



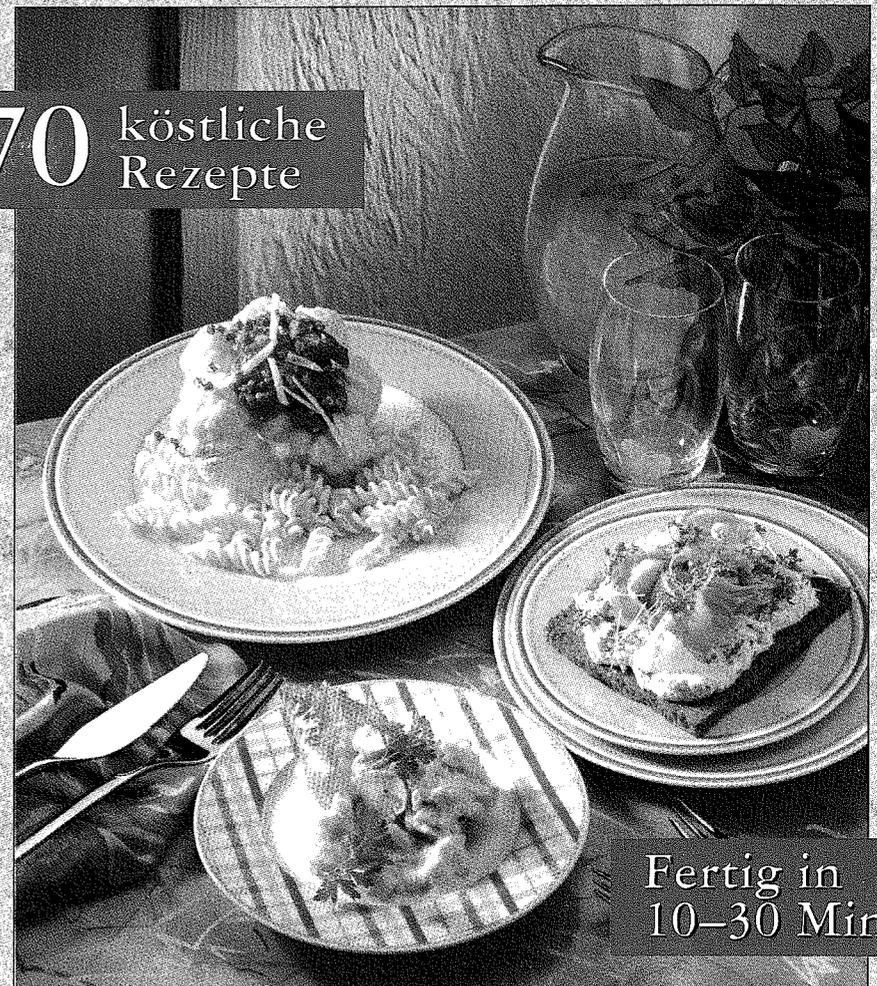
# Naturküche

## REZEPT-SAMMLUNG N. 20

von HERMINE KLEIN

### Schnelle Gerichte leicht & gesund

70 köstliche  
Rezepte



Fertig in  
10-30 Min.



Die Rezeptbroschüren sind in Fachdrogerien, „Gewußt-wie“-Drogerien, Reformhäusern, in der Naturkostabteilung INTERSPAR und im Buchhandel zum Preis von S 47,— erhältlich. Oder Sie schreiben an: Fachverlag *GESUNDHEIT*, „Naturküche Postservice“, Inkustraße 1-7/7, A-3400 Klosterneuburg (zuzüglich Versandkosten).

# TROTZ „SCHNELLER KÜCHE“ GUT UND GESUND ESSEN

**F**ür viele Frauen, vor allem für jene, die Beruf und Haushalt zu bewältigen haben, ist es oft äußerst schwierig, den vielfältigen Anforderungen, die an sie gestellt werden, nachzukommen. Genaues Planen, kluge Zeiteinteilung und rationelles Arbeiten sind unumgänglich, wenn sie all ihren Pflichten und Aufgaben nachkommen wollen. Zum Kochen bleibt oft wenig Zeit! Da ist es wichtig, Rezepte zu kennen, mit denen sich in kurzer Zeit schmackhafte und gesunde Gerichte auf den Tisch bringen lassen.

Schnelle Küche – das heißt keineswegs: einseitig – lieblos – eintönig, sondern: sorgfältig planen – schnell, aber ohne Hektik etwas Gutes und Gesundes kochen.

## So sparen Sie Zeit

- Moderne Küchentechnik, zweckmäßige Küchengeräte und praktische Kochutensilien erleichtern die Küchenarbeit und sparen Zeit.
  - Vorbereitete, halbfertige oder Fertigprodukte auf Basis der Vollwerternährung-Naturküche ermöglichen jederzeit gesundes und schnelles Kochen. Zum Beispiel Vollkornmehle, pikante Flockenmischungen für diverse Laibchen, bratfertige Getreidelaiabchen, Tofu, Soja-sugo, bratfertige Kräuter- und Paprikastangerln, Gemüse- und Getreidesuppen, vegetarische Brotaufstriche, Sprossengemüse, Brot, Gebäck und Teigwaren aus Vollkorn, Vollkorn-Gugelhupfbackmischung, Sojadesserts, Vollkorn-Puddings usw.
  - Tiefkühlware  
Besonders eingefrorenes Gemüse, Gemüse-mischungen, aber auch tischfertige Gerichte auf Basis der Vollwerternährung bedeuten eine wesentliche Hilfe und Zeitersparnis – ohne an Qualität zu verlieren.
- Wichtig:** Tiefkühlgemüse sollte nur locker in der Schachtel oder im Beutel liegen und nicht zu einem Block zusammenge-froren sein. Nur so kann man die gewünschte Menge entnehmen – und es taut auch gleichmäßig und schneller auf.
- Richtiges Einkaufen  
Qualität ist wichtiger als Quantität. Achten Sie auf die Deklaration der Lebens-

mittel, auf das Herstellungs- und Ablaufdatum. Machen Sie sich einen Einkaufszettel, auf dem Sie gleich alles nach Einkaufsort gliedern. Saisongerecht einkaufen!

- Entsprechende Vorräte an Trockenprodukten, Frisch- und Tiefkühlwaren – gut sortiert, nach Haushaltsgröße abgestimmt und richtig gelagert – sind wichtig für den direkten Zugriff und ein schnelles Essen.

## Management beim Kochen

Vor Kochbeginn kurz alle Arbeitsgänge durchdenken, denn wer sich seine Küchenarbeit richtig einteilt, spart Zeit.

Ihre Helfer: Zweckmäßige Küchengeräte und praktische Kochutensilien immer griffbereit zur Hand – sie sparen Zeit und viel Arbeit.

Auch Schnelligkeit beim Kochen muß man üben – z. B. richtiges Zwiebelschneiden, Kräuterhacken, Gemüsezerkleinern u. ä., speziell wenn nur kleine Mengen gebraucht werden, da das Zerlegen und Abspülen einer Küchenmaschine in diesem Fall zu zeitaufwendig wäre.

Grundsätzlich wird zuerst vorbereitet und dann gekocht. In der schnellen Küche muß man häufig anders arbeiten. Man bereitet gleichzeitig vor und zu.

Es darf aber dabei keine Hektik aufkommen! Deshalb habe ich in dieser Broschüre **alle Rezepte mit Arbeitsplan und Zubereitung** ausgearbeitet.



## Getreideküche – schnelle Küche

Das Kochen mit Getreide erfordert nur Umdenken und eine andere Zeiteinteilung. Die Zubereitung selbst ist ausgesprochen einfach und daher auch für alle mit wenig Kocherfahrung ideal.

**Mein schneller Tip:** Kochen Sie immer eine größere Portion Getreide (= energiesparend), den Rest portionsweise einfrieren. Bei Gebrauch das gefrorene Getreide (im Säckchen oder Behälter) kurz in heißes Wasser geben, auftauen und weiterverarbeiten (Suppen, Laibchen, Aufläufe, Knödel, Pfannengerichte usw.). Aus Platzmangel kann ich auf dieses wichtige Thema hier nicht weiter eingehen. Eine umfassende Information über Getreide und viele köstliche und schnelle Rezepte finden Sie in den Naturküche-Rezeptsammlungen **Nr. 2 „Getreidegerichte pikant und süß“** und **Nr. 17 „Köstlich kochen – Rezepte für eine Person“** von Hermine Klein.

## Reste einplanen – und am anderen Tag in abgewandelter Form auf den Tisch bringen

Für schnelle Gerichte ist es von Vorteil, Reste gleich beim Kochen einzuplanen, so daß bereits eine Grundlage für die nächste Mahlzeit vorhanden ist. Aber: Reste möglichst schnell abkühlen, in Gefäße füllen, gut verschließen und in den Kühlschrank

stellen oder einfrieren. Mit wenig Aufwand und etwas Phantasie haben Sie in kurzer Zeit ein köstliches und preiswertes Gericht fertig.

**Gekochte Nudeln** – als Suppeneinlage, für Salate, Aufläufe, Gröstln (Nudelpfanne).

**Gedämpfte Kartoffeln** – für Salate, Gemüselaiabchen, Omeletts, Pfandlgerichte.

**Gekochte Knödel** – für geröstete Knödel und Gröstl, als Suppeneinlage.

**Mein schneller Tip:** Naturreis ohne Salz kochen. So wird er schneller gar und läßt sich auch für süße Reisgerichte verwenden.

**Gekochter Naturreis** – als Suppeneinlage, für Laibchen, Salate, Gemüsereis, Füllungen, Reisauflauf (pikant und süß), als Grundlage für Desserts (einfach mit Früchten oder Beeren und etwas Obers oder Joghurt mischen).

## 70 köstliche und schnelle Rezepte für die Mittags- oder Abendmahlzeit

– mit Arbeitsplan, genauer Kochanleitung, Zeit- und Kalorienangabe, schnellen Tips und Anregungen für die Küchenpraxis sowie viel Information über gesunde Ernährung – bietet Ihnen diese Broschüre. Ich habe sie all jenen gewidmet, die häufig nur wenig Zeit zum Kochen haben und trotzdem gut, gesund und abwechslungsreich essen möchten. Meine schnellen Rezepte werden aber auch all jene begeistern, die nicht unter Zeitdruck beim Kochen stehen.

**Alle Gerichte sind in zehn bis maximal 30 Minuten fertig** – ohne Mikrowelle und ohne Schnellkochtopf.

Ihre

*Hermine Klein*

PS: Planen Sie die Tageskalorienmenge in den Eßalltag ein! Denn schnell etwas kochen, schnell etwas essen bedeutet häufig unkontrolliertes, kalorienreiches Essen. Deshalb finden Sie in dieser Broschüre bei allen Rezepten den Kaloriengehalt.

# SUPPEN ALS HAUPTGERICHT

## Kartoffelcremesuppe mit Austernpilzen und Käsebrot

**20 MINUTEN**

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Gemüse-Brühwürfel und ½l Wasser zum Kochen bringen.
2. Inzwischen die Kartoffeln waschen, dünn schälen, in kleine Würfel schneiden und in die Gemüsesuppe geben.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen, grob zerkleinern und zur Suppe geben, Hitzezufuhr drosseln und ca. 8 Minuten kochen.
4. Tomaten in Scheiben und Schnittlauch in Röllchen schneiden – die Hälfte für die Brote beiseite stellen. Die Austernpilze säubern, Stiele entfernen und die Hüte in feine Streifen schneiden.
5. **Vollkornbrote mit Käse-** und Tomatenscheiben belegen, mit Gemüse-Kräutersalz und Pfeffer würzen, die Schnittlauchröllchen darüberstreuen.
6. Nun die Kartoffeln mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer und Muskat pikant abschmecken. Crème fraîche unterrühren.
7. Die Pflanzenmargarine in einer Pfanne leicht erhitzen, die Austernpilzstreifen darin kurz anbraten, mit Gemüse-Kräutersalz würzen und mit den Schnittlauchröllchen über die angerichtete Kartoffelsuppe geben. Mit den Käsebroten servieren.

1 Portion Kartoffelsuppe ca. 290 kcal/1.218 kJ

1 Käsebrot ca. 220 kcal/924 kJ

## Ungarische Krautsuppe

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Porree oder Frühlingszwiebeln, Kartoffeln und Paprika waschen und putzen, Knoblauch schälen. Die Paprikaschote halbieren und entkernen.
2. Olivenöl in einem Topf leicht erhitzen.
3. Inzwischen Porree oder Frühlingszwiebeln in Ringe und den Knoblauch dünnblättrig schneiden; zusammen in den Topf geben und bei milder Hitze glasig andünsten.
4. Paprikaschote und Kartoffeln in ½ cm kleine Würfel schneiden und mit dem Kümmel zu den Zwiebeln geben, ca. 2 Minuten andünsten.
5. Paprikapulver unterrühren, mit ½ l Wasser aufgießen, Gemüse-Brühwürfel und Lorbeerblatt hinzufügen.
6. Sauerkraut zerkleinern und in die Suppe geben, zudecken und ca. 5 Minuten kochen lassen.

**20 MINUTEN**

### Für 2 Portionen:

Suppe: 400 g mehlig-kochende Kartoffeln, 50 g Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 ½ Gemüse-Brühwürfel, 2 EL Crème fraîche, 100 g Austernpilze, 1 TL ungehärtete Pflanzenmargarine.

### Gewürze und Kräuter:

Pfeffer aus der Mühle, Gemüse-Kräutersalz, Muskat, 1 Bund Schnittlauch.  
Käsebrote: 2 Scheiben Vollkornbrot (à 56 g), 60 g Edamer (45% F. i. T.), 2 Tomaten.

7. Vollkornmehl mit wenig Wasser glattrühren und in die kochende Suppe rühren. Mit Gemüse-Kräutersalz und Cayennepfeffer abschmecken. Lorbeerblatt entfernen.
8. Die heiße Suppe in Tassen füllen, mit Sauerrahm garnieren.

1 Portion ca. 215 kcal/903 kJ

Dazu reicht man Weizen- oder Roggen-Vollkornbrot.

## Rote-Linsen-Gemüse-Suppe

**25 MINUTEN**

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Linsen waschen und mit ½l Wasser zum Kochen bringen.
2. Zwiebel schälen, in Stücke schneiden. Suppengemüse putzen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden.
3. Vorbereitetes Gemüse, Gemüse-Brühwürfel, Brotgewürz und Pfeffer zu den Linsen geben, ca. 15 Minuten köcheln lassen.
4. Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken.
5. Das ganze mit dem Pürierstab oder im Mixer schaumig pürieren. Je nach Belieben etwas Wasser zugeben. Mit Gemüse-Kräutersalz und Zitronensaft abschmecken.
6. Die Linsensuppe in vorgewärmten Tassen anrichten, je 1 TL Crème fraîche daraufsetzen und mit Petersilie bestreuen.

1 Portion ca. 290 kcal/1.218 kJ

Dazu reicht man Weizen- oder Roggen-Vollkornbrot.

## Bulgarische Joghurtsuppe

**25 MINUTEN**

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Dille waschen, trockentupfen und fein hacken.
2. Joghurt, Olivenöl, Gemüse-Kräutersalz, Dille und Zitronensaft mit einer Schneerute glattrühren. Knoblauch schälen, dazupressen.
3. Die Gurke waschen, schälen, der Länge nach durchschneiden und mit einem Löffel die Kerne herauschaben. Auf einer Rohkostreibe grob reiben, in die Joghurtmasse rühren und pikant abschmecken. Eventuell mit etwas Wasser verdünnen. Mit Paprikapulver bestreuen.

Dazu reicht man Roggen-Vollkornbrot (1 Scheibe ca. 63 g = 107 kcal/450 kJ).

1 Portion ca. 145 kcal/609 kJ

### Mein schneller Tip:

Wenn Sie als Grundlage für Suppen und Eintöpfe, zum Würzen und Verfeinern vieler Gerichte den Gemüse-Brühwürfel oder die gekörnte Gemüsesuppe (Streuwürze) verwenden, gewinnen Sie viel Zeit.

Rein pflanzliche Suppen sind frei von Fleisch und tierischen Fetten. Sie sind ideal für die schnelle, gesunde Küche, bei erhöhten Harnsäurewerten, Gicht, rheumatischen Erkrankungen, Kreislaufstörungen, Bluthochdruck, Hauterkrankungen usw.

**Suppeneinlage auf Vorrat:** Vorgeformte Nockerln, Knöderln, Maultaschen usw. auf ein bemehltes Tablett legen, mit Alufolie abdecken und einfrieren. Bei Gebrauch tiefgefroren in die kochende klare Gemüsesuppe oder in eine gebundene Suppe legen. Die Kochzeit verlängert sich um einige Minuten.



**Sommer-Rohkost  
mit gebratenem Tofu**  
Rezept Seite 7



**Rote Linsen-  
Gemüse-Suppe**  
Rezept Seite 3



**Kartoffelcremesuppe  
mit Austernpilzen**  
Rezept Seite 2



**Karfiol-Erbсен-Salat**  
Rezept Seite 10

## Linsen sind gesund

100 g enthalten ca. 24 g hochwertiges pflanzliches Eiweiß, nur 1 g Fett, 56 g Kohlenhydrate (= 354 Kalorien) und 17 g Ballaststoffe. Ihr Gehalt an Vitamin A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, Kalium, Phosphor und Eisen macht sie besonders hochwertig.

### Die verschiedenen Sorten:

Linsen werden nach Größe gehandelt. Ob hell- bis olivgrün oder braun, das spielt bei diesen Samen keine Rolle. Licht und Lagerung färben die frisch geernteten Linsen allmählich dunkler. Der Geschmack leidet jedoch dabei nicht.

Am bekanntesten ist bei uns die **Tellerlinse**, die bis zu 7 mm groß wird. Kleine Sorten heißen Mittel- oder Zuckerlinsen. Die **roten**

**Linsen** eignen sich besonders gut für Pürees und cremige Suppen, weil sie geschält sind. Die **gelben Dal-Linsen** aus Indien sind etwas größer und robuster als ihre roten Verwandten. Ihr Geschmack ist ausgesprochen mild.

### Mein schneller Tip:

- Linsen muß man nicht unbedingt einweichen. Das Einweichen (2 bis 3 Stunden) vor dem Kochen verkürzt aber die Kochzeit um ca. 15 Minuten.
- Die Kochzeit richtet sich nach Größe und Dicke der Linsen (25 bis 40 Minuten).
- Linsen nie mit Säure, d. h. mit Essig oder Wein, kochen, weil sie sonst hart bleiben. Essig bzw. Wein erst gegen Ende der Kochzeit in das Gericht geben.

## Bifidus und Sanoghurt-Joghurts

enthalten vorwiegend rechtsdrehende Milchsäure (ca. 95 Prozent). Diese entsteht durch Vergärung von Milchzucker (unter dem Einfluß verschiedener Mikroorganismen). Die Milchsäure ist eine organische Säure. Sie aktiviert den Stoffwechsel des Gesamtorganismus, unterstützt den Aufbau einer gesunden Darmflora und fördert die Verdauung und Entschlackung.

Die Milchsäure tritt in zwei Formen auf:

- a) rechtsdrehende L(+) Milchsäure
- b) linksdrehende D(-) Milchsäure

Die linksdrehende D(-) Milchsäure ist ein „Fremdstoff“ für den menschlichen Körper, da im Organismus die nötigen Enzyme zur sinnvollen Verwertung fehlen. Dr. med. H. Anemüller: „In entarteten und stoffwechselgestörten Krebszellen bildet sich statt physiologischer L(+) Milchsäure linksdrehende D(-)Milchsäure. Säuglinge reagieren auf die Zufuhr von linksdrehender Milchsäure mit Vergärung (Acidose) und vermehrter Ausscheidung durch den Urin – Folge: Störung des Mineralstoffwechsels.“ Milchsäure, die bei den Stoffwechselprozessen im menschlichen Organismus entsteht, ist immer rechtsdrehende L(+)Milchsäure. Schon daraus geht hervor, daß nur diese Form für den menschlichen Organismus natürlich und physiologisch ist.

## Pürier- oder Mixstab

Für eine cremige Suppe oder eine Sauce braucht man keine Einmach oder Einbrenn. Fein püriertes Gemüse und etwas Obers machen die Suppe oder Sauce genauso cremig und geschmeidig.

Oder: Zum Binden einfach eine mehliges Kartoffel mitkochen – dann sehr fein pürieren. So zubereitet, sind Suppen und Saucen bekömmlicher und kalorienärmer. Das kann man perfekt und schnell – mit dem Pürierstab. Sein Plus für die schnelle Küche: der Mixstab muß nur unter fließendem Wasser abgespült werden. Außerdem braucht man für die Zubereitung nur einen Topf.

**Schnelle Gemüsesuppe:** Gemüse (je nach Jahreszeit) putzen, waschen, eventuell schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf Wasser, Gemüsestücke und Gemüse-Brühwürfel vier bis sechs Minuten kochen, mit dem Mixstab fein pürieren. Die Gewürze jeweils auf die Gemüsesorte abstimmen. Zum Schluß Sauerrahm oder Crème fraîche einrühren.

**Mein schneller Tip:** Suppen kann man gut auf Vorrat kochen und einfrieren. Bei Gebrauch mit frischen Kräutern verfeinern oder auf einer Reibe rasch etwas rohes Gemüse (Karotten, Petersilie, Kohlrabi, Zucchini u. ä.) hineinreiben.

# SALATE ZUM SATTESSEN

## Griechischer Nudelsalat

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Salzwasser zum Kochen bringen.
2. Für die Marinade alle Zutaten in einer Schüssel verrühren.
3. Inzwischen die Hirsehörnchen bißfest kochen, abseihen und kalt abspülen.
4. Tomaten und Paprikaschote waschen, mit Küchenpapier gut abreiben. Die Tomate achteln und jede Spalte quer durchschneiden.
5. Paprikaschote halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen, nochmals abspülen und in kleine Würfel schneiden.
6. Hörnchen, Tomaten- und Paprikawürfel vorsichtig unter die Marinade mischen. Pikant abschmecken. Schafkäse in kleine Würfel schneiden oder zerbröseln und über den Salat streuen.

1 Portion ca. 410 kcal/1.722 kJ

Dazu reicht man Weizen-Vollkornbrot, dünn mit Butter oder ungehärteter Pflanzenmargarine bestrichen (1 Scheibe Brot à 56 g und 5 g Butter = 136 kcal/571 kJ).

## Sommer-Rohkost mit gebratenem Tofu

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Gemüse waschen und putzen. Karotten und Kohlrabi dünn schälen. Alles grob reiben oder in kleine Würfel schneiden. Junge Kohlrabi-Blättchen fein hacken.
2. Mit Distelöl, Zitronensaft und Gemüse-Kräutersalz vermischen.
3. Für die **Tofuschnitten** Olivenöl und Gewürzzubereitung auf einem Teller verrühren. Tofu in ½ cm dicke Scheiben schneiden, in der Ölmischung wenden und in einer trockenen, heißen Pfanne auf beiden Seiten knusprig braten.
4. Inzwischen die Rohkost auf Tellern anrichten. Crème fraîche glattrühren, darüber verteilen, die gebratenen Tofuscheiben dazulegen und mit den gehackten Kohlrabi-Blättchen bestreuen.

1 Portion Sommer-Rohkost ca. 200 kcal/840 kJ

1 Portion Tofuschnitten ca. 180 kcal/756 kJ

Dazu reicht man Vollkorngebäck.

### Tofu – gepreßtes Sojaweiß

Wird aus der gelben Sojabohne, Wasser und Nigari (= aus Meerwasser gewonnenes Magnesiumsalz) hergestellt. Tofu enthält hochwertiges Eiweiß, kein Cholesterin, hat wenige Kalorien, aber viele Vitamine und Mineralstoffe. Weil er praktisch keinen Eigengeschmack hat, eignet

sich Tofu für süße und pikante Speisen, für kalte und warme Gerichte; daher auch besonders gut für die schnelle gesunde Küche. Viele Rezepte mit Tofu finden Sie in den Naturküche-Rezeptensammlungen Nr. 3 „Die neuen Sojagerichte“ (Seite 18–21) und Nr. 11 „Eintöpfe für Feinschmecker“ (Seite 21–23) von Hermine Klein.

15 MINUTEN

### Für 2 Portionen:

100 g Vollkorn-Hirsehörnchen mit 60% Hirseanteil, 150 g Tomaten, 1 grüne Paprikaschote, 100 g Schafkäse.

**Marinade:** ½ Becher Crème fraîche oder 1 Becher Joghurt mit rechtsdrehender Milchsäure, 1 EL Olivenöl, 1 bis 2 EL Zitronensaft, Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, Oregano.

20 MINUTEN

### Für 2 Portionen

**Rohkost:** 100 g Kohlrabi, 100 g Karotten, 200 g Zucchini, ½ Becher Crème fraîche mit Kräutern.

**Marinade:** 1 EL unraffiniertes Distelöl, 1 bis 2 EL Zitronensaft, Gemüse-Kräutersalz.

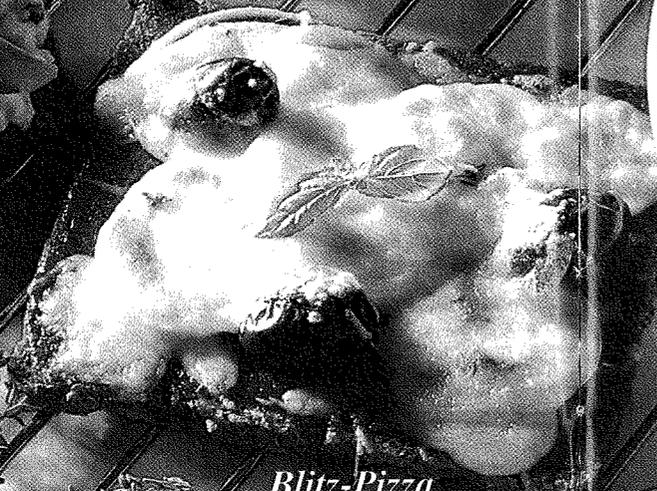
**Tofuschnitten:** 250 g Tofu (Sojakäse), ¼ TL Gewürzzubereitung für Sojagranulat, 1 EL Olivenöl.



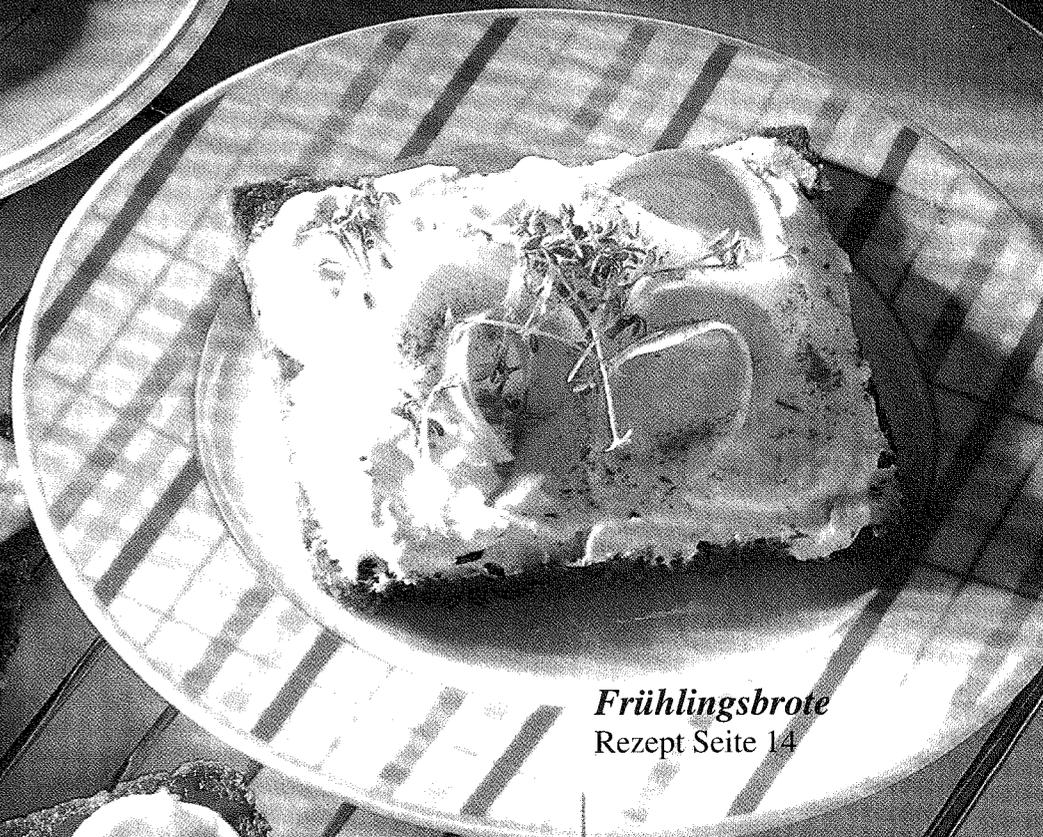
*Überbackene  
Raclette-Brote*  
Rezept Seite 17



*Schlemmer-  
Schnitten*  
Rezept Seite 18



*Blitz-Pizza*  
Rezept Seite 17



*Frühlingsbrote*  
Rezept Seite 14

## Zucchini mit Joghurtmayonnaise

15 MINUTEN

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. In einer Schüssel Mayonnaise, Joghurt, Senf und Gewürze verrühren.
2. Zucchini waschen, mit Küchenpapier abreiben und in ½ cm dicke Würfel schneiden; ebenfalls die Paprikastangerln.
3. Mit der Salatsauce vermischen und pikant abschmecken.

1 Portion ca. 265 kcal/1.113 kJ

Dazu reicht man Vollkorn-Baguette oder Kornspitz.

#### Extra-Tip:

66 köstliche Salatrezepte für jede Gelegenheit und viel Information bietet die Naturküche-Rezeptsammlung Nr. 5 „Gesunde Salate rund um's Jahr“.

### Für 2 Portionen:

300 g Zucchini, 2 Stück Soja-Paprikastangerln (100 g), 2 bis 3 EL Joghurtmayonnaise (Rezept Seite 23), 2 EL Joghurt mit rechts drehender Milchsäure.

### Gewürze und Kräuter:

Gemüse-Kräutersalz, 1 TL Senf, Zitronensaft, Cayennepfeffer, Schnittlauchröllchen

## Karfiol-Erbesen-Salat

15 MINUTEN

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Vom Karfiol die Blätter entfernen, den Strunk kürzen; Karfiol unter fließendem, lauwarmen Wasser waschen.
2. In einem Topf ca. ¼ l Wasser und gekörnte Suppe zum Kochen bringen.
3. Inzwischen den Kopf in kleine Röschen zerteilen, dann in der Gemüsesuppe ca. sechs Minuten knackig garen.
4. Nach ca. vier Minuten Kochzeit die Tiefkühlerbsen hinzufügen, nach zwei Minuten abseihen und das Sieb mit dem Gemüse in kaltes Wasser tauchen. Auskühlen lassen.
5. In einer Schüssel Mayonnaise, Zitronensaft, Kräutersalz, Pfeffer, Karfiol und Erbsen mischen.
6. Tomaten waschen, mit Küchenpapier gut abreiben, in Spalten schneiden und den Salat garnieren.

1 Portion ca. 270 kcal/1.134 kJ

### Serviervorschlag

(berechnet pro Portion)

- a) zwei (100 g) gebratene Soja-Kräuterstangerln (= ca. 280 kcal/1.176 kJ) (Rezept Seite 39)
- b) 125 g gebratene Tofuschnitten (= ca. 180 kcal/756 kJ) (Rezept Seite 7)
- c) 150 g gebratene Hirse- oder Buchweizenlaibchen (= ca. 210 kcal/1.302 kJ) (Rezept Seite 26/27)

10 MINUTEN

### Für 2 Portionen:

1 Karfiol (ca. 500 g), 125 g Tiefkühlerbsen, 3 EL Mayonnaise (Rezept Seite 23), 1 bis 2 Tomaten zum Garnieren.

### Gewürze und Kräuter:

1 TL gekörnte Gemüsesuppe, Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, Zitronensaft.

## Fruchtiger Käsesalat mit Cashew-Nüssen

20 MINUTEN

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Grapefruit schälen und in dünne Spalten schneiden. Apfel und Birne waschen, gut abreiben, Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch ebenfalls in dünne Spalten schneiden; mit den Grapefruitspalten mischen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

2. Weintrauben gründlich waschen und je nach Größe halbieren. Käse in kleine Würfel schneiden und die Cashew-Nüsse grob hacken; unterheben.

3. Joghurt und die Fruchtsäfte glattrühren, über die vorbereiteten Zutaten gießen und vorsichtig mischen.

1 Portion ca. 600 kcal/2.520 kJ.

Dazu reicht man Vollkorngebäck.

### Für 2 Portionen:

100 g milder Schnittkäse, 50 g Edelpilzkäse, 1 Apfel, 1 Birne, 1 Grapefruit, 150 g Weintrauben, 40 g Cashew-Nüsse, 1 Becher Joghurt mit rechtsdrehender Milchsäure (siehe Seite 6), Saft von ½ Zitrone, 1 bis 2 EL Fruchtsüße Yo-BI Sweet.

## Cashew-Nüsse (sprich „Käschju“)

stammen von dem kultivierten „Westindischen Nierenbaum“ (Acajou-Baum). Die weißen, nierenförmigen Nußkerne, im Geschmack mild-süßlich, kommen bei uns nur ausgelöst und leicht geröstet auf den Markt.

Cashew-Nüsse enthalten ca. 48 bis 50% Fett, 12% Eiweiß, 22% Kohlenhydrate, fernen Lezithin, Vitamin E, B<sub>1</sub> und B<sub>2</sub>. Sie schmecken pur oder gemischt mit Trockenfrüchten („Studentenfutter“) als Knabberlei und sind eine beliebte Zutat zu exotischen Gerichten.

## Endiviensalat mit Käse

20 MINUTEN

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Die Zutaten für die Marinade mit einer Schneerute gut verrühren.

2. Endivie putzen, in einzelne Blätter zerteilen, gründlich waschen, fein schneiden.

3. Die Kartoffeln und die Zwiebel schälen. Kartoffeln blättrig und die Zwiebel in feine Ringe schneiden.

4. Den Salat mit der Marinade locker durchmischen, abschmecken und in zwei Schüsseln anrichten.

5. Den Käse in kleine Würfel schneiden, über den Salat verteilen, mit Paprikapulver und Pfeffer bestreuen.

1 Portion ca. 290 kcal/1.218 kJ.

Dazu reicht man Vollkorngebäck oder gebratene Hirselaibchen (Rezept Seite 26/27).

### Für 2 Portionen:

1 kleiner Kopf Endivie, 250 g gekochte Kartoffeln, 1 kleine rote Zwiebel, 100 g Schafkäse oder anderer Käse.

### Marinade:

2 bis 3 EL unraffiniertes Distelöl, 1 bis 2 EL Apflessig, Gemüse-Kräutersalz, 2 TL Sojasauce, eventuell Wasser. Paprikapulver und Pfeffer zum Bestreuen.

#### Extra-Tip:

Die Endivie enthält Bitterstoffe, welche appetitanregend und harntreibend wirken. Daher die Endivie nie in Wasser auslaugen oder geschnitten waschen.



**Pikante Toastschnitten  
mit Kräuterjoghurt**  
Rezept Seite 18

**Rühreier mit  
Champignons**  
Rezept Seite 20

**Gorgonzola-  
Omelette**  
Rezept Seite 21

**Eiernudeln mit  
grünem Salat**  
Rezept Seite 22

# BELEGTE BROTE

10 MINUTEN

## Frühlingsbrote

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Kresse mit einer Schere abschneiden. Einige Stücke zur Garnierung beiseite legen, restliche Kresse grob hacken.
  2. Topfen, Sauerrahm, Kresse, Gemüse-Kräutersalz und Pfeffer verrühren. Pikant abschmecken und auf die Vollkornbrote streichen.
  3. Kohlrabi und Karotten schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Abwechselnd in die Topfencreme stecken.
- Mit Gemüse-Kräutersalz und Paprika bestreuen, mit Kresse garnieren.

1 Portion ca. 370 kcal/1.480 kJ

### Für 2 Portionen:

4 Scheiben Weizen-Vollkornbrot (à 56 g), 125 g Topfen (20%), 2 EL Sauerrahm, 150 g Kohlrabi, 100 g Karotten.

### Gewürze und Kräuter:

1 Kästchen Kresse, Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, Paprika.

## Grüne Brote mit Kräuterstangerln

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Petersilienblätter waschen, trockentupfen und fein hacken. Die Kräuterstangerln quer halbieren und jedes Stück der Länge nach viermal durchschneiden.
2. Die weiche Butter, Petersilie, Gemüse-Kräutersalz und Zitronensaft cremig rühren.
3. Die Brotscheiben mit Petersilienbutter bestreichen und mit den Kräuterstangerln belegen. Gemüse-Kräutersalz darüberstreuen.

1 Portion ca. 430 kcal/1.806 kJ

Dazu reicht man ein Glas Buttermilch.

### Für 2 Portionen:

4 Scheiben Weizen-Vollkornbrot (à 56 g), 30 g weiche Butter, 2 Soja-Kräuterstangerln (100 g).

### Gewürze und Kräuter:

½ Bund Petersilie, Gemüse-Kräutersalz, 1 Spritzer Zitronensaft.

## Rohkostbrötchen

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Karotten waschen, dünn schälen und fein reiben. Mit Distelöl, Zitronensaft und Gemüse-Kräutersalz vermischen.
2. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheibchen schneiden.
3. Vollkornbrote mit Butter bestreichen, Radieschenscheibchen darauflegen, die Karotten locker auf den Broten verteilen, mit Schnittlauchröllchen und Gemüse-Kräutersalz bestreuen. Diagonal durchschneiden.

1 Portion ca. 350 kcal/1.470 kJ

### Für 2 Portionen:

4 Scheiben Roggen-Vollkornbrot (à 63 g), 20 g weiche Butter, 250 g Karotten, 1 Bund Radieschen, 1 EL unraffiniertes Distelöl.

### Gewürze und Kräuter:

1 Bund Schnittlauch, Gemüse-Kräutersalz, etwas Zitronensaft.

10 MINUTEN

### Variationen:

#### Vollkornbrote mit Frischkost

- Weizen-Vollkornbrot, Butter oder Pflanzenmargarine, verschiedenfarbige Paprikastreifen (rote, grüne, gelbe), Gemüse-Kräutersalz.
- Roggen-Vollkornbrot, Butter oder Pflanzenmargarine, Kresse oder Schnittlauch, Gemüse-Kräutersalz.
- Roggen-Vollkornbrot, Butter oder Pflanzenmargarine, Tomaten- und Tofuscheiben, gehacktes Basilikum, Gemüse-Kräutersalz.

#### Schnell, köstlich, preiswert

Viele Rezepte, nützliche Grundideen und Variationsmöglichkeiten bietet Ihnen die Naturküche-Rezeptsammlung Nr. 12 „Kalte Gerichte von Jause bis Buffet“ von Hermine Klein.

Aus dem Inhalt:

- Selbstgemischte Aufstriche aus Frischkäse, Gemüse, Kartoffeln, Getreide und Soja (Seite 2–14).
- Belegte und gefüllte Vollkornbrote (Seite 20)
- Süße Brotaufstriche (Seite 21–22)
- Pikanterien mit Käse (Seite 15–19).

#### Mein schneller Tip:

Probieren Sie das Weizen- und Roggenvollkornbrot aus kontrolliertem, biologischem Anbau. Hergestellt nach Rezepten von Hermine Kleins Naturküche.

#### Vollkornbrot

Brot ist einer der wichtigsten Bestandteile einer vernünftigen Ernährung. Die Naturküche empfiehlt Brot und Gebäck aus dem vollen Korn.

#### Die wichtigsten Inhaltsstoffe im Vollkornbrot:

Hochwertiges Eiweiß aus dem Keim und den Randschichten, Lezithin, Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, E, Eisen, Fluor und Ballaststoffe. Mehr Vollkornbrot fördert die Verdauung. Bei einem Verzehr von 300 g Vollkornbrot aus dem vollen Korn pro Tag erreicht man die wünschenswerte Menge an Ballaststoffzufuhr aus Getreideprodukten.

200 bis 300 g Vollkornbrot aus frisch gemahlenem Getreide liefern den halben Tagesbedarf des wichtigen „Nerven-Vitamins“ B<sub>1</sub>, und schon 100 g Vollkornbrot können bis zu einem Drittel des Tagesbedarfs an Eisen sichern. Voraussetzung für die Eisenaufnahme im Organismus ist eine lange Teigführung (= Quellzeit).

Wer Lust zum Selberbacken hat – Brot und Gebäck aus frisch gemahlenem Vollkornmehl und Natur-Sauerteig – der findet die besten Rezepte und viele Tips in der Naturküche-Rezeptsammlung Nr. 13 „Brot, Gebäck und Pizza“ von Hermine Klein.

10 MINUTEN

# Was bringt **GESUNDHEIT**?

## Fitneß

Ganz ohne Streß  
schlank und vital werden.

## Ernährung

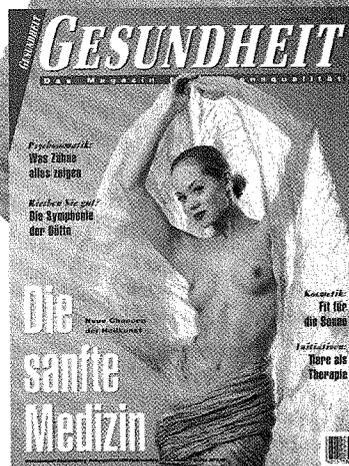
Vollwertig essen mit  
Naturküche.

## Freude am Leben

Alltagspsychologie für  
Partnerschaft und Kinder.

## Gesundheit

Beste Hausmittel,  
alternative Heilverfahren und  
moderne Schulmedizin.



## Jeden Monat neu.

Fordern Sie jetzt mit der beigehefteten Bestellkarte ein Schnupper-Abonnement oder schreiben Sie an:  
Fachverlag GESUNDHEIT  
Inkustraße 1-7/7,  
A-3400 Klosterneuburg  
Tel.: 0 22 43/88 6 40 DW 66  
Fax: 0 22 43/88 6 40 DW 72

# ÜBERBACKENE BROTE

## Blitz-Pizza

### Vorbereitung:

Am Vortag oder morgens die Eier kochen.

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Backrohr auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Olivenöl bestreichen. Die Toastscheiben eng nebeneinander darauflegen.
2. Knoblauch schälen, durch die Presse drücken, mit dem restlichen Olivenöl verrühren. Die Toastbrote mit Knoblauchöl bepinseln, mit Gemüse-Kräutersalz bestreuen und mit Tomatenmark oder Ketchup bestreichen.
3. Zwiebel schälen, in sehr feine Ringe und die Eier in Scheiben schneiden.
4. Jedes Toastbrot mit zwei Eischeiben, zwei Oliven (entsteint) und Zwiebelringen belegen. Mit Oregano, Thymian, Kräutersalz und Pfeffer würzen und mit Käse bestreuen.
5. Blitz-Pizza im vorgeheizten Backrohr etwa fünf Minuten überbacken.

1 Portion ca. 510 kcal/2.040 kJ

Dazu reicht man grünen Salat.

**15 MINUTEN**

### Für 2 Personen:

8 Scheiben Mehrkorntoast,  
3 EL Tomatenmark oder  
Ketchup, 2 Knoblauchzehen,  
3 EL Olivenöl,  
2 hartgekochte Eier,  
50 g Zwiebel,  
16 schwarze Oliven,  
100 g geriebener Käse.  
**Gewürze und Kräuter:**  
Gemüse-Kräutersalz,  
Oregano, Thymian,  
Pfeffer aus der Mühle.

### Mein schneller Tip:

Würzen Sie die Pizza mit der Gewürzzubereitung für Sojagranulat – schmeckt sehr pikant.

## Gebratene Melanzani auf Vollkornbrot

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Olivenöl in einer großen Pfanne leicht erhitzen.
2. Inzwischen die Melanzani waschen, mit Küchenpapier gut abreiben und ungeschält der Länge nach in Achtel schneiden, dann quer in Scheibchen.
3. Im Olivenöl anbraten, dabei öfter wenden. Knoblauch schälen und darüberpressen. Eventuell 3 bis 4 EL Wasser zugießen, mit den Gewürzen pikant abschmecken.
4. Die gebratenen Melanzani auf den Vollkornbrotscheiben locker anrichten. Sofort servieren.

1 Portion ca. 375 kcal/1.575 kJ

**Mein Tip:** Melanzanibrote mit geriebenem Käse bestreuen.

**10 MINUTEN**

### Für 2 Portionen:

4 Scheiben Roggen-Vollkornbrot (à ca. 63 g),  
400 g Melanzani (Auberginen),  
2 Knoblauchzehen,  
3 bis 4 EL Olivenöl.  
**Gewürze und Kräuter:**  
Gemüse-Kräutersalz,  
Pfeffer aus der Mühle,  
Gewürzzubereitung für Sojagranulat.

## Überbackene Raclette-Brote mit Mixed Pickles

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Backrohr auf 180 °C vorheizen.
2. Käse in Scheiben schneiden. Die Vollkornbrote auf feuerfeste Teller (oder aufs Backblech) legen, mit Käse belegen – komplett abdecken.
3. Im Backrohr (mittlere Einschubleiste) den Käse schmelzen lassen.
4. Käsebrote mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen, mit Mixed Pickles garnieren und sofort servieren.

1 Portion ca. 490 kcal/1.960 kJ

**10 MINUTEN**

### Für 2 Portionen:

150 g Raclettekäse (bzw. Gouda oder Appenzeller),  
1 Glas Mixed Pickles,  
4 Scheiben Weizen-Vollkornbrot (à ca. 56 g).  
**Gewürze:**  
Grob gemahlener Pfeffer.

## Vollkorngebäck mit Kräuterhaube

**25 MINUTEN**

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Backrohr auf 200 °C vorheizen.
  2. Die Kräuter waschen, trockentupfen und fein hacken.
  3. Die Weckerln halbieren und aushöhlen.
  4. Joghurt, Kräuter, geriebenen Käse, Parmesan und Dotter verrühren. Mit Gemüse-Kräutersalz und Pfeffer pikant würzen. Ei-Schnee unter die Käse-Kräuter-Masse heben.
  5. Die Weckerln damit füllen, auf dem Backblech – mittlere Einschubleiste – ca. 10 Minuten backen. Mit Paprika bestreuen.
- 1 Portion ca. 450 kcal/1.890 kJ  
Dazu reicht man Tomaten-Paprika-Salat und Buttermilch.

### Für 2 Portionen:

- 3 Vollkornweckerln,  
2 Eier, 100 g geriebener Käse (30% F. i. T.),  
20 g Parmesan,  
1 Becher Joghurt mit rechtsdrehender Milchsäure (siehe Seite 6).  
**Gewürze und Kräuter:**  
1 Bund Schnittlauch,  
½ Bund Petersilie, 1 Handvoll Kresse, Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, Paprikapulver.

## Schlemmerschnitten

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Backrohr auf 180 °C vorheizen.
  2. Die Paprikastangerln der Länge nach dreimal durchschneiden.
  3. Vollkornbrote auf feuerfeste Teller (oder aufs Backblech) legen, mit je 4 Stangerlstreifen belegen. Kräftig würzen und dick mit Käse bestreuen. Die Brote diagonal durchschneiden.
  4. Im Backrohr – mittlere Einschubleiste – 4 bis 5 Minuten überbacken.
  5. Inzwischen den Schnittlauch in Röllchen schneiden und vor dem Servieren über die Brote streuen.
- 1 Portion ca. 290 kcal/1.218 kJ  
Dazu reicht man grünen Salat.

**10 MINUTEN**

### Für 2 Portionen:

- 2 Scheiben Roggen-Vollkornbrot (à 63 g), 2 Soja-Paprikastangerln,  
4 EL geriebener Käse.  
**Gewürze und Kräuter:**  
Gewürzzubereitung für Sojagranulat, Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, Schnittlauch.

## Pikante Toastschnitten mit Kräuterjoghurt

**15 MINUTEN**

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Dotterfrei mit lauwarmem Wasser glattrühren. Mehl, Parmesan, Gemüse-Kräutersalz und Milch kräftig unterrühren.
  2. Die Toastscheiben diagonal halbieren.
  3. Öl in einer großen Pfanne leicht erhitzen.
  4. Inzwischen die Toastecken schnell in der Dotterfrei-Käse-Milch wenden, in die Pfanne legen und bei mäßiger Hitze von beiden Seiten goldgelb backen.
  5. Petersilie waschen, trockentupfen, fein hacken. Joghurt mit Kräutersalz, Pfeffer und feingehackter Petersilie verrühren. Mit den Toastschnitten anrichten.
- 1 Portion Toastschnitten ca. 280 kcal/1.176 kJ  
1 Portion Kräuterjoghurt ca. 100 kcal/420 kJ

### Für 2 Portionen:

- 6 Scheiben Mehrkorntoast,  
25 g (2 gehäufte EL) Dotterfrei (siehe Seite 19/23),  
4 EL lauwarmes Wasser,  
1 gehäufte EL feinstes Weizen-Vollkornmehl,  
2 EL geriebener Parmesan,  
ca. ¼ l Milch, 1 bis 2 EL Olivenöl für die Pfanne.  
**Kräuterjoghurt:** 2 Becher Joghurt mit rechtsdrehender Milchsäure (siehe Seite 6), Gemüse-Kräutersalz, Petersilie, Pfeffer aus der Mühle.

## EIERGERICHTE MIT DOTTERFREI

**D**otterfrei ist ein pulverförmiges diätisches Lebensmittel zur cholesterinarmen Zubereitung von Eiergerichten; der ideale Ersatz für das ganze Ei in Koch- und Backrezepten.

Dotterfrei ist eine echte Alternative zum cholesterinreichen Vollei (Hühnerei). Mit einem einzigen Ei verzehrt man bereits die empfohlene Tagesmenge an Cholesterin (ca. 300 mg). Die Naturküche empfiehlt, den Verzehr von Eiern stark einzuschränken (siehe Naturküche-Rezeptsammlung Nr. 1 „Das Einmaleins der Naturküche“ von Hermine Klein). Dotterfrei macht diesen Verzicht leicht, da mit diesem Produkt alle typischen Eiergerichte (Eierspeise, Rührei, Omeletts, Eiernockerln, Mayonnaise, Palatschinken, Gratins usw.) schmackhaft zubereitet werden können: Einfach, schnell und praktisch frei von Cholesterin.

**Beispiel:** Eierspeise/Rührei oder Omeletts: pro Portion rechnet man 3 ganze Eier =

840 mg Cholesteringehalt. Pro Portion rechnet man 3 gehäufte EL Dotterfrei = 6 mg Cholesteringehalt

### Wie verwendet man Dotterfrei?

Statt 1 Hühnerei nimmt man 1 gut gehäuften Eßlöffel Dotterfrei (= 12 bis 13 g) und 4 bis 5 Eßlöffel lauwarmes Wasser (ca. 30 ml). Dotterfrei mit 1 EL lauwarmem Wasser klümpchenfrei glattrühren, restliches Wasser kräftig unterrühren und ca. 5 Minuten quellen lassen. Nochmals gut durchrühren und wie ein verquirltes Hühnerei verwenden.

### Extra-Tip:

Die Flüssigkeitsmenge kann je nach Rezept variieren. Dotterfrei ist in Fachdrogerien, „Gewußt-wie“-Drogerien und Reformhäusern erhältlich.

Nährwerte	pro Portion 13 g Dotterfrei	pro Ei (60 g)
Eiweiß	4,9 g	7,0 g
Kohlenhydrate	3,9 g	0,4 g
Fett	2,9 g	6,0 g
gesättigte Fettsäuren	32,2 %	35,0 %
einfach ungesättigte Fettsäuren	9,0 %	45,0 %
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	58,7 %	20,0 %
Cholesterin	2 mg	280 mg
Brennwerte	258 kJ/61 kcal	370 kJ/88 kcal
BE	0,3	0

## Eierspeise/Rühreier

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Dotterfrei mit 3 EL lauwarmem Wasser und Öl glattrühren (klümpchenfrei), restliches Wasser kräftig unterrühren; 5 Minuten quellen lassen.
2. Inzwischen die Kräuter waschen, trockentupfen und fein hacken.
3. Margarine in einer Pfanne zergehen lassen.
4. Das angerührte Dotterfrei mit Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer und Kräutern würzen, nochmals kräftig umrühren, in die Pfanne gießen und stocken lassen. Kaffeeobers darüber gießen und mit einer Gabel auflockern. Sofort mit Vollkornbrot servieren.

1 Portion ca. 380 kcal/1.596 kJ

10 MINUTEN

### Für 1 Portion:

40 g (3 gehäufte EL) Dotterfrei, 1 EL unraffiniertes Distelöl, 1/8 l lauwarmes Wasser, 4 EL Kaffeeobers (10% Fett), 10 g ungehärtete Pflanzenmargarine für die Pfanne.  
**Gewürze und Kräuter:** Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, Küchenkräuter (Petersilie, Schnittlauch).

## Rühreier mit Champignons

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Dotterfrei mit 3 bis 4 EL lauwarmem Wasser und Distelöl glattrühren. Restliches Wasser nach und nach unterrühren und 5 Minuten quellen lassen.
2. Zwiebeln schälen und fein hacken. Champignons putzen, waschen und blättrig schneiden.
3. In einer großen Pfanne Margarine zergehen lassen, Zwiebeln und Champignons darin andünsten, mit Gewürzzubereitung, Gemüse-Kräutersalz und Pfeffer würzen.
4. Das angerührte Dotterfrei mit Gemüse-Kräutersalz würzen, nochmals kräftig umrühren und über die Champignons gießen, kurz stocken lassen, Kaffeeobers darüber gießen, mit einer Gabel etwas auflockern, mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

1 Portion ca. 270 kcal/1.134 kJ

10 MINUTEN

### Für 2 Portionen:

50 g (4 gehäufte EL) Dotterfrei, 1/8 l lauwarmes Wasser, 1 EL unraffiniertes Distelöl, 50 g Zwiebel oder Frühlingszwiebeln, 4 EL Kaffeeobers (10% Fett), 200 g Champignons, Pflanzenmargarine für die Pfanne.  
**Gewürze und Kräuter:** Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, Gewürzzubereitung für Sojagranulat, Petersilie.

### Variationen:

#### Statt der Champignons nimmt man

- a) je 1/2 rote, grüne und gelbe Paprikaschote (in kleine Würfel geschnitten)
- b) 125 g Tiefkühlerbsen
- c) 150 g Zwiebelringe
- d) Soja-Kräuterstangerln oder Soja-Paprikastangerln (blättrig geschnitten)
- e) in Scheiben geschnittene Knödel
- f) Nockerln oder Vollkorn-Teigwaren

10 MINUTEN

## Gorgonzolaomeletts

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Dotterfrei mit 6 EL lauwarmem Wasser und Distelöl glattrühren (klümpchenfrei), restliches Wasser kräftig unterrühren und quellen lassen.
2. Den Käse in flache, kleine Stücke schneiden.
3. In zwei Pfannen (à 22 bis 24 cm Durchmesser) jeweils 10 g Pflanzenmargarine zergehen lassen.
4. Inzwischen das angerührte Dotterfrei mit Gemüse-Kräutersalz und Pfeffer würzen, nochmals umrühren, in die zwei Pfannen gießen und die Käsestückchen darauf verteilen.
5. Bei geringer Hitzezufuhr die Pfannen in großen, kreisenden Bewegungen auf der Platte bewegen. Die Dotterfrei-Masse dabei stocken und den Käse schmelzen lassen. Direkt in der Pfanne servieren.

1 Portion ca. 365 kcal/1.533 kJ

Dazu reicht man Vollkornbrot und je eine aufgeschnittene Tomate.

Wenn Sie mit einer Pfanne arbeiten: das Omelett am Rand mit einer Palette lösen, auf einen vorgewärmten Teller heben und im vorgeheizten Backrohr bei ca. 80° C warmstellen.

### Variationen:

Statt Gorgonzola geriebenen Käse, 3 bis 4 EL gehackte Küchenkräuter, 1 Glas Spargel oder Artischockenherzen verwenden.

## Zucchiniomeletts

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Dotterfrei mit 3 EL lauwarmem Wasser und Kaffeeobers glattrühren. Restliches Wasser kräftig unterrühren und quellen lassen.
2. Zucchini waschen, mit Küchenpapier gut abreiben, blättrig oder in kleine Streifen schneiden.
3. In zwei Pfannen jeweils 20 g Pflanzenmargarine leicht erhitzen, die Zucchini darin 3 bis 4 Minuten anbraten.
4. Inzwischen Knoblauch schälen, über die Zucchini pressen, mit Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer und Rosmarin würzen.
5. Das angerührte Dotterfrei mit Kräutersalz würzen, nochmals kräftig umrühren und über die Zucchini gießen. Stocken lassen und in der Pfanne servieren.

1 Portion ca. 330 kcal/1.386 kJ

Dazu reicht man Vollkorngebäck.

### Variante:

Geben Sie zum angerührten Dotterfrei 1 bis 2 EL geriebenen Parmesan.

15 MINUTEN

10 MINUTEN

### Für 2 Portionen:

75 g (6 gehäufte EL) Dotterfrei, 1/4 l lauwarmes Wasser, 2 TL unraffiniertes Distelöl, 40 g Gorgonzolakäse oder mittelalten Gouda, 20 g ungehärtete Pflanzenmargarine für die Pfanne.

**Gewürze:** Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle.

**Extra-Tip:** Bereitet man dieses Rezept mit Eiern: 6 Eier enthalten 1.680 mg Cholesterin  
6 EL Dotterfrei enthalten 12 mg Cholesterin

15 MINUTEN

### Für 2 Portionen:

300 g kleine Zucchini, 1 kleine rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 40 g ungehärtete Pflanzenmargarine, 50 g (4 gehäufte EL) Dotterfrei, 1/8 l lauwarmes Wasser, 2 bis 3 EL Kaffeeobers (10% Fett).

**Gewürze und Kräuter:** Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, Rosmarin.

## Palatschinken ohne Ei

(Grundrezept)

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Dotterfrei mit 1 EL lauwarmem Wasser und Distelöl glattrühren. Restliches Wasser, Mehl, Salz und Milch der Reihe nach mit einer Schneerute unterrühren.
2. Teig ca. ¼ Stunde quellen lassen. Inzwischen bereitet man die pikante oder süße Füllung.
3. **Backen:** In einer Pfanne wenig Fett erhitzen, je einen kleinen Schöpflöffel Teig hineingießen, durch Drehen der Pfanne den Teig gleichmäßig verteilen, so daß der Boden dünn mit Teig bedeckt ist. Langsam beidseitig goldgelb backen.  
*1 Palatschinke ca. 100 kcal/420 kJ*

## Spargelfüllung

Spargel in einem Sieb gut abspülen und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne zergehen lassen, Sesam und Kräutersalz zugeben, leicht bräunen lassen. Die Spargelstangen darin schwenken und kurz erwärmen. Jede Palatschinke mit sechs bis acht Spargelstangen belegen und einrollen. Mit einem Tupper Crème fraîche und Kräutern garnieren.  
*Pro Stück ca. 140 kcal/588 kJ.*

## Eiernudeln mit grünem Salat

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Salzwasser zum Kochen bringen.
2. Dotterfrei mit Distelöl und 2 EL lauwarmem Wasser glattrühren, restliches Wasser kräftig unterrühren.
3. Teigwaren ins kochende Wasser schütten, bißfest kochen und abseihen.
4. **Inzwischen die Radieschen** waschen, putzen und in feine Stifte schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Halbe Menge zum Bestreuen beiseite stellen.
5. Restliche Schnittlauchröllchen, Radieschen, Distelöl, Zitronensaft und Gemüse-Kräutersalz in einer großen Schüssel vermischen.
6. Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Große Blätter grob zerpflücken und mit den Radieschen lockermischen.
7. In einer großen Pfanne Pflanzenmargarine oder Butter zergehen lassen, die Nudeln hinzufügen und durchmischen. Das angeführte Dotterfrei mit Gemüse-Kräutersalz und Pfeffer würzen, nochmals umrühren. Dann über die Nudeln gießen, mit einer Backschaufel öfter wenden.
8. Eiernudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und mit dem Salat sofort servieren.

*1 Portion Eiernudeln ca. 525 kcal/2.205 kJ*

*1 Portion Salat ca. 110 kcal/462 kJ*

25-30 MINUTEN

**Zutaten für 4 Stück von 18 cm Durchmesser:**  
13 g (1 gehäufte EL) Dotterfrei, 4 EL lauwarmes Wasser, 1 TL Distelöl, 60 g feinstes Weizen-Vollkornmehl, gut 1/8 l Milch, 1 Prise Salz, ungehärtete Pflanzenmargarine für die Pfanne.

### Zutaten

#### Spargelfüllung:

1 Glas Spargel (300–400 g), 30 g Butter, 30 g Sesam, Crème fraîche und Kräuter zum Garnieren, Gemüse-Kräutersalz.

20 MINUTEN

### Für 2 Portionen:

200 g Hirse- oder Soja-spiralen, 25 g (2 gehäufte EL) Dotterfrei, 2 TL unraffiniertes Distelöl, 60 ml lauwarmes Wasser, 20 g ungehärtete Pflanzenmargarine oder Butter.  
**Gewürze und Kräuter:**  
1 Bund Schnittlauch, Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle.  
**Salat:**  
1 kleiner Kopfsalat, 1 Bund Radieschen, 1 bis 2 EL unraffiniertes Distelöl, Zitronensaft, Gemüse-Kräutersalz.

## Mayonnaise mit Dotterfrei

(Grundrezept)

### Keine Infektionsgefahr durch Salmonellen!

#### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Dotterfrei mit 2 EL lauwarmem Wasser glattrühren (klümpchenfrei). Mit Zitronensaft, Senf, Gemüse-Kräutersalz und Pfeffer verrühren.
2. Die halbe Menge Öl tropfenweise, dann in dünnem Strahl mit einem elektrischen Handquirl unter schlagen.
3. Zuletzt Topfen oder Joghurt einrühren, pikant abschmecken und je nach Rezept weiterverarbeiten (siehe Seite 10).

*100 g Mayonnaise ca. 430 kcal/1.806 kJ*

*100 g Joghurtmayonnaise 350 kcal/1.470 kJ*

#### Extra-Tip:

- Bereiten Sie die Mayonnaise in einem Gefäß mit Deckel zu – z. B. Tupperware, Schraubglas u. ä. – und bewahren Sie sie im Kühlschrank auf. Sie bleibt 14 bis 18 Tage haltbar.
- Variieren Sie die Mayonnaise mit fein gehackten Kräutern, je nach Jahreszeit, Kapern, Knoblauch, Curry- oder Paprikapulver, Gewürzgurken- oder Tomatenwürfeln, zerkleinerten Oliven, grünem Pfeffer usw.
- Frische Kräuter, Knoblauch, Zwiebel, Gemüse u. ä. erst kurz vor der Weiterverarbeitung dazugeben.

### Dotterfrei

Wer sich cholesterinbewußt ernähren will oder muß und trotzdem nicht auf Eiergerichte verzichten möchte, findet in „Dotterfrei“ eine echte Alternative zum cholesterinreichen Vollei (das Cholesterin steckt im Dotter, nicht im Eiklar). Ein Hühnerei enthält ca. 280 mg Cholesterin (die empfohlene maximale Tagesmenge ist ca. 300 mg) – die entsprechende Menge Dotterfrei enthält nur 2 mg Cholesterin. Dotterfrei = pulverförmiges Ei mit Dotterersatz.  
Hergestellt aus natürlichen Zutaten: getrocknetes Hühnerei-Eiweiß (Eiklar), Sojaleizithin, Magermilchpulver, Stärke, Meersalz, Kurkuma.

10 MINUTEN

**Zutaten für 250–300 g fertige Mayonnaise:**  
25 g (2 gehäufte EL) Dotterfrei, 0,1 l unraffiniertes Distelöl, 2 TL Senf, 2 TL Zitronensaft, 100 g Topfen (20% Fettgehalt) oder 150 g Joghurt mit rechtsdrehender Milchsäure.  
**Gewürze:**  
Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle.

#### Mein Tip:

100 g herkömmliche Mayonnaise (80% Fett) ca. 750 kcal

- Ohne chemisch-synthetische Zusatzstoffe.
  - Keine Infektionsgefahr durch Salmonellen = 100% salmonellenfrei (daher ist Dotterfrei ideal für Gerichte mit rohen Eiern – Mayonnaise, Tiramisu, diverse Saucen usw.).
  - Es ist glutenfrei.
  - Mindesthaltbarkeit: 12 Monate (optimal für die Bevorratung).
- Verwendung und Zubereitung:** siehe Seite 19.

#### Extra-Tip:

Dotterfrei eignet sich besonders gut zum Binden von Laibchenmassen: Soja-, Tofu-, Gemüselaiichen usw. (siehe Seite 24/25).

# VOLLWERTLAIBCHEN

(Frikadellen, Bratlinge)

## Sojalaibchen mit Zucchinisalat

### Arbeitsplan und Zubereitung:

Vorbereitung: Am Morgen das Sojagranulat in einem Sieb heiß überspülen und auspressen (mit einem Löffel mehrmals daraufdrücken). 0,1 l heißes Wasser, Gewürzzubereitung, körnige Suppe und Granulat vermischen, zudecken und bis zur Weiterverarbeitung stehen lassen.

1. Zwiebeln schälen, fein hacken und in wenig Olivenöl andünsten.
2. Eingeweichtes Sojagranulat, Zwiebeln, Dotterfrei (nicht anrühren), Vollkornmehl, Parmesan, Gemüse-Kräutersalz und Cayennepfeffer vermischen.
3. Die Masse mit den Händen gut durchkneten. Acht kleine Laibchen formen, in Vollkornbröseln wenden.
4. In einer großen Pfanne Olivenöl leicht erhitzen, die Laibchen (nicht zu eng) einlegen, etwas flachdrücken und langsam bei mäßiger Hitze auf beiden Seiten knusprig braten.
5. Inzwischen für den Salat die Zucchini waschen, mit Küchenpapier abreiben und in feine Scheiben hobeln. Mit Gemüse-Kräutersalz, Zitronensaft, Knoblauch und Crème fraîche vermischen. Jeweils vier Laibchen und Zucchinisalat auf zwei Tellern anrichten.

1 Portion Sojalaibchen ca. 415 kcal/1.742 kJ

1 Portion Zucchinisalat ca. 150 kcal/630 kJ

25 MINUTEN

### Für 2 Portionen:

**Sojalaibchen:** 70 g Sojagranulat, 100 g Zwiebeln, 25 g (2 gehäufte EL) Dotterfrei, 2 EL Parmesan, 2 gehäufte EL Weizen-Vollkornmehl, 3 bis 4 EL Vollkornbrösel zum Wälzen, Olivenöl zum Braten.  
**Gewürze und Kräuter:** 1 TL Gewürzzubereitung für Sojagranulat, 1 TL körnige Gemüsesuppe, Gemüse-Kräutersalz, Cayennepfeffer.

### Zucchinisalat:

300 g Zucchini, 1 bis 2 EL Crème fraîche, Zitronensaft, Gemüse-Kräutersalz, eventuell Knoblauch.

15 MINUTEN

## Maiskräpferl (Küchlein)

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Maiskörner in einem Sieb gut abspülen und abtropfen lassen.
2. Zwiebeln schälen, fein hacken und in ganz wenig Öl andünsten.
3. Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken.
4. In einer Schüssel Maiskörner, Zwiebeln, Petersilie, Mehl und Dotterfrei (nicht anrühren) mischen. Mit den Gewürzen pikant abschmecken. Gut durchkneten.
5. In einer großen Pfanne Olivenöl leicht erhitzen, mit einem

**Für 2 Portionen:** 1 Dose Maiskörner (ca. 300 g), 100 g Zwiebeln, 25 g (2 gehäufte EL) Dotterfrei, 2 gehäufte EL Weizen-Vollkornmehl, 2 EL Olivenöl für die Pfanne.

Eßlöffel acht Teigportionen hineinsetzen und in der Pfanne formen bzw. etwas flachdrücken. Bei mäßiger Hitze langsam auf beiden Seiten braten.

6. Je vier Maiskräpferl anrichten und mit scharfer Tomatensauce servieren. Mit Petersilie garnieren.

1 Portion ca. 360 kcal/1.512 kJ

**Gewürze und Kräuter:** ½ Bund Petersilie, Gemüse-Kräutersalz, ½ TL Gewürzzubereitung für Sojagranulat, Cayennepfeffer.

20 MINUTEN

## Tofulaibchen

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Zwiebel und Karotte schälen. Die Zwiebel fein hacken, Karotte fein reiben. Zusammen in ganz wenig Öl andünsten.
2. Tofu mit einer Gabel zerdrücken. Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken.
3. In einer Schüssel Tofu, Zwiebel-Karotten-Mischung, Dotterfrei (nicht anrühren), Mehl, Petersilie und Gewürze gut vermischen.
4. Mit feuchten Händen acht kleine Laibchen formen, in Vollkornbröseln wenden.
5. In einer großen Pfanne Olivenöl leicht erhitzen, die Laibchen einlegen und langsam bei mäßiger Hitze auf beiden Seiten braten.

1 Portion ca. 350 kcal/1.470 kJ

Dazu reicht man Salat je nach Jahreszeit.

### Für 2 Portionen:

250 g Tofu (Sojakäse), 50 g Zwiebel, 50 g Karotten, 25 g (2 gehäufte EL) Dotterfrei, 1 gehäufte EL Weizen-Vollkornmehl, Vollkornbrösel, Olivenöl zum Braten.  
**Gewürze und Kräuter:** ½ Bund Petersilie, 1 TL Gewürzzubereitung für Sojagranulat, Pfeffer aus der Mühle.

**Extra-Tips:** Fett ist eine konzentrierte Energiequelle. Auch in der schnellen Küche Fett sorgfältig abmessen oder auswiegen.

### Extra-Tips:

- Dotterfrei (siehe Seite 19) eignet sich besonders gut zum Binden von diversen Laibchenmassen aus Soja, Tofu, Gemüse, Getreideflocken usw.
- Wichtig: Dotterfrei in Pulverform verwenden – nicht mit Wasser anrühren, wie im Grundrezept beschrieben.

### Küchentips: Bratpfanne

- Wenig Öl und Fett für die Pfanne!  
10 g (ca. 1 EL) Öl = 10 g Fett  
10 g Butter = 8,3 g Fett  
10 g Margarine = 8,0 g Fett
- Zwei Drittel der Fettmenge können Sie sparen, wenn Sie an Stelle von Obers ungesüßtes Kaffeeobers (mit 10% Fettgehalt) verwenden.  
10 g Obers (ca. 1 EL) = 3,2 g Fett  
10 g Kaffeeobers (ca. 1 EL) = 1,0 g Fett  
30 g Sauerrahm (ca. 1 gehäufte EL) = 3,0 g Fett  
30 g Crème fraîche (ca. 1 gehäufte EL) = 10,8 g Fett
- Aufs Brot maximal 5 g Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine streichen.
- Zum Braten immer die richtige Pfannengröße auswählen. Ist die Pfanne zu groß, verbrennt das Fett rundherum, wird bitter und ungesund.
- Ein schräger Rand ist sehr viel praktischer zum Arbeiten und beim Herausnehmen. Ein steiler Rand erschwert die Entnahme, und das Wenden ist fast unmöglich.
- Zwei bis drei Pfannen gehören zur Grundausstattung.
- Z. B. eine große Edelstahlpfanne mit Mehrschichtboden (siehe Seite 38) läßt sich universell einsetzen: zum Braten mit wenig Fett, für Gerichte, die im Backofen zubereitet werden, und für Gerichte, die nur eine leichte Bräunung brauchen.
- In der Alugußpfanne gelingt's auch ohne Fett.

**Mein schneller Tip:** Um Schüsseln zu sparen, wenn möglich nur Töpfe und Pfannen verwenden, die auf den Tisch gestellt werden können.

# FEINES MIT PILZEN

## Champignonpfanne mit Knoblauchbrot

25 MINUTEN

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Das Backrohr auf 200 °C vorheizen.
2. Champignons putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein hacken, Knoblauch durch die Presse drücken. Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken.
4. **Für das Knoblauchbrot** Olivenöl, Gemüse-Kräutersalz, Knoblauch, Pfeffer und die Hälfte Petersilie in einer Tasse vermischen.
5. Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne in Olivenöl glasig andünsten, die Champignons zugeben, 3 bis 4 Minuten anbraten. Mit Gemüse-Kräutersalz und Pfeffer würzen. Hitzezufuhr drosseln.
6. Inzwischen Sauerrahm, Eier und Kräutersalz verquirlen, über die Champignons gießen und bei sehr milder Hitze zugedeckt stocken lassen. Mit Petersilie bestreuen.
7. **Das Brot** der Länge nach halbieren, mit der Öl-Knoblauch-Mischung bepinseln, in 5 bis 6 cm große Stücke schneiden, auf ein Backblech legen und 1 bis 2 Minuten im Rohr backen. Mit den Champignons servieren.

Dazu paßt grüner Salat.

1 Portion Pilzpfanne ca. 250 kcal/1.050 kJ

1 Portion Knoblauchbrot ca. 215 kcal/903 kJ

## Pilzragout mit Hirselaibchen

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Gemüse putzen und waschen. Die Zwiebeln in feine Ringe und die Champignons blättrig schneiden.
2. Die Zwiebelringe in einer Pfanne in Olivenöl andünsten.
3. **Für die Hirselaibchen** die Stange mit einem scharfen Messer (Sägemesser) in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
4. Eine zweite große Pfanne ohne Fett leicht erhitzen. Die Hirselaibchen mit Öl bepinseln, mit Gewürzzubereitung für Sojagranulat oder Gemüse-Kräutersalz bestreuen, in die Pfanne legen und langsam auf beiden Seiten knusprig braten.
5. Inzwischen die Pilze zu den angedünsteten Zwiebeln geben, kurz anbraten, mit Gemüse-Kräutersalz, Gewürzzubereitung für Sojagranulat und Pfeffer würzen. 1 Schuß Rotwein hinzufügen und 4 bis 5 Minuten dünsten lassen.
6. Das Champignonragout auf vorgewärmten Tellern anrichten, je 1 TL Crème fraîche daraufsetzen und jeweils vier Hirselaibchen dazulegen.

1 Portion Pilzragout ca. 240 kcal/1.008 kJ

1 Portion Hirselaibchen ca. 210 kcal/1.302 kJ

Für 2 Portionen

### Pilzpfanne:

400 g Champignons,  
50 g Zwiebel, 1 EL Olivenöl, 2 Eier, ½ Becher Sauerrahm.

### Gewürze und Kräuter:

Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Bund Petersilie.

**Knoblauchbrot:** 1 Vollkorn-Baguette (200 g), 2 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen.

15 MINUTEN

Für 2 Portionen

### Ragout:

300 g Champignons,  
200 g Frühlingszwiebeln oder Porree, 2 EL Olivenöl, 2 TL Crème fraîche, 1 Schuß Rotwein.

### Gewürze und Kräuter:

Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, Gewürzzubereitung für Sojagranulat.

**Hirselaibchen:** 1 Hirsestange (300 g) Fertigpackung, 1 EL Olivenöl.

## Hirsestange und Buchweizenstange Bratfertige Getreidelaiabchen (Bratlinge) ohne Ei

Fix fertig – zum Braten, Grillen und als Suppeneinlage. Zirka 1 cm dicke Scheiben abschneiden, mit Öl bepinseln, braten oder grillen – fertig. Zwei hochwertige Fertiggerichte für die schnelle und gesunde Küche. Das Getreide wird durch richtiges Einweichen, sachgemäßes Quellenlassen und durch schonendes Kochen vorbereitet.

Weitere Zutaten:

Pflanzenfett, wertvolles Sojaeiweiß und ausgewählte Gewürze, harmonisch abgestimmt. Die Stangen schmecken wie hausgemacht und enthalten keine Konservierungsmittel und Zusatzstoffe.

Diese zwei Schnellgerichte werden nach Rezepten von Hermine Kleins Naturküche hergestellt. Durch die spezielle Verpackung sind die Getreidelaiabchen ohne Kühlung haltbar, daher zum Mitnehmen und für die Bevorratung besonders geeignet.

## Gebratene Austernpilze

20 MINUTEN

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Austernpilze putzen und die Stielenden abschneiden. Kleine Pilzhüte belassen, große halbieren oder vierteln. Alle besonders dicken Stiele längs einkerben, damit sie in der gleichen Zeit weich dünsten können wie die dünnen Pilzhüte.
2. In einer großen Pfanne Olivenöl und Butter mäßig erhitzen, die Pilze hineingeben, 8 bis 10 Minuten braten, bis sie eine leichte Bräunung zeigen.
3. Inzwischen die Petersilie waschen, trockentupfen, fein hacken und die Knoblauchzehen schälen und dünnblättrig schneiden.
4. Beides zu den Pilzen geben, durchschwenken und leicht anbraten.
5. Mit Gemüse-Kräutersalz und Pfeffer würzen.

1 Portion ca. 325 kcal/1.365 kJ

Dazu reicht man Weizen-Vollkornbrot oder Vollkorn-Baguette.

### Varianten:

Die gebratenen Austernpilze auf Vollkornbrotscheiben anrichten.

## Austernpilze mit Nudeln

15 MINUTEN

Die gebratenen Pilze (halbe Menge) mit gekochten Vollkorn-Hirse Teigwaren mischen.

## Pilzschnitzel mit Tomatensalat

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Die Vollkornweckerln in Wasser einweichen.
2. **Für den Salat** Tomaten waschen, mit Küchenpapier abreiben, Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Petersiliengrün fein hacken. Mit dem Olivenöl, Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer und Apfelessig verrühren, über die Tomatenscheiben gießen, durchmischen und ziehen lassen.
3. Champignons und Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Zwiebeln in Ringe, Champignons halbieren und in dünne Scheibchen schneiden.
4. In einer Pfanne wenig Olivenöl erhitzen, Pilze und Zwiebeln darin rasch anbraten, mit Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer und Gewürzzubereitung für Sojagranulat pikant abschmecken.
5. Die eingeweichten Brote sehr gut ausdrücken, mit Obers, Ei und Gemüse-Kräutersalz verrühren. Champignons und 2 bis 3 EL Vollkornbrösel hinzufügen und pikant abschmecken.
6. In zwei Pfannen wenig Olivenöl erhitzen. Aus der Masse mit einem Eßlöffel acht gleich große Portionen abstechen, in Vollkornbröseln wälzen, je vier in die Pfannen setzen und flach drücken.
7. Hitzezufuhr drosseln und die Pilzschnitzel auf beiden Seiten langsam knusprig braten. Mit Tomatensalat servieren.  
*1 Portion Pilzschnitzel ca. 390 kcal/1.638 kJ*  
*1 Portion Tomatensalat ca. 130 kcal/546 kJ*

### Variante:

Statt Champignons andere Pilze verwenden.

## Eierschwammerln in Rahmsauce

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Eierschwammerln putzen, waschen und je nach Größe ein- bis zweimal durchschneiden.
2. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
3. Das Öl in einer Pfanne leicht erhitzen. Zwiebeln darin glasig andünsten, die vorbereiteten Eierschwammerln hinzufügen; mitsammen weichdünsten.
4. Inzwischen die Basilikumblättchen waschen, trockentupfen und fein hacken.
5. Die Pilze mit Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer und Basilikum würzen. Zum Schluß die Crème fraîche dazurühren.  
*1 Portion ca. 290 kcal/1.218 kJ.*  
Dazu reicht man Petersilienkartoffeln, Vollkornnudeln oder gebratene Buchweizenlaibchen (siehe Seite 26/27).

*12.8.11*  
*Sehr gut! Menge gemäss!*

**Für 2 Portionen**  
**Pilzschnitzel:** 2 Vollkornweckerln vom Vortag (ca. 100 g), 200 g Champignons, 3 bis 4 Frühlingszwiebeln oder Porree, 1 Ei, 2 EL Obers, ca. 6 EL Vollkornbrösel, Olivenöl für die Pfanne.

**Gewürze und Kräuter:** Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, Gewürzzubereitung für Sojagranulat.

**Tomatensalat:** 300 g Tomaten, 2 EL Olivenöl, 1 bis 2 TL Apfelessig, Petersiliengrün.

30 MINUTEN

**Für 2 Portionen:** 250 g Eierschwammerln, 1 Zwiebel, 1 EL Sonnenblumenöl, 1 Becher Crème fraîche.

**Gewürze und Kräuter:** Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, Basilikumblättchen.

*nicht zu viel Sauerkraut!*

20 MINUTEN

## NUDELN MIT WÜRZIGEN SAUCEN

### Hirsenukeln mit Brokkolisauce

#### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Salzwasser zustellen.
2. Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken.
3. In einem Topf 0,1 l Wasser, Gemüse-Brühwürfel und das vorbereitete Gemüse ca. 6 Minuten garen.
4. Inzwischen die Hirsenukeln ins kochende Wasser schütten und bißfest kochen.
5. Brokkoli mit dem Pürierstab grob zerkleinern, mit Crème fraîche und den Gewürzen verfeinern.
6. Nudeln abseihen, Brokkolisauce darübergießen, locker mischen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.  
*1 Portion ca. 520 kcal/2.184 kJ*  
Dazu paßt Tomatensalat.

**Für 2 Portionen:**

500 g Brokkoli, 50 g Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Gemüse-Brühwürfel, ½ Becher Crème fraîche, 200 g Vollkorn-Hirsespiralen.

**Gewürze:** Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle.

20 MINUTEN

### Vollkorn-Spaghetti mit Sojasugo

#### Arbeitsplan und Zubereitung:

Vorbereitung: Packungsinhalt und ½ l Wasser in einen Topf geben, umrühren und mindestens 10 bis 15 Minuten quellen lassen. Kochzeit: 10 bis 15 Minuten.

**Mein schneller Tip:** Sojasugo bereits am Morgen anrühren, zudecken und im Kühlschrank quellen lassen. Die Kochzeit verkürzt sich dadurch um die längere Quellzeit auf ca. 3 bis 4 Minuten.

1. Salzwasser für Spaghetti zustellen.
2. Sojasugo zum Kochen bringen, bei schwacher Hitze ziehen lassen; gelegentlich umrühren. Olivenöl untermischen.
3. Inzwischen die Spaghetti ins kochende Wasser geben, bißfest kochen und abseihen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Sauce darübergießen, mit Parmesan bestreuen und mit den Basilikumblättchen garnieren.  
*1 Portion ca. 560 kcal/2.352 kJ*

### Sojasugo Bologneser Art

Eine komplette Fertigmischung – hergestellt nach Rezept von Hermine Kleins Naturküche. Mit Soja statt Fleisch. Rein pflanzlich, cholesterinfrei, purinarm, glutenfrei, ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern. Pikant gewürzt und schnell zubereitet. Schmeckt köstlich als Füllung für Cannelloni, Lasagne, Palatschinken, Melanzani und Zucchini.

#### Mein Tip:

Sollte von dem Sojasugo etwas übrigbleiben, Rest im Kühlschrank aufbewahren (2 bis 4 Tage) – bei Verwendung eine fein gehackte Zwiebel und 150 g gehackte Champignons in wenig Öl andünsten, Sugo, Knoblauch und 1 Schuß Rotwein zugeben und kurz aufkochen. Mit Nudeln servieren.

15 MINUTEN

## Hirsennudeln mit Petersiliensauce

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Salzwasser für die Nudeln zustellen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Rosmarin nudeln grob hacken. Petersilie waschen, trockentupfen und fein zerkleinern.
3. Inzwischen die Hirsennudeln ins kochende Wasser schütten und bißfest kochen.
4. Olivenöl in einer großen Pfanne leicht erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Obers zugießen, Petersilie und Rosmarin zugeben. Kurz kochen, mit Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.
5. Spiralen abseihen, unter die Sauce mischen, abschmecken und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit grob gemahltem Pfeffer und Parmesan bestreuen.

1 Portion ca. 560 kcal/2.353 kJ

### Mein schneller Tip:

Wasser zum Nudelkochen immer zudecken – ohne Deckel kann der Kochvorgang doppelt so lange dauern! Nudeln eignen sich besonders gut für eine kreative, schnelle und gesunde Küche. Viele köstliche Rezepte bietet Ihnen die Naturküche-Rezeptsammlung Nr. 19 „Die besten Nudelgerichte“ von Hermine Klein.

## Austernpilze mit Nudeln

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Salzwasser zustellen.
2. Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl und Butter andünsten.
3. Inzwischen von den Austernpilzen den Stiel abschneiden, nur die Hüte in Streifen schneiden, zu den Zwiebeln geben und so lange braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
4. Die Hirsennudeln ins kochende Salzwasser schütten und bißfest kochen.
5. Knoblauch über die Pilze pressen, Crème fraîche hinzufügen und kurz einkochen lassen. Mit Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer, etwas Petersilie und einem Spritzer Zitronensaft würzen.
6. Nudeln abseihen, auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Austernpilze darübergießen und mit der restlichen Petersilie bestreuen.

1 Portion ca. 580 kcal/2.436 kJ

**Mein schneller Tip:** Tomatensauce: 250 g vollreife Tomaten häuten, zerkleinern und mit Basilikum oder Petersilie, 1 EL Olivenöl, Gemüse-Kräutersalz und Pfeffer verrühren. Über die heißen Nudeln gießen.

15 MINUTEN

### Für 2 Portionen:

200 g Vollkorn-Hirsebandnudeln,  $\frac{1}{8}$  l Obers oder Kaffeeobers (10% Fettgehalt), 50 g Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Olivenöl, Parmesan zum Bestreuen.

### Gewürze und Kräuter:

1 Bund Petersilie, 1 Rosmarinzweiglein (oder getrocknete Rosmarinnudeln), grob gemahlener Pfeffer, Gemüse-Kräutersalz, Zitronenschale.

20 MINUTEN

### Für 2 Portionen:

250 g Austernpilze, 1 EL Olivenöl, 10 g Butter, 1 Bund Frühlingszwiebeln oder Porree,  $\frac{1}{2}$  Becher Crème fraîche mit Kräutern, 1 Knoblauchzehe, 200 g Vollkorn-Hirsebandnudeln mit 60% Hirseanteil.

### Gewürze und Kräuter:

Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, 1 EL gehackte Petersilie, Zitronensaft.

## SO BEKÖMMLICH: KARFIOL & CO.

20 MINUTEN

## Karfiol und Brokkoli mit Bröseln

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Vom Karfiol die äußeren grünen Blätter entfernen und den Strunk kürzen. Brokkoli und Karfiol unter fließendem lauwarmen Wasser waschen.
2. In einem großen Topf ca.  $\frac{1}{8}$  l Wasser und Gemüse-Brühwürfel zum Kochen bringen.
3. Inzwischen Karfiol und Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, dann in der Gemüsesuppe ca. 6 bis 8 Minuten knackig garen.
4. Butter in einer Pfanne zergehen lassen, Vollkornbrösel und Parmesan hinzufügen und unter Rühren hellgelb rösten.
5. Die Karfiol- und Brokkoliröschen mit Distelöl beträufeln und mit Gemüse-Kräutersalz abschmecken.
6. Die Röschen mit einem Siebschöpfer herausnehmen, anrichten, die Parmesan-Butter-Brösel darüberstreuen.

1 Portion ca. 400 kcal/1.680 kJ

## Karfiol mit Sojasugo

### Arbeitsplan und Zubereitung:

Vorbereitung: Packungsinhalt und ca.  $\frac{1}{2}$  l Wasser in einen Topf geben, umrühren und mindestens 10 bis 15 Minuten quellen lassen. Kochzeit: 10 bis 15 Minuten.

**Mein schneller Tip:** Sojasugo bereits am Morgen anrühren, zudecken und im Kühlschrank quellen lassen. Die Kochzeit verkürzt sich durch die längere Quellzeit auf ca. 3 bis 4 Minuten.

1. Sojasugo zum Kochen bringen, bei schwacher Hitze ziehen lassen; gelegentlich umrühren. Olivenöl zugeben.
2. Karfiol putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und in ganz wenig Wasser 4 bis 6 Minuten dünsten. Mit Gemüse-Kräutersalz würzen.
3. Inzwischen Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.
4. Karfiol abseihen, auf vorgewärmten Tellern anrichten. Sojasugo darübergießen, mit Parmesan und Schnittlauchröllchen bestreuen. Dazu passen Vollkorn-Hirsesseliralen oder Petersilienkartoffeln.

1 Portion ca. 285 kcal/1.197 kJ

### Für 2 Portionen:

1 Karfiol (ca. 350 g), 1 Brokkoli (ca. 350 g), 2 EL unraffiniertes Distelöl,  $\frac{1}{2}$  Gemüse-Brühwürfel, 3 gehäufte EL Vollkornbrösel, 1 gehäufte EL Parmesan, 30 g Butter, Gemüse-Kräutersalz.

10 MINUTEN

## Karfiol mit Sojasugo

### Arbeitsplan und Zubereitung:

Vorbereitung: Packungsinhalt und ca.  $\frac{1}{2}$  l Wasser in einen Topf geben, umrühren und mindestens 10 bis 15 Minuten quellen lassen. Kochzeit: 10 bis 15 Minuten.

**Mein schneller Tip:** Sojasugo bereits am Morgen anrühren, zudecken und im Kühlschrank quellen lassen. Die Kochzeit verkürzt sich durch die längere Quellzeit auf ca. 3 bis 4 Minuten.

1. Sojasugo zum Kochen bringen, bei schwacher Hitze ziehen lassen; gelegentlich umrühren. Olivenöl zugeben.
2. Karfiol putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und in ganz wenig Wasser 4 bis 6 Minuten dünsten. Mit Gemüse-Kräutersalz würzen.
3. Inzwischen Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.
4. Karfiol abseihen, auf vorgewärmten Tellern anrichten. Sojasugo darübergießen, mit Parmesan und Schnittlauchröllchen bestreuen. Dazu passen Vollkorn-Hirsesseliralen oder Petersilienkartoffeln.

1 Portion ca. 285 kcal/1.197 kJ

**Für 2 Portionen:** 1 Karfiol (ca. 600 g), 100 g Sojasugo Bologneser Art (fertige Trockenmischung siehe Seite 29), 1 EL Olivenöl.

**Gewürze und Kräuter:** Gemüse-Kräutersalz, Parmesan, 1 Bund Schnittlauch.

**Mein Tip:** Eventuell Reste von der Sauce im Kühlschrank aufbewahren (2 bis 4 Tage) und als Füllung für Palatschinken verwenden (Rezept siehe Seite 22).

## Romanesco mit Champignons

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Romanesco oder Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen. In wenig Wasser mit 1/2 TL gekörnter Gemüsesuppe ca. 6 Minuten dünsten. Eventuell abseihen.
2. Inzwischen die Mandelblättchen hellgelb rösten.
3. Die Champignons putzen und je nach Größe vierteln oder achteln.
4. Öl und Butter in einer Pfanne leicht erhitzen, die Champignons zugeben und unter häufigem Wenden anbraten. Mit Gemüse-Kräutersalz, Gewürzzubereitung, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.
5. Die Brokkoliröschen hinzufügen, heiß werden lassen. Anrichten und mit den Mandelblättchen bestreuen.

1 Portion ca. 240 kcal/1.008 kJ.

Dazu reicht man getoastete Mehrkorntoastscheiben (1 Scheibe ca. 20 g = 50 kcal/210 kJ).

### Variante:

Romanesco-Champignon-Gemüse mit gekochten Hirsenudeln mischen.

## Karfiol, Brokkoli, Romanesco

Sie gehören zur Familie der Kreuzblütler, wie alle anderen Kohlsorten. Der ältere von ihnen ist der **Brokkoli**. Er wurde schon von den Römern kultiviert. Im 18. Jahrhundert kam er über Zypern nach Europa und wurde bei uns unter dem Namen „Bröckelkohl“ bekannt. Nach der Jahrhundertwende ist er in Vergessenheit geraten und gewann erst in den letzten zehn Jahren wieder an Bedeutung. Dem inzwischen etablierten **Karfiol** (Blumenkohl) konnte er den Rang nicht streitig machen.

Der schönste Sprößling der Blumenkohlfamilie ist der **Romanesco** – eine Kreuzung aus Karfiol und Brokkoli. Wegen seiner grüngelben, spitzen Röschen wird der dekorative Kopf auch „Minarettkohl“ genannt. Er ist sehr gesund, enthält viel Vitamin C, Eisen und Kalium. In 100 Gramm stecken ca. 30 Kalorien. Brokkoli ist würziger im Geschmack und enthält eine Menge mehr hochwertiger Inhaltsstoffe, z. B. Karotin (Vorstufe des Vitamins A), fünfmal mehr

Kalzium und fast doppelt soviel Eisen. Außerdem entdeckten amerikanische Wissenschaftler im Brokkoli den Wirkstoff **Sulforaphan**. Dieser bewirkt die Bildung von bestimmten Enzymen in menschlichen Zellen, die krebserregende Zellen entgiften. Sulforaphan kommt auch in anderem Gemüse, wie Kohlrabi, Kraut, Kohlsprossen, Karfiol, Frühlingszwiebeln und Ingwer, vor.

**Brokkoli-Kochtip:** Blütenknospen und Stiele haben eine unterschiedliche Garzeit. Die Knospen (Röschen) brauchen ca. sechs Minuten, die Stiele doppelt so lange. Trennen Sie die Röschen von den Stielen vor dem Kochen oder schneiden Sie die Stiele über Kreuz tief ein. Dann können Sie beides zusammen in ca. sechs Minuten garen.  
Weitere Rezepte mit Karfiol und Brokkoli siehe Seiten 10, 29 und 34.

20 MINUTEN

### Für 2 Portionen:

400 g Romanesco oder Brokkoli, 250 g Champignons, 1 EL Olivenöl, 20 g Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine, 1 EL Mandelblättchen.

### Gewürze und Kräuter:

Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, Gewürzzubereitung für Sojagranulat, Zitronensaft, gekörnte Gemüsesuppe.

## Palatschinke mit Spargel

Rezept Seite 22



# BLITZ-EINTÖPFE

15 MINUTEN

## Sojasprossen in Ingwer-Rahm-Sauce

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Gemüse waschen, putzen bzw. schälen. Zwiebeln oder Porree in 1 cm lange Stücke, Karotten in Scheiben und dann in Streifen schneiden, Brokkoli in kleine Röschen zerteilen.
  2. Das vorbereitete Gemüse in einem Topf mit wenig Wasser, Gemüse-Brühwürfel, Ingwer und Pfeffer 4 bis 6 Minuten knackig dünsten.
  3. Inzwischen die Sojasprossen gut spülen und abtropfen lassen. Vollkornmehl mit dem Kaffeeobers glatt verrühren, zum Gemüse geben und kurz aufkochen.
  4. Zum Schluß die Sojasprossen unterrühren und 2 Minuten dünsten. Mit Gemüse-Kräutersalz abschmecken.
- Dazu reicht man Hirsenudeln mit 60% Goldhirseanteil (100 g = 352 kcal/1.478 kJ).

1 Portion ca. 210 kcal/882 kJ

### Keime und Sprossen

Vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung ist besonders wichtig. Speziell in den Wintermonaten, wenn heimisches Gemüse im Angebot fehlt, bietet uns das Keimgemüse eine vitalstoffreiche, wohlschmeckende Frischkost. Mit Keimen und Sprossen stärken Sie die Abwehrkraft und Leistungsfähigkeit. In der schnellen Küche lassen sie sich sehr vielseitig verwenden: zum

Bestreuen für Salate, für Omelettefüllungen und Aufläufe, als Beigabe zu Suppen, Eintöpfen und Pfannengerichten. Keimsprossen schmecken aber auch sehr gut auf Butter-, Topfen- und Käsebröten. Wie Sie Keime und Sprossen selbst ziehen können und 50 Rezepte mit Keimgemüse finden Sie in der Naturküche-Rezeptsammlung Nr. 14 „Keime und Sprossen“ von Hermine Klein.

## Mangold-Bohnen-Topf

15 MINUTEN

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen.
2. Den Mangold putzen, gründlich waschen. Die Stiele von den Blättern keilförmig ausschneiden und in feine Querstreifen schneiden.
3. In einer großen Pfanne Olivenöl leicht erhitzen. Mangoldstiele und Zwiebelringe darin andünsten, Knoblauch darüberpressen, Brotgewürz hinzufügen.
4. Inzwischen die Mangoldblätter in 1 cm breite Streifen schneiden, zu den Zwiebeln geben, unterziehen und 1 bis 2 Minuten dünsten. Das Obers, gekörnte Suppe und Gemüse-Kräutersalz zugeben.
5. Die Bohnen in einem Sieb gründlich mit Wasser überspülen, unter den Mangold mischen, Joghurt zugießen und ca. 1 Minute dünsten. Mit Gemüse-Kräutersalz abschmecken. Sofort servieren.

1 Portion ca. 445 kcal/1.869 kJ

34

### Für 2 Portionen:

150 g Sojasprossen (Mungobohnensprossen), 100 g Karotten, 300 g Brokkoli, 100 g Frühlingszwiebeln (oder Porree), 1 EL feinstes Weizen-Vollkornmehl, 1/8 l Kaffeeobers (10% Fettgehalt), 1 Gemüse-Brühwürfel.  
**Gewürze und Kräuter:** Gemüse-Kräutersalz, geriebener Ingwer, Pfeffer aus der Mühle.

## Szegediner Gulasch mit Sojawürfeln

15 MINUTEN

### Arbeitsplan und Zubereitung:

Vorbereitung: Am Morgen ca. 1/4 l kochend heißes Wasser und die Gewürzzubereitung verrühren, die Sojawürfel einlegen und zugedeckt stehen lassen.

1. Sojawürfel abseihen und je nach Größe ein- bis zweimal durchschneiden.
  2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln fein hacken, Knoblauch durch die Presse drücken und in einem Topf in 1 EL Olivenöl andünsten.
  3. Paprika dazugeben, mit Apfelessig löschen, die Sojawürfel hinzufügen, kurz anbraten, mit ca. 1/8 l Einweichflüssigkeit aufgießen und zum Kochen bringen.
  4. Mit Tomatenmark, Kümmel, Bohnenkraut und Gemüse-Kräutersalz würzen und ca. 3 Minuten dünsten.
  5. Das Sauerkraut zerkleinern (1 Handvoll beiseite stellen), zum Gulasch geben, untermischen und 3 bis 4 Minuten dünsten.
  6. Petersilienblättchen fein hacken. Restliches Sauerkraut, 1 EL Olivenöl hinzufügen, pikant abschmecken. Szegediner Gulasch anrichten, mit Sauerrahm garnieren und die Petersilie darüberstreuen.
- 1 Portion ca. 305 kcal/1.281 kJ
- Dazu reicht man Roggen-Vollkornbrot.

## Gemüse-Kartoffel-Gulasch

30 MINUTEN

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
  2. Paprikaschoten waschen, mit Küchenpapier gut abreiben, halbieren und die Kerne entfernen, Schoten in kleine Würfel schneiden.
  3. Olivenöl in einem Topf leicht erhitzen, Zwiebeln und Paprikawürfel darin andünsten.
  4. Inzwischen die Kartoffeln waschen, dünn schälen und in 1 cm kleine Würfel schneiden.
  5. Paprikapulver zu den Zwiebeln geben, einrühren, mit einem Spritzer Apfelessig löschen, mit 1/2 l Wasser aufgießen.
  6. Kartoffelwürfel, Gemüse-Brühwürfel und die restlichen Gewürze hinzufügen und auf kleiner Flamme ca. 15 Minuten dünsten lassen.
  7. Gewürzgurken der Länge nach dünn schneiden und fächerförmig auseinanderziehen. Gulasch in vorgewärmten Keramikschalen anrichten, mit den Gewürzgurken und Sauerrahm garnieren.
- 1 Portion ca. 370 kcal/1.554 kJ
- Dazu reicht man Weizen- oder Roggen-Vollkornbrot.

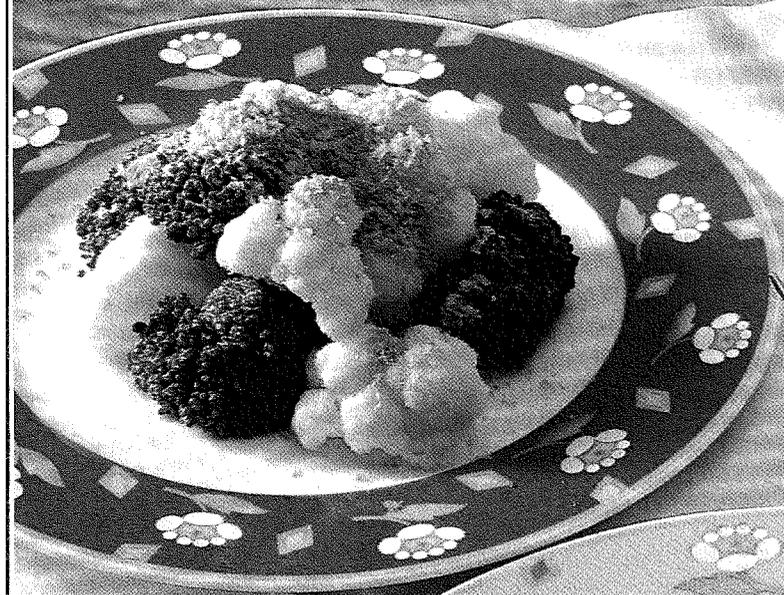
### Für 2 Portionen:

60 g Sojawürfel, 100 g Zwiebeln, 300 g mildes Sauerkraut, 2 EL Tomatenmark, 2 EL Sauerrahm, 2 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen.  
**Gewürze und Kräuter:** 1 TL Gewürzzubereitung für Sojawürfel, 1 bis 2 TL Paprikapulver, 1/2 TL Kümmel, Bohnenkraut, 1 TL Apfelessig, Gemüse-Kräutersalz, Petersilie.

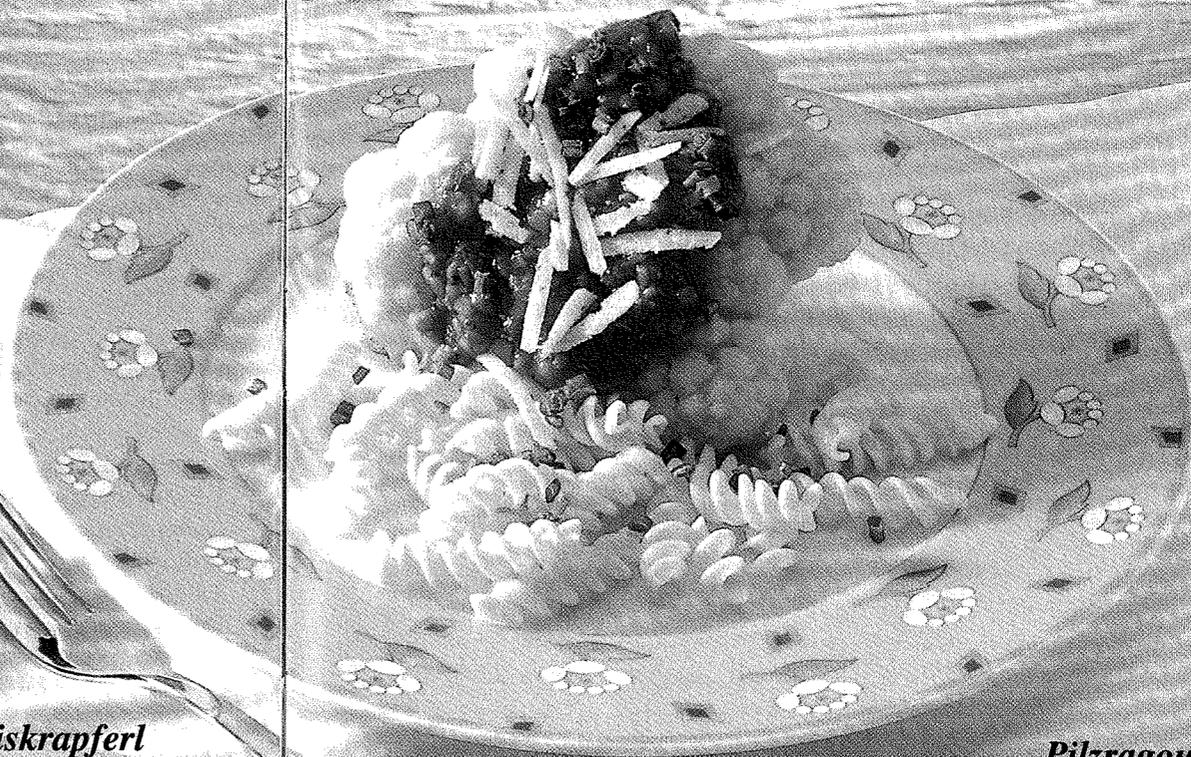
### Für 2 Portionen:

400 g Kartoffeln, 150 g Zwiebeln, je 1 kleine grüne und rote Paprikaschote, 2 EL Olivenöl, 1 Gemüse-Brühwürfel, 1 EL Sauerrahm, 2 kleine Gewürzgurken.  
**Gewürze und Kräuter:** 2 bis 3 TL Paprikapulver, Apfelessig, Gemüse-Kräutersalz, 1/2 TL Kümmel, 1 TL Gewürzzubereitung für Sojagranulat, Majoran.

*Karfiol und Brokkoli  
mit Bröseln*  
Rezept Seite 31



*Karfiol mit Sojasugo*  
Rezept Seite 31



*Maiskrapferl*  
Rezept Seite 24



*Pilzragout mit  
Hirselaibchen*  
Rezept Seite 26



## Schwammerlgulasch

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und fein hacken. In einem Topf in wenig Olivenöl andünsten.
  2. Inzwischen die Kartoffeln waschen, dünn schälen, in kleine Würfel schneiden und zur Zwiebel geben.
  3. Champignons putzen, waschen und je nach Größe vierteln oder achteln. Zusammen mit den Gewürzen zu den Kartoffeln geben; gut durchrösten, wenig Wasser zugießen und ca. 5 Minuten dünsten lassen.
  4. Tomate waschen, in kleine Würfel schneiden.
  5. Obers und Pfeilwurzelmehl oder Stärkemehl glattrühren, mit den Tomatenwürfeln hinzufügen, kurz aufkochen und nochmals pikant abschmecken. Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken.
  6. Gulasch anrichten, mit Käse und Petersilie bestreuen.
- 1 Portion ca. 270 kcal/1.134 kJ.  
Dazu reicht man Weizen- oder Roggen-Vollkornbrot oder pro Portion 80 g Vollkorn-Teigwaren (= 280 kcal/1.176 kJ).

20 MINUTEN

### Für 2 Portionen:

250 g Champignons,  
2 Kartoffeln (150 g),  
1 große Tomate (100 g),  
1 Zwiebel (100 g),  
1 gehäufter  
TL Pfeilwurzelmehl oder  
Stärkemehl, 3 EL Obers,  
1 EL Olivenöl, 1 EL gerie-  
bener Käse zum Bestreuen.  
**Gewürze und Kräuter:**  
1 TL Paprikapulver,  
Gemüse-Kräutersalz,  
Majoran, Pfeffer aus der  
Mühle, Cayennepfeffer,  
1 EL gehackte Petersilie.

### Hochwertiges Kochgeschirr ist wichtig

- Für fett- und wasserarmes Garen und
- für möglichst kurze Garzeiten bei geringer Hitze.
- Kochgeschirr aus „edlen“ Materialien mit erstklassiger Oberfläche läßt sich leichter und schneller reinigen als billige Ware, bei der die Oberfläche sofort zerkratzt. Außerdem brennt in dünnwandigen Töpfen und Pfannen leichter etwas an.

### Töpfe und Pfannen aus Edelstahl

- mit Spezial-Topfboden (Akkutherm-, Mehrschicht- oder Kompensplanboden, d. h. mit drei bis fünf Schichten

mit Kupfer- oder Aluminiumkern). Sie bewirken, daß sich die Hitze gleichmäßig über den ganzen Topfboden verteilt. So kann keine Stelle überhitzen, nichts brennt an;

- mit dicht schließendem Deckel; wichtig, weil der feuchtheiße Dampf beim Garen nicht entweichen kann. Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente und Geschmackstoffe können nicht entweichen.

### Töpfe und Pfannen aus feuer- und frostfester Keramik

(mit durchsichtigem Deckel) kann man zum Einfrieren benutzen und darin ebenso auf dem Elektroherd wie auf Gas kochen und im Ofen backen.

## PIKANTES AUS DEM OFEN

### Zucchini

Vor einigen Jahren zählten wir sie noch zu den Exoten, heute haben sich diese kleinen Kürbisse bei uns bereits einen festen Platz erobert. Je kleiner die Früchte, desto feiner das zarte Nuß-Aroma. Schälen ist

nicht notwendig – gründlich waschen und gut mit Küchenpapier abreiben. Zucchini sind vielseitig verwendbar, enthalten wenige Kalorien, aber viele Mineralien, vor allem Kalzium, Phosphor und Jod sowie reichlich Vitamin B<sub>1</sub> und Vitamin C.

## Ofenkartoffeln mit Rahmgemüse Gebratene Soja-Kräuterstangerln

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Backrohr auf 220 °C vorheizen.
  2. **Kartoffeln** unter fließendem Wasser gründlich bürsten, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben auf den Rost legen, mit Olivenöl bepinseln und mit Gemüse-Kräutersalz bestreuen. Im vorgeheizten Backrohr – mittlere Einschubleiste – ca. 15 Minuten backen.
  3. Kohlrabi dünn schälen, in 1/2 cm große Würfel schneiden. Junge Kohlrabiblätter fein hacken. Die Kohlrabiwürfel in einem Topf mit wenig Wasser und dem Gemüse-Brühwürfel ca. 8 Minuten knackig dämpfen. Vor dem Servieren Crème fraîche unterrühren und mit Gemüse-Kräutersalz abschmecken.
  4. **Kräuterstangerln** der Länge nach zweimal durchschneiden, mit der Gewürzzubereitung für Sojagranulat bestreuen. In einer Pfanne in wenig Olivenöl auf beiden Seiten kurz braten.
  5. Kartoffelscheiben, Kräuterstangerln und das Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Kohlrabiblätter darüberstreuen.
- 1 Portion Ofenkartoffeln ca. 160 kcal/672 kJ  
1 Portion Rahmgemüse ca. 160 kcal/672 kJ  
1 Portion Kräuterstangerln ca. 280 kcal/1.176 kJ

25 MINUTEN

### Für 2 Portionen

#### Ofenkartoffeln:

400 g Kartoffeln, 1 TL Olivenöl, Gemüse-Kräutersalz.

**Rahmgemüse:** 400 g Kohlrabi (oder anderes Gemüse), 1/2 Gemüse-Brühwürfel, 2 EL Crème fraîche.

#### Kräuterstangerln:

4 Stück Soja-Kräuterstangerln (200 g), 1 EL Olivenöl, Gewürzzubereitung für Sojagranulat.

### Mein schneller Tip:

Statt Kohlrabi: Tiefkühl-rahmgemüse nach Ihrer Wahl.

### Soja-Kräuterstangerln, Soja-Paprikastangerln (Bratstäbchen)

Fix fertig zum Braten, Grillen, als Brot- und Toastbelag, für Salate, Eintöpfe, Aufläufe oder Gratins. Zwei hochwertige Fertigerichte für die schnelle und gesunde Küche. Sie werden nach Rezepten von Hermine Kleins Naturküche hergestellt; aus Vollsoja, ungehärtetem Pflanzenfett, Getreide und

Kräutern – ohne Konservierungsmittel und Zusatzstoffe.

Sie enthalten kein Cholesterin, sind leicht verdaulich und einfach zuzubereiten. 100 g (= 2 Stück) enthalten nur 260 Kalorien – hoher Sättigungswert, daher kaloriensparend! Nur 1 BE – ideal für den Diabetiker.



*Szegediner Gulasch mit  
Sojawürfeln*  
Rezept Seite 35

*Schwammerlgulasch*  
Rezept Seite 38

*Gemüse-Kartoffel-  
Gulasch*  
Rezept Seite 35

## Zucchini-Gratin mit Mozzarella

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Backrohr auf 200 °C vorheizen. Tomaten und Zucchini waschen und mit Küchenpapier gut abreiben.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch durch die Presse drücken.
3. Beides in 1 EL Olivenöl glasig andünsten.
4. Inzwischen die Zucchini in dünne Scheibchen schneiden oder hobeln, zu den Zwiebeln geben; ca. 3 Minuten anbraten und in die Gratinform füllen. Mit Gemüse-Kräutersalz und Pfeffer bestreuen.
5. Die Tomaten in Scheiben schneiden und über den Zucchini verteilen. Mit Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen.
6. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, über die Tomaten legen. Parmesan und Vollkornbrösel mischen und darüberstreuen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.
7. Den Gratin auf den Rost – oberste Einschubleiste – stellen und ca. 10 Minuten überbacken.

1 Portion ca. 450 kcal/1.890 kJ.

Dazu reicht man Vollkorngebäck oder Ofenkartoffeln (Rezepte siehe Seiten 15 bzw. 39).

## Zucchini-Paprikastangerln-Gratin

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Backrohr auf 200 °C vorheizen.
2. Zucchini waschen, gut abreiben und in dünne Scheiben hobeln.
3. Die Zucchini in einer Pfanne oder Auflaufform in Olivenöl 3 bis 4 Minuten anbraten, mit Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer und Gewürzzubereitung würzen. Vollkornmehl und Parmesan darüberstreuen, gut verrühren, mit Obers aufgießen, kurz aufkochen. Eventuell etwas Milch oder Wasser zugießen (die Sauce eher dick halten).
4. Die Paprikastangerln der Länge nach zweimal durchschneiden, mit Gewürzzubereitung für Sojagranulat würzen und in wenig Olivenöl auf beiden Seiten knusprig braten.
5. Die gebratenen Paprikastangerln auf das Zucchini-Rahm-Gemüse legen, leicht hineindrücken und mit Käse bestreuen.
6. Im Backrohr – mittlere Einschubleiste – ca. 8 bis 10 Minuten überbacken.

1 Portion ca. 600 kcal/2.520 kJ.

Dazu reicht man Vollkorngebäck oder Ofenkartoffeln (Rezepte siehe Seiten 15 bzw. 39).

### Für 2 Portionen:

400 g feste kleine Zucchini,  
100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 feste Tomaten, 150 g Mozzarella,  
1 EL Parmesan, 1 EL Vollkornbrösel, 2 EL Olivenöl.  
**Gewürze und Kräuter:**  
Gemüse-Kräutersalz,  
Pfeffer aus der Mühle,  
Oregano, Basilikum.

#### Mein schneller Tip:

Ofenkartoffeln ca. 10 Minuten vor dem Gratin auf den Rost ins Backrohr legen. So schichten, daß die Gratinform noch Platz hat, damit beides gleichzeitig fertig wird.

### Für 2 Portionen:

400 g feste kleine Zucchini,  
4 Stück Soja-Paprikastangerln (200 g),  
1/16 l Obers, 1 EL feinstes Weizen-Vollkornmehl,  
1 EL Parmesan,  
2 Knoblauchzehen,  
40 g geriebener Käse,  
2 EL Olivenöl.  
**Gewürze und Kräuter:**  
Gewürzzubereitung für Sojagranulat, Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle.

## Weißkrautgratin

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Das Backrohr auf 220 °C vorheizen.
2. Weißkraut putzen und fein hobeln. Die Zwiebeln schälen, fein hacken und in einer großen Pfanne in wenig Olivenöl glasig andünsten.
3. Das Kraut dazugeben, kurz anbraten, mit wenig Wasser aufgießen (ca. 4–6 EL) und 5 Minuten dünsten.
4. Mit Brotgewürz und 1 TL Gemüse-Kräutersalz würzen.
5. Inzwischen Sauerrahm, Eier, Käse, Gemüse-Kräutersalz und Muskat verquirlen. Über das Kraut gießen, glattstreichen und mit Vollkornbröseln bestreuen.
6. Den Gratin auf den Rost – oberste Einschubleiste – stellen und ca. 5 bis 7 Minuten überbacken.

1 Portion ca. 450 kcal/1.890 kJ

Dazu reicht man 1 Scheibe Roggen-Vollkornbrot (siehe Seite 15) oder Ofenkartoffeln (Rezept siehe Seite 39).

#### Mein Tip:

Statt der zwei Eier können Sie zwei Eßlöffel Dotterfrei verwenden (= 560 mg Cholesterin weniger – siehe Seite 19–23).

## Kartoffelscheiben mit Käse-Kräuter-Creme

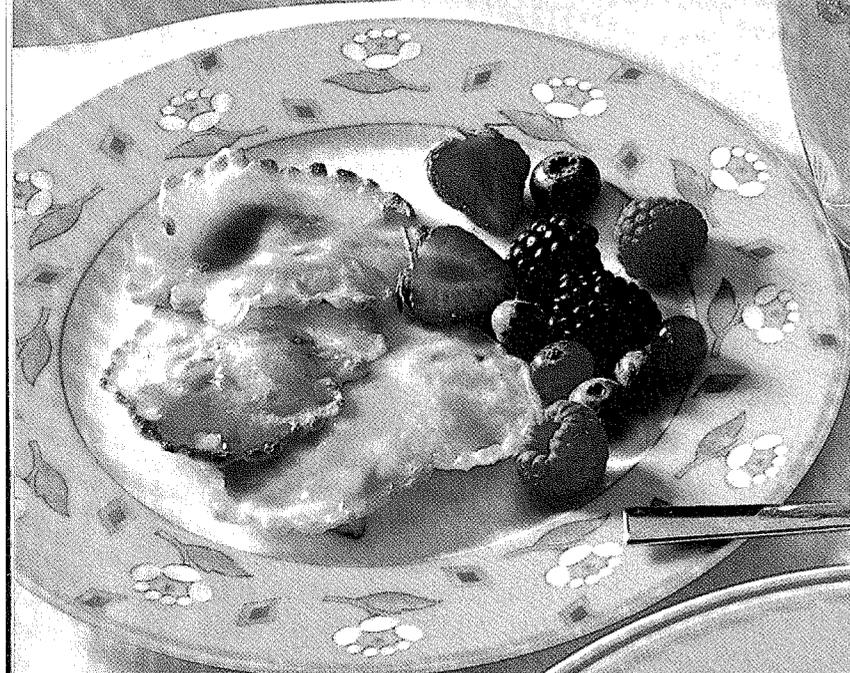
### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Backrohr auf 220 °C vorheizen. Das Backblech mit Olivenöl bestreichen.
2. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich büsten, in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Kartoffelscheiben auf das Blech legen, Oberseite mit Olivenöl bepinseln, mit Gemüse-Kräutersalz bestreuen und im vorgeheizten Backrohr – mittlere Einschubleiste – ca. 10 Minuten vorbacken.
4. Die Küchenkräuter fein hacken. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken.
5. Topfen, geriebenen Käse, Parmesan, Kräuter, Knoblauch und Gemüse-Kräutersalz verrühren.
6. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Auf jede Scheibe mit zwei Kaffeelöffeln ein Häufchen Käse-Kräuter-Creme setzen und nochmals für 5 bis 6 Minuten in das Rohr schieben. Vor dem Servieren mit Paprikapulver bestreuen.

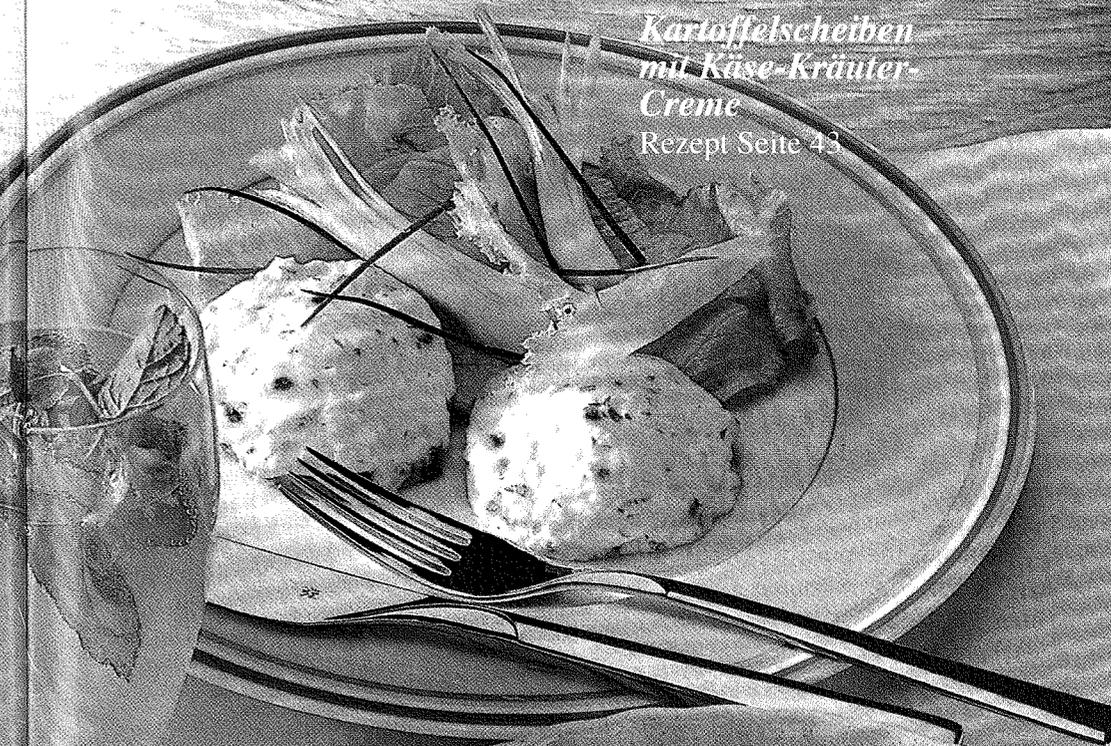
1 Portion ca. 470 kcal/1.974 kJ.

Dazu reicht man 1 Glas Buttermilch oder Blattsalat je nach Jahreszeit.

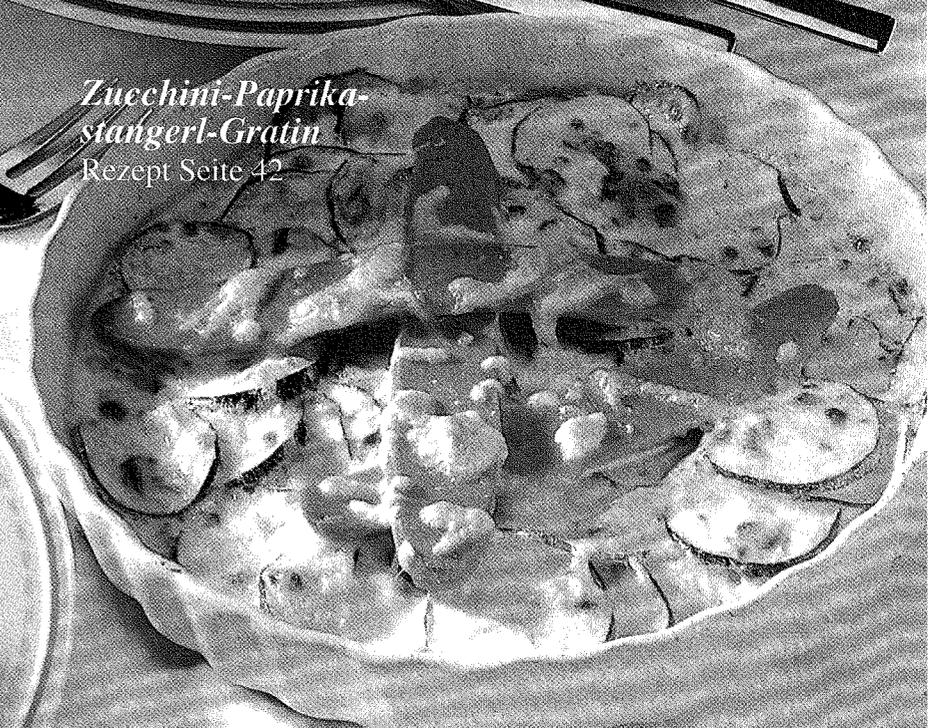
*Apfelplinsen vom Blech*  
Rezept Seite 46



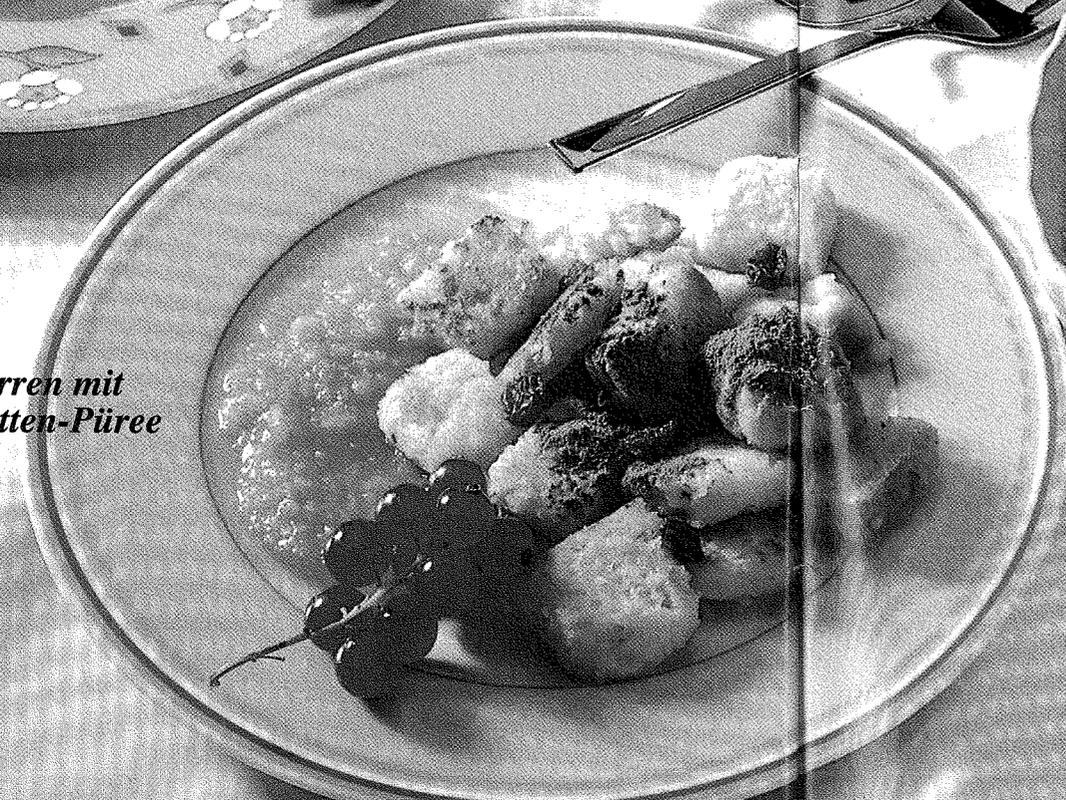
*Kartoffelscheiben  
mit Käse-Kräuter-  
Creme*  
Rezept Seite 43



*Zucchini-Paprika-  
stangerl-Gratin*  
Rezept Seite 42



*Semmelschmarren mit  
Marillen-Karotten-Püree*  
Rezept Seite 47



# WARME MEHLSPESSEN

## Haferflockenschmarren mit Beerenmus

20 MINUTEN

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Haferflocken, Vollkornmehl, Zitronenschale, Dotter, Honig und Milch in einer Schüssel verrühren.
2. Für das Mus die Beeren je nach Sorte waschen und verlesen. Mit einer Gabel zerdrücken und mit Fruchtsüße Yo-BI Sweet verrühren. Nach Belieben mit Zimt bestreuen.
3. Eiklar zu Schnee schlagen und locker unter den Teig heben.
4. In einer großen Pfanne (30–32 cm Durchmesser) Butter oder Pflanzenmargarine zergehen lassen. Den Teig eingießen, glattstreichen, bei mäßiger Hitze anbacken, in kleinen Portionen wenden und weiterbacken.
5. Den Schmarren mit zwei Gabeln in mundgerechte Stücke reißen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Yo-BI Sweet beträufeln und das Mus dazugießen.

1 Portion ca. 410 kcal/1.722 kJ

1 Portion Beerenmus ca. 175 kcal/735 kJ

### Für 2 Portionen:

100 g feinblättrige Haferflocken, 1 EL Weizen-Vollkornmehl, 2 Eier, 2 EL Honig, ca. 1/8 l Milch, Schale von einer unbehandelten Zitrone, 20 g Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine für die Pfanne.

**Beerenmus:** 400 g Beeren je nach Jahreszeit oder Tiefkühlbeeren, 6 EL Fruchtsüße Yo-BI Sweet, Zimt.

20 MINUTEN

## Apfelplinsen vom Blech

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Backrohr auf 200 °C vorheizen.
2. Vollkornmehl, eine Prise Salz, Dotter und Milch mit dem elektrischen Handquirl glattrühren.
3. Die Äpfel dünn schälen, achteln, entkernen und blättrig schneiden. Sofort unter den Teig mischen.
4. Die Eiklar zu Schnee schlagen und vorsichtig unterheben.
5. Backblech mit Margarine oder Butter bestreichen, mit einem Schöpfer 12 Mini-Omeletts darauf verteilen.
6. Im vorgeheizten Backrohr – mittlere Einschubleiste – ca. 10 Minuten backen.
7. Inzwischen die Beeren verlesen, waschen, eventuell verkleinern und auf zwei Tellern anrichten, sechs Apfelplinsen dazulegen und beides mit Fruchtsüße übergießen. Mit Zimt bestreuen und warm servieren.

1 Portion ca. 455 kcal/1.911 kJ

### Variante: Plinsen aus der Pfanne

Wenig Fett in einer großen Pfanne erhitzen. Von der Apfelmasse in zwei Portionen sechs Mini-Omeletts bei mäßiger Hitze backen. Nach 2 bis 3 Minuten vorsichtig wenden und die zweite Seite hell bräunen.

### Für 2 Portionen:

12 Stück mit 8 cm Durchmesser:

2 Eier, 80 g Weizen- oder Dinkel-Vollkornmehl, 0,1 l Milch, 350 g Äpfel, Fruchtsüße Yo-BI Sweet zum Übergießen, Zimt zum Bestreuen. 10 g Pflanzenmargarine fürs Backblech.  
**Zur Garnierung:** 250 g frische oder Tiefkühlbeeren.

## Semmelschmarren ohne Ei Marillen-Karotten-Püree

20 MINUTEN

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. Dotterfrei mit Distelöl und ca. 2 EL lauwarmen Milch glattrühren, die Hälfte von der Milch unterrühren.
2. Die Toastscheiben in Würfel schneiden. Die gewaschenen Rosinen, angerührtes Dotterfrei und restliche Milch zugeben und alles gut vermischen.
3. Butter oder Margarine in einer großen Pfanne zergehen lassen, den Schmarrenteig darin gleichmäßig verteilen und zugedeckt bei mäßiger Hitzezufuhr anbacken.
4. Mit einer Backschaufel wenden, zerteilen und fertig backen.
5. Für das Fruchtpüree die Marillen waschen, halbieren, entsteinen und mit Zitronensaft beträufeln. Sofort mit Karottensaft und Distelöl im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Nach Belieben süßen.
6. Semmelschmarren anrichten, mit Fruchtsüße übergießen und mit dem Marillen-Karotten-Püree servieren.

1 Portion ca. 380 kcal/1.596 kJ

1 Portion Marillenspüree ca. 75 kcal/315 kJ

### Für 2 Portionen:

120 g Mehrkorntoast, 25 g (2 gehäufte EL) Dotterfrei, 2 EL ungeschwefelte Rosinen, ca. 1/8 l lauwarme Milch, 1 EL unraffiniertes Distelöl, 20 g Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine für die Pfanne, Fruchtsüße Yo-BI Sweet zum Übergießen.

### Marillen-Karotten-Püree:

1/4 l Karottensaft, 250 g reife Marillen (entsteint), 1 TL unraffiniertes Distelöl, etwas Zitronensaft.

### Variante: Marillendrink

Das Marillen-Karotten-Püree mit Mineralwasser aufgießen.

## Topfennockerln mit Apfel-Orangen-Mus

20 MINUTEN

### Arbeitsplan und Zubereitung:

1. In einer großen flachen Kasserolle Wasser zum Kochen bringen.
2. Topfen, Sojamehl, Ei, Vollzucker, Zitronenschale und Vollkornmehl glatt verrühren.
3. Aus dem Topfenteig mit zwei nassen Eßlöffeln Nockerln formen. Ins kochende Wasser legen und 6 bis 7 Minuten leicht kochen lassen. Einmal wenden.
4. Inzwischen für das Mus die Äpfel waschen, dünn schälen, Kerngehäuse entfernen, Äpfel in Würfel schneiden und mit den übrigen Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab cremig pürieren.
5. Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Nockerln mit einem Siebschöpfer herausnehmen, abtropfen lassen, auf Tellern anrichten und mit Yo-BI Sweet übergießen. Apfel-Orangen-Mus dazugießen, alles mit Zimt bestreuen und mit den Kiwischeiben oder vorbereiteten Beeren garnieren.

1 Portion ca. 365 kcal/1.533 kJ

1 Portion Apfelmus ca. 200 kcal/840 kJ

### Für 2 Portionen:

250 g Topfen (20%), 1 Ei, 1 EL Sojamehl, 3 EL Weizen-Vollkornmehl (ca. 50 g), 2 EL Vollzucker extrafein, 3 EL Fruchtsüße Yo-BI Sweet zum Übergießen.

**Gewürze:** Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone.  
**Apfelmus:** 2 Äpfel, Saft von 2 Orangen, Fruchtsüße Yo-BI Sweet nach Geschmack, 1 Becher Joghurt mit rechtsdrehender Milchsäure, 2 Kiwis oder rote Beeren zum Garnieren.

# INHALT

Bifidus und Sanoghurt	6
Bratpfanne	25
Brokkoli	32
Buchweizenstange	27
Cashew-Nüsse	11
Dotterfrei	19/23
Gemüsebrühwürfel/Gemüsesuppe	3
Getreideküche – schnelle Küche	1
Hirsestange	27
Joghurt mit rechtsdrehender Milchsäure	6
Karfiol	32
Keime und Sprossen	34
Kochgeschirr	38
Linsen	6
Milchsäure	6
Pürrier- oder Mixstab	6
Reste einplanen	1
Soja-Kräuterstangerln (Bratstäbchen)	39
Sojasugo	29
Tofu	7
Vollkornbrot	15
Zucchini	39

## ÖSTERREICHISCHES KOCHVOKABULAR

Biskotten	Löffelbiskuit
Eierschwammerln	Pfifferlinge
Karfiol	Blumenkohl
Karotten	gelbe Rüben, Möhren, Rüebl
Kohlrabi	Rübkohl, Kohlrabe
Laibchen	Bratlinge, Frikadellen, Buletten
Melanzani	Auberginen
Obers	Sahne
Omeletten	Eierkuchen
Palatschinken	dünne Pfannkuchen
Porree	Lauch
Powidl	Pflaumenmus
reiben	raffeln, raspeln
Sauerrahm	saure Sahne
schälen	pellen
Schwammerln	Pilze
Soja-Kräuterstangerln	Bratstäbchen
Topfen	Quark
Vollkornbrösel	Vollkorn-Paniermehl
Weißkraut	Weißkohl, Kabis, Kappes
Weckerl	Brötchen

# REZEPTVERZEICHNIS

<b>TROTZ „SCHNELLER KÜCHE“ GUT UND GESUND ESSEN</b>		<b>FEINES MIT PILZEN</b>	
Allgemeines	1	Champignonpfanne mit Knoblauchbrot	26
<b>SUPPEN ALS HAUPTGERICHT</b>		Pilzragout mit Hirselaibchen	26
Kartoffelcremesuppe mit Austernpilzen	2	Gebratene Austernpilze	27
Ungarische Krautsuppe	2	Austernpilze mit Nudeln	27
Rote-Linsen-Gemüse-Suppe	3	Pilzschnitzel mit Tomatensalat	28
Bulgarische Joghurtsuppe	3	Eierschwammerln in Rahmsauce	28
Suppeneinlage auf Vorrat	3	Romanesco mit Champignons	32
Schnelle Gemüsesuppe	6	Schwammerlgulasch	38
Suppen auf Vorrat (schneller Tip)	6	<b>NUDELN MIT WÜRZIGEN SAUCEN</b>	
<b>SALATE ZUM SATTESSEN</b>		Hirsenukeln mit Brokkolisauce	29
Griechischer Nudelsalat	7	Vollkornspaghetti mit Sojasugo	29
Sommer-Rohkost mit gebratenem Tofu	7	Hirsenukeln mit Petersiliensauce	30
Zucchini mit Joghurtmayonnaise	10	Austernpilze mit Nudeln	30
Karfiol-Erbesen-Salat	10	Tomatensauce (schneller Tip)	30
Fruchtiger Käsesalat	11	<b>SO BEKÖMMLICH: KARFIOL &amp; CO</b>	
Endiviensalat mit Käse	11	Karfiol und Brokkoli mit Bröseln	31
<b>BELEGTE BROTE</b>		Karfiol mit Sojasugo	31
Frühlingsbrote	14	Romanesco mit Champignons	32
Grüne Brote mit Kräuterstangerln	14	Karfiol-Erbesen-Salat	10
Rohkostbrötchen	14	Hirsenukeln in Brokkolisauce	29
Vollkornbrote mit Frischkost	15	Soja-Sprossen in Ingwer-Rahm-Sauce	34
<b>ÜBERBACKENE BROTE</b>		<b>BLITZEINTÖPFE</b>	
Blitz-Pizza	17	Soja-Sprossen in Ingwer-Rahm-Sauce	34
Gebratene Melanzani auf Vollkornbrot	17	Mangold-Bohnen-Eintopf	34
Überbackene Raclette-Brote	17	Szegediner Gulasch mit Sojawürfeln	35
Vollkorngebäck mit Kräuterhaube	18	Gemüse-Kartoffel-Gulasch	35
Schlemmerschnitten	18	Schwammerlgulasch	38
Pikante Toastschnitten mit Kräuterjoghurt	18	<b>PIKANTES AUS DEM OFEN</b>	
<b>EIERGERICHTE MIT DOTTERFREI</b>		Gebratene Soja-Kräuterstangerln	39
Wissenswertes über Dotterfrei	19/23	Ofenkartoffeln mit Rahmsauce	39
Eierspeise/Rühreier	20	Zucchinigratin mit Mozzarella	42
Rühreier/Variationen	20	Zucchini-Paprikastangerln-Gratin	42
Gorgonzolaomeletts	21	Weißkrautgratin	43
Zucchiniomeletts	21	Kartoffelscheiben mit Käse-Kräuter-Creme	43
Palatschinken ohne Ei (Grundrezept)	22	<b>WARME MEHLSPEISEN</b>	
Palatschinken mit Spargelfüllung	22	Haferflockenschmarren mit Beerenmus	46
Eiernudeln mit grünem Salat	22	Apfelpfinsen vom Blech	46
Mayonnaise mit Dotterfrei	23	Haferflockenschmarren mit Beerenmus	46
Pikante Toastschnitten	18	Semmelschmarren ohne Ei	47
Semmelschmarren	47	Marillen-Karotten-Püree	47
<b>VOLLWERTLAIBCHEN (FRIKADELLEN, BRATLINGE)</b>		Topfenockerln mit Apfel-Orangen-Mus	47
Sojalaibchen mit Zucchiniensalat	24	<b>IMPRESSUM:</b>	
Maiskrapferln (Küchlein)	24	ISBN-Nr. 3-900440-20-4	
Tofulaibchen	25	Copyright © 1994 Fachverlag GESUNDHEIT Buch-, Zeit-	
Hirselaibchen	26	schriftenverlags- und Vertriebsgesellschaft m. b. H.,	
Pilzschnitzel	28	Klosterneuburg. Alle Rechte vorbehalten.	
		Fotos: Ernest Richter. Geschirr: WMF-Tafelkultur, 1070 Wien,	
		Mariahilfer Straße 62. Grafische Gestaltung: Elke Salzer.	
		Herstellung: Bohmann Druck und Verlag Ges. m. b. H. & Co.	
		KG., 1110 Wien. Printed in Austria.	