapulver rosenscharf
100 g Sauerkraut

2 El Sahne süß

2 El Schnittlauchröllchen

Das Kerngehäuse der Paprikaschotten entfernen und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Beides im Sonnenblumenöl etwa 5 Minuten andünsten.

In der Zwischenzeit die Stielansätze der Tomaten entfernen, die Früchte vierteln, mit dem Schneidestab pürieren und durch ein Sieb

streichen. Das entstandene Tomatenmuss mit der Instandbrühe und dem Paprikapulver abschmecken und unter das Gemüse rühren.

Das Sauerkraut klein schneiden und der Suppe beifügen. Alles zugedeckt bei geringer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Eventuell etwas Wasser hinzufügen. Die Suppe mit der Sahne verfeinern und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

Paprikarahmsuppe M

- 1 Zwiebel
- 1 Paprikaschotte rot
- 1 Paprikaschotte gelb
- 1 El Butter
- 1 El Dinkelvollkornmehl
- 3/8 l Gemüsebrühe pflanzlich

4 El Sahne süß

- 1 El Petersilie gehackt

Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kerngehäuse der Paprikaschotten entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Einige Streifen für die Garnitur beiseite legen. Die übrigen Paprikastreifen zusammen mit den Zwiebelwürfeln etwa 5 Minuten in der Butter andünsten.

Das Vollkornmehl darüber streuen, leicht anschwitzen lassen und die Gemüsebrühe unter Rühren dazugießen. Das Ganze dann etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe nach Belieben mit einem Schneidestab pürieren.

Zuletzt mit der Sahne verfeinern, die zurückbehaltenen Paprikastreifen hinzugeben, kurz mit erwärmen und die Petersilie über die Suppe streuen.

Sellerierahmsuppe M

- 250 g Sellerie küchenfertig
- 1/2 l Gemüsebrühe pflanzlich

4 El Sahne süß

- 2 El Petersilie gehackt

Sellerie würfeln, zartes Selleriegrün für die Garnitur beiseite

legen. Die Würfel in etwa 10 Minuten in der Gemüsebrühe im geschlossenen Topf garen.

Das Ganze mit dem Schneidestab pürieren und mit der Sahne verfeinern. Die Petersilie über die Suppe streuen und diese mit dem Selleriegrün garnieren.

Tipp: Die angegebene Menge reicht für eine Person als Hauptgericht.

Spargelcremesuppe M

1 El Gemüsebrühe pflanzlich ins
1/2 Tl Fructose
300 g Spargel küchenfertig
1 El Butter
2 El Weizenvollkornmehl

2 El Sahne süß

1 El Petersilie gehackt
400 ml Wasser

Wasser zusammen mit der Instandbrühe und der Fructose zum Kochen bringen. Den Spargel in etwa 4 cm lange Stücke schneiden, in die Kochflüssigkeit geben und etwa 20 Minuten bei geringer Hitze garen. Die Spargelstücke dann herausnehmen.

Die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl hineinrühren und die Spargelbrühe unter ständigem Rühren, nach und nach dazugießen. Die Suppe aufkochen und binden lassen, die Spargelstücke und die Sahne dazugeben und die Petersilie darüber streuen.

Zucchini Kartoffel Suppe M

600 g Zucchini geputzt
300 g Kartoffeln geschält
1 1/2 El Gemüsebrühe pflanzlich ins
1 Knoblauchzehe

50 g Sahne süß

3/4 l Wasser

Die Zucchini und die Kartoffeln in grobe Stücke schneiden. Beides mit dem Wasser in einen Topf geben und mit der Instandbrühe abschmecken. 15 bis 18 Minuten köcheln lassen und die Knoblauchzehe

durch eine Presse dazudrücken.

Das Ganze im Mixer oder mit dem Schneidestab pürieren und mit der Sahne verfeinern.

Vollkorn Vegetarisch Dinkel

Dinkelsalat mit Schafskäse

- 100 g Dinkelkörner
- 1 Salatgurke
- 3 Tomaten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 10 Schwarze Oliven
- 6 El Maiskörner

Für die Sauce

- 2 TI Vergorenes Molkekonzentrat
- 1 TI Kräutersalz
- 1 El Kaltgepresstes Olivenöl
- 120 ml Wasser

Außerdem

- 120 g Schafskäse
- 1 Basilikumzweig
- 3 El Gehackte Petersilie

Den Dinkel mit Wasser bedecken und für etwa 8 Stunden oder über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag den Dinkel bei geringer Hitze im geschlossenem Topf in etwa 25 Minuten garen und dann abkühlen lassen. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Die Stilsätze der Tomaten entfernen und die Früchte Achteln. Die Frühlingszwiebeln putze und in feine Ringe schneiden. Die Oliven entsteinen.

Gurken, Tomaten Frühlingszwiebeln und Oliven in einer großen Schüssel mischen. Die Mais und die gegarten Dinkelkörner dazugeben.

Für die Sauce das Molkekonzentrat mit dem Wasser und dem Kräutersalz verrühren und dann das Öl darunter schlagen. Die Sauce mit den Salatzutaten mischen.

Den Schafskäse in Würfel schneiden und darauf verteilen. Die

Basilikumblässchen und die Petersilie darüberstreuen.

Dinkelschrotsuppe M

1 klein Zwiebel
1 TI Butter
1 Möhre
1 Knollensellerie
1 klein Lauchstange
50 g Dinkelschrot fein
1 El Gemüsebrühe pflanzlich ins

2 El Sahne süß

2 El Petersilie gehackt
1/2 l Wasser

Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in der Butter glasig dünsten. Möhre und Sellerie schälen, Lauch putzen, alles zerkleinern und zu den Zwiebeln geben. Dinkelschrot unter Rühren zugeben.

Das Wasser dazugießen und das Ganze mit der Instandbrühe abschmecken. Die Suppe im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit der Sahne verfeinern und mit Petersilie bestreuen.

Tipp: Die angegebene Menge ergibt für eine Person ein vollständiges Hauptgericht.

Fädle Suppe 1 Eigelb M

1 El Schnittlauchröllchen
1 El Petersilie feingehackt
1 TI Liebstöckl gehackt frisch
1 l Gemüsebrühe pflanzlich

Fädle

40 g Sahne süß

1 Eigelb

1/2 TI Meersalz
1/4 TI Muskatnuss gerieben
50 g Dinkelvollkornmehl fein

2 El Sonnenblumenöl kaltgepresst
130 ml Wasser

Die Sahne mit dem Wasser und dem Eigelb in eine Schüssel geben und alles mit einem Schneebesen verquirlen. Meersalz und Muskatnuss dazugeben, das Vollkornmehl nach und nach hinzufügen und alles zu einem Glattenteig verrühren.

Die Hälfte des Öls in einer beschichteten Pfanne leicht erhitzen, die Hälfte des Teiges hineingeben, gleichmäßig verteilen und zu einem dünnen Pfannkuchen backen. Mit der zweiten Teighälfte ebenso verfahren.

Die Pfannkuchen abkühlen lassen und in dünne Streifen (Fädle) schneiden.

Die Gemüsebrühe erhitzen, mit Meersalz abschmecken und die Fädle hineingeben. Zum Schluss die Kräuter in die Suppe geben.

Fladen mit Schafskäsefüllung

500 g Dinkelvollkornmehl fein
2 TI Meersalz
250 g Schafskäse mild, weich
160 ml Sonnenblumenöl kaltgepresst
8 TI Honig
300 ml Wasser

Das Mehl nach und nach mit dem Wasser und dem Meersalz zu einem geschmeidigen Teig kneten und diesen etwa 15 Minuten ruhen lassen. Den Teig danach in acht gleich große Stücke schneiden und diese zu Kugeln formen. In der Mitte jeder Kugel eine Vertiefung drücken und ein achtel des Schafskäses hineingeben. Die Teigkugel gut verschließen. Die Kugeln vorsichtig zu flachen Fladen drücken. Die Füllung darf nicht herausragen.

Pro Fladen 1/8 des Öls in die Pfanne geben, aufheizen und den Fladen unter Wenden darin knusprig braun ausbacken. Die gebackenen Fladen mit Honig bestreichen und warm genießen.

Gegrillte Kartoffeln mit Dip M

40 g Dinkelkörner
8 klein Dillzweige

Für die KARTOFFELN

4 Kartoffeln
4 TI Sonnenblumenöl kaltgepresst
1 El Kümmel
1 TI Majoran
1 TI Liebstöckel gehackt

FÜR DEN DIP

1 Salatgurke
1 Avocado
1 Frühlingszwiebel

350 g Sahnedickmilch

Kräutersalz
2 Knoblauchzehen

Den Dinkel mit Wasser bedecken und für etwa 8 Stunden oder über nacht quellen lassen, danach im Einweichwasser bei geringer Hitze etwa 25 Minuten garen.

Inzwischen die Kartoffeln mit wenig Wasser in einen Topf geben und etwa 8 Minuten vorgaren, danach der Länge nach halbieren. Schnittflächen mit Öl bestreichen und mit Kümmel, Majoran und Liebstöckl würzen. Die Hälften wieder zusammensetzen und jede Kartoffel in doppelte Alufolie wickeln. Bei starker Hitze, die Kartoffeln etwa 45 bis 55 Minuten grillen.

Inzwischen den Dip vorbereiten. Dafür die Gurke schälen und fein würfeln. Die Avocado schälen, vom Kern befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebel in sehr feine Ringe schneiden.

Die Sahnedickmilch mit dem Schneebesen glattrühren und das vorbereitete Gemüse und den gekochten Dinkel hinzufügen. Alles mit Kräutersalz abschmecken und die Knoblauchzehen durch eine Presse dazudrücken.

Folien öffnen, die Kartoffeln am Schnitt (wenn nötig neu einschneiden) etwas auseinander drücken und den Dip darauf verteilen. Mit Dill garnieren.

Hofheimer Honigriegel M

250 g Butter

500 g Flüssiger Honig

6 EI Süße Sahne

5 EI Rum

250 g Gemahlene Mandeln

2 EI Geriebene Zitronenschale

4 TL Zimt

500 g Dinkelvollkornmehl fein

250 g Hirsemehl

2 EI Butter fürs Blech

Die Butter unter geringer Hitze zergehen lassen und anschließend mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Nach und nach den Honig, die Sahne, den Rum, die Mandeln, die geriebene Zitronenschale und den Zimt hineinfügen und alle sorgfältig miteinander verrühren.

Das Vollkornmehl mit dem Hirsemehl mischen und zusammen mit der Buttermischung zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig etwa 10 Min. quellen lassen. Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.

In der Zwischenzeit ein Backblech mit der Butter ausfetten und den Teig in etwa 1 cm dick darauf streichen. Das Blech in den Ofen schieben und den Teig in etwa 20 Minuten backen.

Die Teigplatte noch heiß in Riegel (1 1/2 cm breit und 3 bis 4 cm lang) schneiden, sie auskühlen lassen und in Plätzchendose legen. Erst nach 3 bis 4 Tagen entfalten die Honigriegel ihr volles Aroma.

Mandelgebäck M

200 g Dinkelvollkornmehl fein

1 TL Weinsteinbackpulver

1 Vanilleschote

1 EI Sahne süß

80 g Butter

100 g Mandeln gemahlen

75 g Honig

1 EI Butter für das Blech

3 EI Sahne süß zum Bestreichen

30 Mandelblättchen

3 EI Wasser

Dinkelmehl mit Backpulver mischen und auf Arbeitsfläche geben. In der Mitte eine Vertiefung drücken. Vanilleschote aufschlitzen und Mark

herauskratzen. Mark, Wasser, Mandeln, Honig, Sahne und Butter in die Mulde geben und alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig zu einer Rolle (4 cm Durchmesser) formen, in Folie wickeln und 1 Stunde kalt stellen.

Rolle in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese auf gefettetes Backblech legen, mit süßer Sahne bestreichen und auf jedes Plätzchen eine halbe Mandel legen. In auf 175 Grad vorgeheiztem

Backofen etwa 10 bis 12 Minuten backen.

Mandelpfannkuchen 1 Eigelb M

50 g Dinkelmehl fein
1 TL Weinsteinbackpulver

3 EL Süße Sahne

1 Eigelb

120 ml Wasser
1 Prise Meersalz

Für die Füllung

100 g Quark 20% Fett
1 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Honig

Außerdem

2 EL Butter
50 g Mandeln gehobelt

Das Mehl (falls kein Dinkel vorhanden ist kann auch Weizenvollkorn verwendet werden) mit dem Backpulver mischen. Nach und nach das Wasser, die Sahne und das Eigelb hinzufügen und alles zu einem dünnflüssigen Teig verrühren.

Eine Prise Salz zum Teig geben und diesen für etwa 15 Minuten quellen lassen. Inzwischen für die Füllung den Quark mit den Sonnenblumenkernen und dem Honig mischen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Die Hälfte der Gehobelten Mandeln dazugeben und leicht rösten. Die Hälfte des Pfannkuchenteigs darüber verteilen und bei mittlerer Hitze 1 bis 2 Minuten backen. Den Pfannkuchen wenden und nochmals 1 bis 2 Minuten backen. Den zweiten Pfannkuchen auf die selbe Weise zubereiten. Die Pfannkuchen mit der Quarkcreme

bestreichen, zusammenrollen und heiß essen.

Tipp: Als Einleitung kann ein neutraler Salat gegessen werden.

Paprikarahmsuppe M

1 Zwiebel
1 Paprikaschotte rot
1 Paprikaschotte gelb
1 El Butter
1 El Dinkelvollkornmehl
3/8 l Gemüsebrühe pflanzlich

4 El Sahne süß

1 El Petersilie gehackt

Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kerngehäuse der Paprikaschotten entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Einige Streifen für die Garnitur beiseite legen. Die übrigen Paprikastreifen zusammen mit den Zwiebelwürfeln etwa 5 Minuten in der Butter andünsten.

Das Vollkornmehl darüber streuen, leicht anschwitzen lassen und die Gemüsebrühe unter Rühren dazugießen. Das Ganze dann etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe nach Belieben mit einem Schneidestab pürieren.

Zuletzt mit der Sahne verfeinern, die zurückbehaltenen Paprikastreifen hinzugeben, kurz mit erwärmen und die Petersilie über die Suppe streuen.

Pikantes Käsegebäck 1 Eigelb M

(mit Dinkelmehl gebacken)

35 Stück

120 g Dinkelvollkornmehl, fein

70 g Rahmgouda; gerieben

50 g Butter

50 g Sahne, süß

1 Eigelb

Kümmel; oder

Sesam oder Mohn
1 El ; Wasser

Dinkelmehl, Käse, Butter und Sahne zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle von etwa 3 cm Durchmesser formen und diese gut abgedeckt im Kühlschrank etwa 1 Stunde ruhen lassen. Danach die Rolle in etwa gleich dicke Scheiben schneiden und auf ein gefettetes Backblech legen.

Eigelb und Wasser verquirlen und die Taler damit bestreichen. Nach Belieben mit Sesam, Kümmel oder Mohn bestreuen und im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen etwa 18 Minuten backen.

Quark Stollen 1 Eigelb M

500 g Dinkelvollkornmehl
125 g Butter kalt
2 pk Weinsteinbackpulver
1 Prise Meersalz
1 TI Zitronenschale gerieben
1 TI Kardamom gemahlen
1/2 TI Muskatblüte gemahlen

1 Eigelb

125 g Korinthen
125 g Rosinen ungeschwefelt

250 g Quark 20% Fett

1 Vanilleschotte
150 g Honig
125 g Mandeln grob gehackt
Butter zum Bestreichen
Butter für das Blech

Etwa ein Drittel des Mehls auf eine Arbeitsfläche geben, in der Mitte eine Vertiefung drücken und in Stückchen geschnittene kalte Butter hineingeben. Das Backpulver, eine Prise Meersalz, die Zitronenschale, den Kardamom, die Muskatblüte und das Eigelb hinzugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Nun die Korinthen und die Rosinen waschen, trockentupfen und mit dem Quark mischen. Die Vanilleschotte aufschlitzen, das Mark herauskratzen und unter den Quark rühren. Die Quarkmischung zusammen mit dem Honig und den Mandeln zum Teig geben und alles gut miteinander verkneten. Dabei nach und nach das

restliche Mehl dazugeben, so dass ein fester Teig entsteht.

Den Teig zu einem Stollen formen, auf ein gefettetes Blech und mit etwas Butter bestreichen. Den Stollen in etwa 50 bis 60 Minuten backen. Ein mit Wasser gefülltes feuerfestes Gefäß gleich zu Beginn mit in den Ofen stellen. So wird ein Austrocknen des Stollens verhindert. Nach Auskühlen, Stollen in etwa 15 gleich große Stücke schneiden.

Quark Torte mit Streusel M

Teig

25 g Hefe frisch
250 g Dinkelvollkornmehl
30 g Butter zerlassen
2 El Honig
1/2 TI Meersalz
130 ml Wasser
Butter für die Form

STREUSEL

200 g Dinkelvollkornmehl
100 g Butter kalt
100 g Honig

Füllung

8 Gelatineblätter Weiß

450 g Quark 20% Fett

100 g Frutilose
1 TI Vanille gemahlen
1 El Zitronenschale gerieben

250 g Sahne süß

Die Hefe im Wasser auflösen und zusammen mit der Hälfte des Mehls zu einem glatten Vorteig verrühren. Etwa 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Das restliche Mehl, die zerlassene lauwarme Butter, den Honig und das Meersalz hinzufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Eine Springform ausfetten, den Teig gleichmäßig auf dem Boden verteilen und abgedeckt nochmals so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat. Inzwischen den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Das Vollkornmehl zusammen mit der Butter und dem Honig zu Streuseln verarbeiten. Ein Blech mit Backpapier auslegen, die Streusel darauf verteilen, im Ofen etwa 20 Minuten backen und dann auskühlen lassen.

Die Springform in den Ofen stellen und den Hefeteig etwa 25 Minuten backen. Den Teig ebenfalls auskühlen lassen.

Für die Füllung die Gelatine in kaltem Wasser etwa 10 Minuten quellen lassen. Inzwischen den Quark mit einem Schneebesen glattrühren und mit der Fructose süßen. Die Vanille und die Zitronenschale hineinrühren. Nun die Gelatine in einem Topf im heißen Wasserbad auflösen. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter den Quark heben. Nach und nach die flüssige Gelatine darunter rühren.

Nun die Sahnecreme so lange kalt stellen, bis sie zu stocken beginnt. Sie dann auf den ausgekühlten Hefeteigboden streichen. Zum Schluss die Vollkornstreusel auf der Creme verteilen und die Torte für mindestens 20 Minuten kalt stellen. Danach die Torte in etwa 15 gleich große, keilförmige Stücke schneiden.

Tipp: Die Torte schmeckt nur mäßig süß. Nach Belieben kann man den Teigboden halbieren und dünn mit Rapshonig bestreichen.

Sesamstangen M

240 g Dinkelvollkornmehl fein
1 pk Weinsteinbackpulver
1 TL Kräutersalz
3 EL Sonnenblumenöl kaltgepresst

200 g Buttermilch
4 EL Sesamsamen
Fett fürs Blech

Dinkelmehl, Backpulver und Kräutersalz in einer Schüssel mischen. Sonnenblumenöl und Buttermilch zufügen und die Masse zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig in 30 gleichgroße Stücke teilen, diese zu etwa 10 cm langen Stangen formen, in Sesam wenden und die Kerne leicht andrücken. Die Stangen abgedeckt etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Dann auf ein gefettete Blech legen und im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen etwa 18 Minuten backen

Vierkornkekse 1 Eigelb

100 g Dinkelvollkornmehl fein
100 g Weizenvollkornmehl
100 g Hafervollkornmehl
75 g Hirsemehl fein
200 g Butter kalt
1 Prise Meersalz
2 TI Zitronenschale gerieben

1 Eigelb

150 g Honig
Fett für das Blech
20 Mandeln

Mehle miteinander mischen und auf Arbeitsfläche geben. In der Mitte eine Vertiefung drücken, zerstückelte Butter, Salz, Zitronenschale, Eigelb und Honig begeben und alles zu einem geschmeidigen, weichen Mürbeteig kneten. Backofen auf 160 Grad vorheizen, Mandeln halbieren, Teig zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie etwa 1/2 cm dick ausrollen und mit scharfem Messer in etwa 40 kleine Quadrate schneiden.

Kekse auf gefettetes Blech legen, mit einer halben Mandel belegen und in 8 bis 10 Minuten backen.

Vollkornspekulatius 1 Eigelb

200 g Dinkelvollkornmehl fein
1/4 TI Meersalz
1 TI Kardamom
1 TI Zimt
1 TI Nelkenpulver

1 Eigelb

125 g Butter kalt
100 g Mandeln gemahlen
75 g Honig
1 EI Butter für das Blech

Dinkelmehl, Meersalz und Gewürze mischen und auf Arbeitsfläche geben. In der Mitte eine Vertiefung drücken, Eigelb, zerstückelte Butter, Mandeln und Honig hineingeben und alles rasch zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig auf einer bemehlten Fläche etwa 1/2 cm dick ausrollen und Plätzchen in beliebiger Form ausstechen.

Plätzchen auf gefettetes Blech legen und in auf 175 Grad vorgeheizten Backofen schieben. Etwa 10 Minuten backen.

Tipp: Der Teig lässt sich besser ausrollen, wenn man zwischen Teig und Nudelholz, eine Klarsichtfolie legt.

Vollkorn Vegetarisch Getreide

Bandnudeln mit Champignons in Kräutersauce M

1 Rezept

50 g Vollkornbandnudeln (Rohgew.)

Meersalz

250 g Champignons

1 EI Butter

1/2 TI Kräuter der Provence

3 EI Gehackte Petersilie

Gem. weißer Pfeffer

5 EI Sahne

50 ml Vegetarische Gemüsebrühe aus Instantpulver

1/2 TI Kartoffelstärkemehl

Die Nudeln etwa 10 Minuten in reichlich Salzwasser garen. Inzwischen die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. In der Butter andünsten.

Die Kräuter, den Pfeffer und die Sahne unter die Pilze mischen. Die Stärke mit der Brühe anrühren, zu den Pilzen geben und alles ca. 3 Minuten köcheln lassen. Mit den Nudeln anrichten.

Grießklösschen mit Apfelkompott 1 Eigelb M

1 TI Meersalz

KLÖSSCHEN

40 g Mandeln gehobelt

4 EI Sahne süß

120 g Vollkorngrieß

1 Eigelb

1 El Honig
200 ml Wasser

KOMPOTT

5 Äpfel mürb
1 sm Zimtstange
1 El Honig
1 Tl Zimt gemahlen
150 ml Wasser

Die Mandeln ohne Fettzugabe in einer Pfanne goldbraun rösten. Das Wasser und die Sahne angießen und alles aufkochen lassen. Grieß unter Rühren hineinrieseln lassen und bei geringer Hitze und unter ständigem Rühren so lange ausquellen lassen, bis die Masse fest und formbar ist. (etwa 5 Minuten)

Den Grieß etwas abkühlen lassen und dann das Eigelb und den Honig darunter rühren. Leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Mit 2 Teelöffeln von der Grießmasse kleine Klösschen ausstechen und diese im siedenden Wasser so lange gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. (etwa 10 Minuten)

In der Zwischenzeit das Kompott zubereiten. Dafür die Äpfel vierteln, schälen und die Kerngehäuse entfernen. Die Apfelstücke mit dem Wasser in einen Topf geben, Zimtstangen hinzufügen und alles etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Apfelstücke zerstampfen und das Kompott mit dem Schneebesen locker aufschlagen. Das Kompott etwas abkühlen lassen und mit dem Honig süßen.

Die Grießklösschen mit dem Kompott auf einer Platte anrichten und mit dem Zimt bestäuben.

Grünkernknödel mit Sauerkraut 1 Eigelb

Holsteiner Art

2 Portionen

3 El Kartoffelstärke

KNÖDEL

1 Zwiebel
1 1/2 El Butter
160 g Grünkernschrot mittelfein
1 1/2 El Gemüsebrühe vegetabil inst

1 Tl Liebstöckl gehackt
1 Knoblauchzehe
3 El Petersilie gehackt
2 El Sonnenblumenkerne

1 Eigelb

250 ml Wasser (1)
800 ml Wasser gesalzen (2)

SAUERKRAUT

1 sm Zwiebel
1 El Sonnenblumenöl kaltgepresst
600 g Sauerkraut
1 El Holsteiner Lisl
5 Wacholderbeeren
1 Tl Kümmel
1 Lorbeerblatt
125 ml Wasser

Für die Knödel die Zwiebel schälen, sehr fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Das Grünkernschrot darüberstreuen, alles rasch miteinander verrühren und mit dem Wasser angießen. Das Ganze unter Rühren bei geringer Hitze aufkochen lassen. Die Instandbrühe und den Liebstöckl zumischen, den Knoblauch durch eine Presse dazudrücken, die Petersilie mit den Sonnenblumenkernen und dem Eigelb unter den Grünkernsteig mischen und unter Rühren so lange erwärmen, bis ein dicker, fester Brei entstanden ist. Den Topf vom Herd nehmen und die Masse etwa eine Stunde ruhen (quellen) lassen.

Inzwischen das Sauerkraut zubereiten. Dafür die Zwiebel schälen, fein würfeln und im Öl glasig dünsten. Das Sauerkraut klein schneiden, zu den Zwiebeln geben und leicht mit andünsten. Die Holsteiner Lisl (im Reformhaus oder Naturkostladen erhältlich, schmalzähnlicher Brotaufstrich) im Sauerkraut schmelzen lassen und das Wasser (1) angießen. Wacholderbeeren, Kümmel und Lorbeerblatt dazugeben und alles etwa 20 Minuten schmoren lassen.

Inzwischen das gesalzene Wasser (2) zum Kochen bringen. Die Kartoffelstärke mit wenig Wasser glattrühren und dem siedenden Wasser begeben. Aus der Grünkernmasse mit angefeuchteten Händen kleine Knödel formen und diese im Wasser im offenen Topf etwa 10 Minuten Gar ziehen lassen.

Vor dem Servieren, das Lorbeerblatt aus dem Sauerkraut entfernen und das Kraut zusammen mit den Knödeln anrichten.

Makkaroni mit Champignonragout M

200 g Makkaroni; möglichst Vollkornmakkaroni
1 TI Öl; zum Kochen
Meersalz; zum Kochen
500 g Champignons, frisch oder Egerlinge oder Mischpilze
1 md Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie
20 g Butter
1 TI Weizenvollkornmehl, fein

50 g Sahne

125 ml Gemüsebrühe
1 El Creme fraiche; evtl. doppelte Menge nehmen
;weißer Pfeffer f.a.d.M.
;Meersalz
4 Kirschtomaten

Die Makkaroni in Wasser mit Öl und Meersalz nach Packungsanweisung bissfest garen.

Die Pilze waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, in Küchentrepp ausdrücken, die dicken Stängel entfernen und die zarten Zweige fein wiegen.

In einem weiten Topf die Butter erhitzen und die Zwiebel und Knoblauchwürfel unter Rühren darin glasig dünsten. Die Petersilie und die Pilze hinzufügen und das Ganze unter gelegentlichem Rühren zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 7 Minuten schmoren.

Das Mehl darüber stäuben, die Pilzmischung wenden und das Ganze kurz andünsten, bis die Flüssigkeit fast völlig verdampft ist. Den Topf vom Herd nehmen und das Pilzragout mit Sahne ablöschen. Mit dem Schneebesen klumpenfrei verrühren, dabei die Brühe hinzugießen.

Das Pilzragout wieder erhitzen, unter Rühren aufkochen und bei schwacher Hitze 5 Minuten durch köcheln lassen. Vom Herd nehmen, die Creme fraiche unterrühren und das Ganze mit Pfeffer und Meersalz abschmecken.

Die Makkaroni auf ein Sieb schütten, gut abtropfen lassen und auf zwei vorgewärmte Teller verteilen. Das Pilzragout darübergeben und jede Portion mit zwei halbierten Kirschtomaten anrichten.

TIP: Besonders fein und würzig schmeckt das Champignonragout, wenn Sie 200 g zarten Kohlrabi (fein gewürfelt) und etwas in feine Streifen geschnittenes Kohlrabigrün mitdünsten.

Makkaroni Napoli

100 g Vollkornmakkaroni roh
Meersalz
4 Basilikumblätter

Sauce

1 Aubergine
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Paprikaschote rot
2 El Olivenöl kaltgepresst
1 TI Rosmarin
1 TI Chilipulver
1 TI Provencialkräuter
1 TI Gemüsebrühe vegetabil instand
2 Tomaten

Den Stielansatz der Aubergine abschneiden, die Frucht in Alufolie wickeln und im auf 220 Grad vorgeheizten Backofen etwa 40 Minuten garen. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprikaschote vom Kerngehäuse befreien, zerkleinern und alles im Öl anbraten.

Das Gemüse mit Rosmarin, Chilipulver, Provencialkräuter und der Instandbrühe abschmecken und vom Herd nehmen.

Gegarte Aubergine aus der Folie nehmen, Haut abziehen, Fruchtfleisch klein schneiden, zur Gemüsemischung geben, alles mit dem Schneidestab pürieren und erkalten lassen.

Tomaten von Stielansätzen befreien, vierteln, ebenfalls pürieren und durch ein Sieb zur kalten Gemüsesauce streichen. Diese gegebenenfalls noch etwas nachwürzen.

Die Nudeln in leicht gesalzenem Wasser etwa 10 bis 12 Minuten bissfest garen, abgießen, gut abtropfen lassen und zusammen mit der kalten Gemüsesauce auf einer Platte anrichten.

Mit den in Streifen geschnittenen Basilikumblättern garnieren.

Nudeln mit bunter Paprikasauce

1 El Sonnenblumenöl
1 Zwiebel; in Scheiben
1 Knoblauchzehe; zerdrückt
1/4 Rote Paprikaschote gewürfelt
1/4 Gelbe Paprikaschote gewürfelt
1/4 Grüne Paprikaschote gewürfelt
1 sm Zucchini; in Scheiben
3 Champignons; in Scheiben
1 Selleriestange; in Scheiben
4 Tomaten; gehäutet
1 TI Tomatenmark
1 TI Rotwein
1 El Vollkornmehl
1 c Gemüsebrühe, natriumarm
1 TI Oregano
1 Lorbeerblatt
60 g Vollkornnudeln
1 El Butter
Natriumarme Würze
; Pfeffer a.d.M.

Das Gemüse 5 Min. in heißem Öl schmoren, gelegentlich umrühren. Tomatenmark, Tomaten und Rotwein hinzufügen. Mehl mit der Brühe verrühren und mit den Gewürzen in die Pfanne geben. Aufkochen, abschmecken und zugedeckt 20 Min. köcheln lassen. Nudeln in reichlich kochendem Wasser 10 Min. garen, abgießen und in Butter schwenken. Sofort mit der Sauce servieren.

Nudeln mit Paprika Pilz Sauce M

120 g Vollkornnudeln; roh
350 g Champignon
1 lg Paprikaschote; rot
1 1/2 El Butter
2 El Weizenvollkornmehl
1 c Gemüsebrühe; vegetabil
1 TI Paprikapulver
1 Schuss Cayennepfeffer
1/2 TI Majoran
1 TI Provencionalkräuter

3 El Sahne; süß

Mehrsalz

Die Pilze nach belieben in Scheiben schneiden oder ganz lassen und in der Butter anbraten. Das Kerngehäuse der Paprikaschote entfernen und das Fruchtfleisch in schmale streifen schneiden.

Nun bereits das Kochwasser für die Nudeln aufsetzen. Den Paprika zu den Pilzen geben, alles mit dem Vollkornmehl bestäuben und kurz anschwitzen lassen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Sauce unter Rühren 5 bis 8 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Nudeln in 10 bis 12 Minuten in leicht gesalzenem Wasser garen. Die Sauce mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken und mit der süßen Sahne verfeinern. Die Nudeln abgießen und zusammen mit der Sauce anrichten.

Nudelsalat mit Pilzen M

100 g Vollkornnudeln roh
250 g Steinpilze
1 1/2 EI Butter
2 TI Pizzagewürz
1 EI Gemüsebrühe vegetabil inst
2 Tomaten
1 Paprikaschote gelb
1 Paprikaschote grün
6 Oliven schwarz
Basilikumblätter

Sauce

175 g Sahnedickmilch
2 TI Molkekonzentrat
1 Knoblauchzehe
Kräutersalz

Nudeln in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen, abgießen und abkühlen lassen. Pilze in feine Scheiben schneiden. Butter in der Pfanne zergehen lassen und die Pilze bei mittlerer Hitze so lange braten, bis die ausgetretene Flüssigkeit verdampft ist. Pilze mit dem Pizzagewürz und der Instandbrühe abschmecken und abkühlen lassen.

Tomaten von den Stielansätzen befreien und fein würfeln. Die Paprikaschoten von den Kerngehäusen befreien und in feine Streifen

schneiden.

Für die Salatsauce die Sahnedickmilch mit dem Molkekonzentrat verrühren. Knoblauchzehe durch eine Presse dazudrücken und alles mit Kräutersalz würzen. Die Sauce unter die vorbereiteten Zutaten mischen, die Oliven obenauf legen und den Salat mit einigen Basilikumblättern garnieren.

Spaghetti mit kalter feuriger Tomatensauce M

120 g Vollkornspaghetti roh
Meersalz

Sauce

400 g Tomaten reif
1 Paprikaschote rot
10 Oliven schwarz
1 El Olivenöl kaltgepresst
1/4 TI Cayennepfeffer
1/2 TI Chilipulver
1/2 TI Rosmarin
1 TI Paprikapulver edelsüß
1 TI Kräutersalz
2 Knoblauchzehen
3 El Petersilie gehackt

2 El Sahne süß

Tomaten von den Stielansätzen befreien und in große Stücke schneiden. Paprikaschote vom Kerngehäuse befreien, in Stücke schneiden und mit den Tomaten mit dem Schneidestab pürieren. Das Püree durch ein Sieb streichen.

Die Oliven entsteinen, hacken, mit dem Olivenöl zusammen in das Püree rühren und mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Die Knoblauchzehen durch eine Presse dazudrücken. Zum Schluss die gehackte Petersilie darunter rühren und die Sauce mit der Sahne verfeinern.

Die Spaghetti in leicht gesalzenem Wasser etwa 10 Minuten bissfest garen, abgießen und mit der Sauce anrichten.

Variante: Statt Spaghetti kann auch Naturreis genommen werden.

Spaghetti mit Knoblauch Sahne Sauce M

200 g Vollkornspaghetti
1 TI Meersalz
2 Knoblauchzehen

125 g Sahne süß
1/2 TI Kräutersalz
2 EI Petersilie gehackt

Die Spaghetti in reichlich gesalzenem Wasser in etwa 10 Minuten bissfest garen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch durch eine Presse in die Sahne drücken und mit dem Kräutersalz abschmecken. Die Spaghetti abgießen, kurz mit warmem Wasser abbrausen und mit der Sahnesauce mischen. Die Petersilie darüberstreuen.

Tipp: Dazu passt ein Tomatensalat oder leicht gepfefferte, in Scheiben geschnittene Tomaten.

Spätzle mit Gemüsesauce M

120 g Vollkornspätzle roh

Sauce

1 lg Zwiebel
2 Möhren
1 Knollensellerie

100 g Sahne süß
2 Lorbeerblätter
1/2 TI Muskatnuss gerieben
1 TI Meersalz
3 EI Butter
2 EI Weizenvollkornmehl fein
1 Paprikaschote rot
4 EI Maiskörner
400 ml Wasser

Zwiebel, Möhren und Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Die Sahne und das Wasser in einen Topf geben, das Gemüse, die Lorbeerblätter, Muskatnuss und Meersalz hinzufügen, aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Mischung etwa 30 Minuten durchziehen lassen. Inzwischen leicht

gesalzenes Wasser für die Spätzle aufsetzen.

Die Gemüsemischung durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Das Gemüse beiseite stellen und die Lorbeerblätter entfernen.

Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen und das Mehl hineinrühren und hell anschwitzen. Das Gemüsewasser nach und nach angießen. Die Sauce unter Rühren zum Kochen bringen und so lange köcheln lassen bis sie bindet.

Die Spätzle etwa 10 Minuten bissfest garen.

Inzwischen die Paprikaschote vom Kerngehäuse befreien, fein würfeln und mit den Maiskörnern und dem gegarten Gemüse in die Sauce geben.

Die Spätzle abgießen und mit der Sauce anrichten.

Vollkorn Nudelsalat M

40 Vollkornnudeln
2 Tomaten
4 lg Frische Champignons
1 c Erbsen, TK
100 g Spargel, frisch o. gefroren

2 EI Creme fraiche

1 TI Tomatenmark
Natriumarme Würze
Pfeffer

Nudeln ca. 10 Min. in Wasser garen, abtropfen lassen. Tomaten und Pilze waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Erbsen ca. 5 Min. dünsten. Spargel in Stücke schneiden und mit den Nudeln, Pilzen, Tomaten und Erbsen vermischen. Creme fraiche mit Tomatenmark verrühren, mit Pfeffer und natriumarmer Würze abschmecken und unterheben.

Vollkorn Vegetarisch Hafer

Gefüllte Haferflockenbratlinge M

mit Knoblauchsauce

80 g Haferkörner
1 Zwiebel
1 TI Butter
150 ml Gemüsebrühe vegetabil
Selleriesalz
1 TI Paprikapulver edelsüß
1 EI Petersilie gehackt

30 g Gorgonzola vollfett
1 EI Vollkornsemmelbrösel
1 1/2 EI Kokosfett ungehärtet

Für die Sauce

60 g Sahnedickmilch
1 Knoblauchzehe
Kräutersalz

Die Haferkörner mit einem Flocker zu Flocken quetschen. (Oder fertige kernige Haferflocken verwenden) Die Zwiebel schälen, sehr fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Die Haferflocken dazugeben und die Gemüsebrühe angießen. Das Ganze unter Rühren so lange kochen lassen, bis ein dicker Brei entsteht.

Den Brei mit dem Selleriesalz, dem Paprikapulver und der Petersilie verrühren, gut durchkneten und für einige Minuten durchziehen lassen.

Inzwischen die Knoblauchsauce zubereiten. Dafür die Sahnedickmilch mit einem Schneebesen glattrühren. Die Knoblauchzehe durch die Presse dazudrücken und die Sauce mit Kräutersalz würzen.

Nun aus dem Brei mit angefeuchteten Händen zwei Bratlinge formen, jeweils die Hälfte des Gorgonzolas in die Mitte drücken und die Bratlinge verschließen. In den Semmelbröseln wenden und im Fett so lange braten, bis sie knusprig sind.

Haferflocken mit Heidelbeeren M

50 g Haferkörner
80 g Sahnedickmilch
150 g Heidelbeeren
1 EI Fructose
Zimt

Die Haferkörner mit dem Flocker zu Flocken quetschen, oder fertige kernige Haferflocken verwenden. Flocken mit der Dickmilch in einer Schüssel verrühren. Heidelbeeren (frisch oder wenn tiefgekühlt, dann getaut) mit der Fructose und etwas Zimt mischen und auf das Müsli geben.

Haferflockentaler

150 g Haferkörner
100 g Dinkelvollkornmehl
1 TI Weinsteinbackpulver
125 g Butter kalt
125 g Honig
1 El Zitronenschale gerieben
50 g Mandeln gemahlen
50 g Sesamkörner
1 El Butter für das Blech

Haferkörner mit dem Flocker zu Flocken quetschen. (Es können auch kernige Haferflocken verwendet werden) Flocken, Dinkelmehl und Backpulver mischen und auf Arbeitsfläche geben. In der Mitte eine Vertiefung drücken, Honig, zerstückelte Butter, Zitronenschale, Mandeln und Sesam hineingeben und rasch zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Teig zu einer Rolle von etwa 4 cm Durchmesser formen und etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Taler mit einigem Abstand auf gefettetes Blech legen und in auf 160 Grad vorgeheizten Backofen schieben. Taler etwa 10 Minuten backen.

Karotten Quark Bratlinge M

4 Portionen

500 g Karotten
1 Rosmarinzweig
Vollmeersalz

100 g Magerquark

150 g Kernige Haferflocken

50 g Geriebener Schnittkäse; mind. 60% Fett

1 El Gehackte Petersilie
; Kräutersalz

2 El Sonnenblumenkerne
1 El Kaltgepresstes Olivenöl

Die Karotten schälen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Sie dann in wenig Wasser zusammen mit dem Rosmarinzweig und etwas Salz in etwa 15 Minuten weichkochen. Die Karottenstücke abtropfen lassen, den Rosmarinzweig entfernen. Die Karotten zusammen mit dem Quark im Mixer fein pürieren. Dann Hafer flocken, Käse und Petersilie darunter mischen und die Bratlingmasse mit Kräutersalz abschmecken. Aus der Masse mit feuchten Händen 4 Bratlinge formen. Diese in den Sonnenblumenkernen wenden und sie gut andrücken. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten **3 bis 4 Minuten goldbraun braten**.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Knusper Müsli Mischung

250 g Haferkörner
300 g Mandeln
125 g Sesamkörner ungeschält
125 g Sonnenblumenkerne
250 g Honig
1 El Sonnenblumenöl kaltgepresst
250 g Rosinen ungeschwefelt
100 ml Wasser

Die Haferkörner mit einem Flocker zu Flocken quetschen. Wem kein Flocker zur Verfügung steht kann auch fertige, kernige Haferflocken verwenden. Die Mandeln grob hacken. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten und dann abkühlen lassen.

Alle vorbereiteten Zutaten zusammen mit den Sonnenblumenkernen und dem Honig zu einer zähen Masse verkneten. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Das Sonnenblumenöl und das Wasser unter die Masse kneten und sie dann auf der Fettpfanne verteilen. Die Müslimischung 1 bis 1 1/2 Stunden backen und zwischendurch immer wieder umrühren. Dabei wird sie krümelig.

Das Müsli danach abkühlen lassen. Zuletzt die Rosinen Darunter mischen und alles in eine Plätzchendose geben. Das Müsli kann so einige Wochen lang aufbewahrt werden.

Tipp: Das Knuspermüsli kann mit etwas Dickmilch, mildem Joghurt oder etwas Sahne und Wasser gemischt zum Frühstück oder als

Zwischenmahlzeit gegessen werden. Für ein sättigenderes Frühstück kann man eine Banane dazugeben oder einen mürben Apfel dazureiben. Die Knusperkrümel schmecken auch trocken sehr gut und sind dann ideal, wenn man zwischen durch Lust auf etwas Süßes verspürt.

Vollkorn Vegetarisch Hirse

Gemüse Pilz Pfanne 2 Eigelb M

2 Portionen

6 sm Möhren
2 Zucchini
250 g Austernpilz
200 g Zuckererbsen
2 El Butter
3 Tl Gemüsebrühe vegetabil inst
2 Tl Currypulver

8 El Sahne süß

2 Eigelb

4 El Hirseflocken
2 El Petersilie gehackt
2 El Liebstöckl
2 El Majoran
1 dl Wasser

Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini von den Stielansätzen befreien, in Scheiben schneiden und die Pilze in grobe Stücke teilen. Die Zuckererbsen putzen.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Möhrenscheiben darin bei mittlerer Hitze andünsten. Das vorbereitete Gemüse dazugeben und alles etwa 8 bis 10 Minuten dünsten.

Das Ganze nun mit der Instandbrühe und dem Curry abschmecken. Die Sahne mit dem Wasser, den Eigelben und den Hirseflocken verquirlen. Die Sahnesauce in das Gemüse rühren, alles kurz aufkochen lassen und mit den Kräutern bestreuen.

Hirseotto Schnitten mit Pilz Ragout M

Hirseottoschnitten

1/2 Zwiebel, gehackt
1/2 El Butter oder Margarine
100 g Goldhirse
300 ml Gemüsebouillon

2 El Greyerzer, frisch gerieben

; Salz
; Pfeffer

Pilzragout

300 g Gemischte Pilze, evtl. zerkleinert
Bratbutter zum Braten
1/2 Zwiebel, gehackt
1 Tl Thymianblättchen, gehackt
100 ml Waldpilzfond, vom Glas oder
Gemüsebouillon

1 El Madeira, nach Belieben

1/2 Bund Petersilie, gehackt

Garnitur

Wenig Greyerzer, gerieben

Einige Thymianzweiglein

Für die Hirseotto Schnitten Zwiebeln in der warmen Butter oder Margarine andämpfen. Hirse kurz mitdünsten. Mit der Bouillon ablöschen. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Minuten köcheln lassen. Käse darunter mischen, würzen. Die Masse auf einem mit kaltem Wasser abgespülten Backblechrücken etwa 1cm dick ausstreichen, leicht abkühlen lassen. Beliebige Formen ausstechen oder ausschneiden.

Für das Pilz Ragout die Pilze in der heißen Bratbutter anbraten, Hitze reduzieren. Zwiebeln und Thymian beifügen, andämpfen. Mit dem Fond oder der Bouillon ablöschen, zugedeckt etwa 5 Minuten garen. Petersilie darunter mischen, würzen, warm stellen.

Hirseotto Schnitten in derselben Pfanne in der heißen Bratbutter beidseitig hellbraun braten, auf vorgewärmten Tellern anrichten, Pilz Ragout darüber verteilen, garnieren.

Dazu passt: ein gemischter Salat

Pfifferlings Hirsotto M

1 md Zwiebel
1 md Lauchstange

1 1/2 El Butter
300 g Pfifferlinge
Oder andere frische Pilze
500 ml Gemüsebrühe; vegetabil
100 g Hirse
1 ds Muskatnuss; gerieben

2 El Sahne; sauer

2 El Petersilie; gehackt

Die Zwiebel schälen, den Lauch putzen und beides in kleine Würfel beziehungsweise in dünne Ringe schneiden.

Zwiebel und Lauch in der Butter andünsten. Inzwischen die Pilze putzen, größere halbieren und alle zum Zwiebel Lauch Gemüse geben. Kurz mit andünsten und dann die Gemüsebrühe angießen.

Die Hirse mit heißem Wasser waschen, zu den Pilzen geben und alles im geschlossenen Topf 25 bis 30 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

Das Ganze mit wenig Muskatnuss würzen. Die saure Sahne zuletzt hineinrühren und die Petersilie darüberstreuen.

Vollkorn Vegetarisch Reis

Buntes Gemüse auf Reis 1 Eigelb M

2 Personen

100 g Naturreis roh
300 g Schwarzwurzeln küchenfertig
1 ds Essig, in 500ml Wasser
3 Möhren
2 El Butter
150 g Champignons klein
150 g Erbsen, frisch oder TK
1/4 l Gemüsebrühe vegetabil

50 g Sahne süß

1 Eigelb

3 El Petersilie gehackt
Bindemittel pflanzlich

Den Reis mit Wasser bedecken und über Nacht oder für mindestens 8

Stunden quellen lassen. Am nächsten Tag den Reis im geschlossenen Topf in etwa 25 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

In der Zwischenzeit die Schwarzwurzeln dünn schälen oder schaben. Achtung: Nach Möglichkeit die Hände mit Gummihandschuhen schützen, da die austretende Milch auf der Haut dunkle Flecke hinterlässt. Die Schwarzwurzeln in Stücke schneiden und diese sofort in Essigwasser geben, damit sie nicht verfärben.

Die Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden und in der zerlassenen Butter andünsten. Champignons, Erbsen und Schwarzwurzeln hinzufügen.

Gemüsebrühe angießen und das Gemüse etwa 15 bis 20 Minuten leicht köcheln lassen. Nach Belieben kann die Sauce mit etwas Bindemittel gebunden werden.

Die Sahne mit dem Eigelb verquirlen und in das Gemüse rühren, danach nicht mehr kochen lassen.

Den Reis auf eine Platte geben, das Gemüse obendrauf verteilen und mit Petersilie bestreuen.

Champignonspießchen auf Naturreis

8 Champignonköpfe
1 sm Banane
1 c Naturreis; gekocht
Currypulver
Natriumarme Würze
Zitronensaft
Erstpressöl
Petersilie

Champignons putzen und sehr gut waschen. Banane schälen und in 2cm dicke Scheiben schneiden; beides abwechselnd auf zwei Spieße stecken. Öl und Currypulver verrühren, die Spießchen damit bepinseln, in eine Pfanne legen, auf allen Seiten braten oder grillen. Vor dem Servieren mit Zitronensaft beträufeln, Champignonspießchen auf Naturreis anrichten und gehackte Petersilie darüberstreuen.

Gemüsepalle M

50 g Naturreis (roh gewogen)
1 Rote Paprikaschote
1 Zwiebel
1 TI Ungehärtetes Fett
1 Stange Lauch
2 EI Grüne Erbsen
2 Knoblauchzehen
100 g Frische Champignons
1/8 l ; Wasser
1 TI Vegetarische Gemüsebrühe (natriumarm)
1/4 TI Safranpulver

2 EI Sahne

1 EI Petersilie; feingehackt

Den Reis über Nacht quellen lassen und dann 20 25 Min. garen. Die Paprikaschote waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, würfeln und in dem Fett glasig dünsten. Inzwischen den Lauch in Ringe schneiden und zu den Zwiebeln geben. Die Paprikastreifen, die Erbsen, die Knoblauchzehe und die blättrig geschnittenen Champignons untermischen. Mit dem Wasser auffüllen, der Brühe würzen und 15 Min. garen. Den Reis unter das Gemüse mischen und noch 5 Min. ziehen lassen. Zum Schluss das Safranpulver und die Sahne unterrühren. Mit der Petersilie bestreuen.

Gemüsepilaw M

100 g Roher Naturrundkornreis
1 Zwiebel
1 1/2 EI Butter
400 ml Gemüsebrühe vegetabil
200 g Maiskörner
200 g Erbsen
1 Prise Safran

100 g Süße Sahne

2 EI Petersilie gehackt
2 EI Mandelblättchen

Den Reis mit Wasser bedecken und für etwa 8 Stunden oder über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag den Reis kurz abspülen und im Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Den abgetropften Reis hinzufügen, die Gemüsebrühe angießen und alles im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Den Mais und die Erbsen hinzufügen, alles weitere 5 Minuten köcheln

lassen und dabei immer wieder auflockern. Den Safran unter das Pilaw rühren und das Ganze mit der Sahne verfeinern. Die Petersilie darunter mischen und das Gericht mit den Mandelblättchen bestreuen.

Paprikagemüse mit Reis M

200 g Naturreis
600 g Möhren
1 kg Paprikaschoten , gemischt
2 Gemüsezwiebel
20 g Butter
1/2 l ; Wasser
4 Knoblauchzehe
4 Prise Cayennepfeffer
2 TI Rosenpaprika
2 TI Paprika , edelsüß
4 TI Vegetarische Gemüsebrühe

4 El Sahne (30 % Fett)

Den Reis waschen und bei milder Hitze ausquellen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und zerkleinern. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen und das Gemüse hinzufügen. Mit dem Wasser auffüllen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15-18 Min. köcheln lassen. Mit den Gewürzen und der Brühe abschmecken. Den gekochten Reis gut abtropfen lassen und mit dem Gemüse vermischen. Mit der Sahne legieren und sofort servieren.

Zub: ca. 1/2 Std.

Pro Portion: ca. 350 kcal / 1449 kJ

Reis mit Pilzgemüse M

2 Portionen

100 g Naturreis roh
150 g Steinpilze
150 g Pfifferlinge
100 g Austernpilze
1 Zwiebel
1 1/2 El Butter
2 El Dinkelvollkornmehl fein
1/4 l Gemüsebrühe vegetabil inst

3 El Sahne sauer

2 El Petersilie

Den Reis mit Wasser bedecken und für etwa 8 Stunden oder über Nacht quellen lassen. Den Reis am folgenden Tag bei geringer Hitze in etwa 25 Minuten garen.

Inzwischen die Pilze putzen und zerkleinern. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

Die Pilze zugeben, mit dem Vollkornmehl bestäuben und die Gemüsebrühe unter Rühren dazugießen. Das Ganze in der geschlossenen Pfanne etwa 15 bis 20 Minuten leicht köcheln lassen.

Das Pilzgemüse danach mit der Sahne verfeinern und zusammen mit dem Reis anrichten. Das Ganze mit der Petersilie bestreuen.

Reisbrei M

100 g Roher Naturrundkornreis
Meersalz

175 g Sahnedickmilch
4 TI Honig
4 El Ungeschwefelte Rosinen
2 El Gehackte Mandeln
1 TI Zimt

Den Reis mit Wasser bedecken und für etwa 8 Stunden, oder besser über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag den Reis in leicht gesalzenem Wasser bei geringer Hitze im geschlossenen Topf in etwa 25 Minuten garen. Danach nach Belieben abkühlen lassen.

Den Reisbrei mit der Sahnedickmilch, dem Honig und den Rosinen mischen. Mit Mandeln und Zimt bestreuen.

Tipp: Reis kann wegen des hohen Zeitaufwandes ohne weiteres in größeren Mengen gekocht und dann eingefroren werden.

Ein neutrales Salat eignet sich bestens als Voranspeise.

Vollkorn Vegetarisch Weizen

Brokkolitorf mit Kartoffeln M

400 g Brokkoli
1 El Butter
1 Zwiebel; feingehackt
1 El Weizenvollkornmehl
1/4 l ; Brokkolibrühe
1 TI Vegetarische Gemüsebrühe
1/2 TI Muskatnuss; gerieben
1/2 TI Natriumarme Würze

1 El Süße Sahne 30% Fett

; Etwas Wasser

Den geputzten und in Röschen geteilten Brokkoli in wenig Wasser etwa 15 Min. garen. Herausnehmen, abtropfen lassen und grob hacken. Anschließend die Butter in einem Topf zerlassen, die gehackte Zwiebel darin andünsten.

Das Mehl darüber stäuben und hellgelb anschwitzen. Mit der Brokkolibrühe löschen. Unter ständigem Rühren aufkochen lassen und den restlichen Brokkoli hinzugeben. Mit der Vegetarischen Gemüsebrühe und dem Muskat abschmecken. Während das Gemüse gart, die Kartoffeln waschen, abschälen und in kleine Würfel schneiden. In wenig Wasser kochen und im eigenen Kochwasser stampfen. Mit der Sahne verfeinern. Den Kartoffelbrei mit dem Brokkoli noch warm servieren.

Marias Rahmkuchen 4 Eigelb M

1 Kuchen

Teig:

80 ml Wasser

20 ml Sahne

250 ml Weizenvollkornmehl

15 g Hefe

30 g Honig

1 Eigelb

1 Prise Vollmeersalz

25 g Butter; weich

Belag:

300 ml Wasser

100 ml Sahne

1 pk Vanillepuddingpulver
60 g Honig

150 g Quark

3 Eigelb

250 g Saure Sahne

Wasser m. Sahne mischen und lau erwärmen, die Hefe darin auflösen. Restliche Teigzutaten zugeben und alles 10min verkneten. Dann 1 Std. gehen lassen. Für den Belag Wasser und Sahne mischen und 2/3 mit dem Honig zum Kochen bringen, 1/3 mit dem Puddingpulver verrühren und in die kochende Flüssigkeit geben. 2min kochen und dann unter Rühren abkühlen lassen. Restliche Zutaten unterrühren. Hefeteig in Springform ausrollen und einen Rand von 2cm ziehen. Füllung darauf verteilen und noch einmal 30min gehen lassen. 180°, 45min backen.

Spargelcremesuppe M

1 El Gemüsebrühe pflanzlich ins
1/2 Tl Fructose
300 g Spargel küchenfertig
1 El Butter
2 El Weizenvollkornmehl

2 El Sahne süß

1 El Petersilie gehackt
400 ml Wasser

Wasser zusammen mit der Instandbrühe und der Fructose zum Kochen bringen. Den Spargel in etwa 4 cm lange Stücke schneiden, in die Kochflüssigkeit geben und etwa 20 Minuten bei geringer Hitze garen. Die Spargelstücke dann herausnehmen.

Die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl hineinrühren und die Spargelbrühe unter ständigem Rühren, nach und nach dazugießen. Die Suppe aufkochen und binden lassen, die Spargelstücke und die Sahne dazugeben und die Petersilie darüber streuen.

Vollkorn Vegetarisch mit Brot

Brot mit pikantem Frischkäse M

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 Tl Butter
- 2 Salatblätter
- 1 Möhre
- 8 Haselnüsse

50 g Doppelrahmfrischkäse

Das Brot mit der Butter bestreichen und mit den Salatblättern belegen. Die Möhre in dünne Scheiben hobeln. Die Haselnüsse in feine Blättchen hobeln und mit den Möhren mischen.

Beides unter den Frischkäse rühren und das Ganze dann auf die Salatblätter geben.

Bröte mit Obatztem M

- 3 El Weiche Butter

150 g Camembert reif

- 1 Zwiebel
- 1 Tl Kümmel
- Paprikapulver edelsüß
- 4 Scheibe Vollkornbrot

Die Butter mit dem Schneebesen cremig rühren. Den Camembert mit einer

Gabel gut zerdrücken und mit der Butter mischen. Die Zwiebel schälen und halbieren. Die eine Hälfte in sehr feine Würfel, die andere in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebelwürfel und den Kümmel unter die Camembertcreme mischen. Den Obatztem auf einem Teller anrichten, mit den Zwiebelscheiben dekorieren und mit Paprikapulver bestäuben. Das Vollkornbrot dazu essen.

Tipp: Mit Obatztem bestrichene Bröte können zusammen mit einem neutralen Salat auch als kaltes Hauptgericht serviert werden. So reicht die angegebene Menge allerdings nur noch für zwei Personen.

Muntermacher M

1 Vollkornbrötchen

70 g Quark 20% Fett

2 El Mineralwasser

Meersalz

1 El Butter

8 Scheibe Salatgurke

2 El Sojabohnensprossen

Paprikapulver rosenscharf

Das Brötchen halbieren und die Hälfte toasten. Inzwischen den Quark mit dem Mineralwasser glattrühren und mit Meersalz würzen. Die Brötchenhälfte mit der Butter bestreichen und mit den Gurkenscheiben belegen. Den Quark darauf geben und ihn mit den Sojabohnensprossen und Paprikapulver bestreuen.

Quark Brot mit Möhrenscheiben M

60 g Quark 20% Fett

2 El Mineralwasser

Kräutersalz

1 Scheiben Vollkornbrot

1 TI Butter

1 Möhre

1 TI Petersilie gehackt

Den Quark mit dem Mineralwasser glattrühren und mit Kräutersalz würzen. Das Brot mit der Butter bestreichen. Die Möhre schälen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Das Butterbrot mit Möhrenscheiben belegen (eine für die Garnitur zurückbehalten) und den Quark darauf verteilen.

Die restliche Möhrenscheibe in feine Stifte schneiden und auf den Quark streuen. Nach Belieben die Petersilie darauf geben.

Radieschen Brot M

1 Scheibe Vollkornbrot

1 TI Butter

6 Radieschen

80 g Körniger Frischkäse

1 Ei Schnittlauchröllchen
Paprikapulver edelsüß

Das Brot mit der Butter bestreichen. Die Radieschen in dünne Scheibchen schneiden und darauf verteilen. Den Frischkäse auf die Radieschenscheiben geben und das Brot mit den Schnittlauchröllchen und dem Paprikapulver bestreuen.

Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis ,
erst Inhaltsverzeichnis, dann Index,
mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren.
Dann speichern, O K.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Hinweis M

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Mit freundlichen Grüßen

Hans, Montag, 20. Februar 2006

Hinweis Ei

Das **Ei** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Montag, 20. Februar 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans