

Sojasprossen aus der Pfanne

Heft: 14

Seite: 26

Zutaten:

Mungobohne (4 – 5 Tage gekeimt)

Kresse (5 – 6 Tage gekeimt)

300 g Sellerie, 250 g Zwiebeln, 300 g Sojasprossen, 1 Becher Sauerrahm, 4 Eier, Gemüsekräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, Butter oder Reformmargarine für die Pfanne.

Zum Bestreuen: Kresse- oder Alfalfasprossen

Zubereitung:

Sellerie und Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden. Sojasprossen spülen und gut abtropfen lassen. Die Zwiebeln mit wenig Fett in einer großen Pfanne andünsten, Selleristreifen und 3 – 4 EL Wasser dazugeben und drei Minuten dünsten. Mit Gemüsekräutersalz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Sojasprossen untermischen und 1 Minute – unter Rühren – braten.

Eier und Sauerrahm verquirlen, mit Gemüsekräutersalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Über das Gemüse gießen und stocken lassen. Dann mit einer Gabel von unten auflockern. Kresse oder Alfalfa drüberstreuen und servieren.

Blog:

Wenn ich das Rezept sehe und spontan darauf Lust habe, dann muss ich notgedrungen die Bohnen einweichen und keimen lassen. Eines Tages die Kresse und 2 Tage später die Mungobohnen. Die Frage, ob ich 4 Tage darauf noch immer Lust auf dieses Gericht habe, stellt sich einfach nicht. Die Keimlinge sind fertig und sind zu verkochen! Nix für Leute, die nicht längerfristig planen. Geschmacklich ein großer Genuss!

Foto:

180820115342.jpg



Champignon – Linsen – Auflauf

Heft: 14

Seite: 29

Zutaten:

Linsen (3 Tage gekeimt)

250 g Zwiebeln, 250 g Champignons, 1 Gemüsebrühwürfel, ½ TL Gemüsekräutersalz, 30 g Reformmargerine, Majoran, Pfeffer aus der Mühle.

½ Becher Sauerrahm, 1 Ei, Linsenkeimlinge von 100 g Linsen.

60 g geriebener Käse, Tomatenscheiben

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und fein hacken; Champignons putzen, waschen und blättrig schneiden. Reformmargerine in einer Pfanne zergehen lassen, Zwiebeln darin andünsten, Champignons hinzufügen, den Gemüsebrühwürfel darüber zerbröseln und mit Gemüsekräutersalz, Majoran und Pfeffer würzen. 3 – 4 Minuten dünsten, dann in eine Auflaufform füllen. Linsenkeimlinge, Sauerrahm und Ei verrühren, über die Champignons gießen und mit Käse bestreuen. Den Rand mit Tomatenscheiben auslegen und kurz im Backrohr grillen bzw. überbacken.

Blog:

Keimlinge sind fertig, wenn sie fertig sind. Mit Gästeeinladungen nicht wirklich kompatibel. Heute kam ein Freund zu Besuch, der sich selber als reinen Fleisch(fr)esser bezeichnet. Tja, was soll ich sagen, er hat sich von diesem Gericht sogar eine zweite Portion nachgeholt. Fleisch gabs nämlich keines.

Foto:

190820115348.jpg



Vollkornnudel – Topf

Heft: 11

Seite: 10

Zutaten:

4 Zwiebeln, 500 g Karotten, 250 g Tiefkühl-Erbsen, 250 g Sellerieknolle, 500 g Kartoffeln, 3 EL Sonnenblumenöl, 1 Liter Gemüsebrühe (Brühwürfel), 125 g Vollkornhörnchen oder Spiralen, Kräuter der Provence, 100 g Bergkäse (oder Gouda), 1 Bund Kerbel.

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und fein hacken. Karotten, Kartoffeln, Sellerieknollen putzen, waschen, schälen. Karotten in Scheiben, Kartoffeln und Sellerie in Würfel schneiden. Die Zwiebeln in Öl kurz andünsten, Karotten und Sellerie zugeben, mit Gemüsesuppe aufgießen und zehn Minuten kochen lassen. Kartoffeln, Vollkornhörnchen, Kräuter der Provence hinzufügen und zwei lange kochen, bis die Hörnchen kernig – al dente – sind. Die Erbsen dazugeben und noch einige Minuten ziehen lassen. Den Käse in kleine Würfel schneiden und auf den angerichteten Nudeltopf geben, mit gehacktem Kerbel bestreuen.

Blog:

Sind Eintöpfe eigentlich politisch korrekt? Nachdem es eine abzulehnende Zeit gab, in der einmal pro Woche Eintopf gegessen werden sollte? Egal: 1 Topf, 1 Teller, 1 Messer, 1 Schneidbrett, 1 Gabel. Das macht das Aufräumen hinterher einfach und schnell. Und so ein gutes Essen lass ich mir nicht verpolitisieren. Mahlzeit!

Foto:

230820115377.jpg

230820115383.jpg



Tomaten mit Mozzarella

Heft: 17

Seite: 17

Zutaten: (für 1 Portion)

1 – 2 feste Tomaten, 50 g Mozzarella, frische Basilikumblätter, 1 – 2 TL unraffiniertes Distelöl, 1 EL Apfelessig, Gemüsekräutersalz, Pfeffer aus der Mühle.

Zubereitung:

Mozzarella und die gewaschenen Tomaten in Scheiben schneiden. Abwechselnd auf einem Teller auflegen, Öl und Gemüsekräutersalz verrühren, Tomaten/Käse damit beträufeln und mit Pfeffer bestreuen.

Extratipp:

Bestreuen Sie die Salate so oft wie möglich mit frischen Keimlingen oder Sprossen – auch wenn es im Rezept nicht angegeben ist.

Blog:

Vergleicht man das Bild, das sich im Kopf ausbreitet und dem fertigen Gericht ist das schon eine Differenz. Liegt das nun daran, dass ich Würfel mit Scheiben verwechselt habe? Oder Distelöl mit Kernöl? Kernöl korrekt gesprochen.

Foto:

230820115403.jpg



Zucchini-salat

Heft: 17

Seite: 18

Zutaten: (für 1 Portion)

1 kleine Zucchini, 1 Karotte, Zitronensaft, 1 TL unraffiniertes Distelöl, 1 EL Sauerrahm, Gemüse-Kräutersalz, etwas Knoblauch, grobgehackte Nüsse zum Garnieren, Salatblätter.

Zubereitung:

Die Zutaten für die Salatsauce verrühren. Karotte und Zucchini waschen, eventuell dünn schälen. Karotte fein reiben und die Zucchini in feinnudelige Streifen („Julienne“) schneiden und sofort mit der Marinade vermischen. Auf Salatblättern anrichten und die Nüsse darüberstreuen.

Blog:

Resteverwertung mit leckerem Ausgang. 1 Karotte aus dem Garten, 1 halbe Zucchini aus dem Kühlschrank, der letzte Löffel Sauerrahm. Und das Ergebnis ist ein erstaunlich gut schmeckender Salat!

Foto:

240820115409.jpg



Grünkernlaibchen

Heft: 2

Seite: 21

Zutaten:

200 g Grünkernschrot (grob), ½ Liter Wasser, 1 Suppenwürfel, 1 feingehackte Zwiebel, 2 Lorbeerblätter, ½ Tube Tartex, 1 Ei, Kräutersalz, Majoran, Pfeffer, Basilikum, Petersilie, 3 Zehen Knoblauch, Vollkornbrösel zum Wenden, Fett zum Backen.

Zubereitung:

Wasser, Zwiebel, Lorbeerblätter, Suppenwürfel zum Kochen bringen, Grünkernschrot hineinrühren und 10 Min. quellen lassen. Die übrigen Zutaten in die abgekühlte Masse einrühren, sehr pikant abschmecken, kleine, dünne Laibchen formen, in Brösel wenden und in Cocosfett (aus dem Reformhaus) goldgelb backen.

Tipp:

Ist die Laibchenmasse zu weich, dann fügen Sie 1 – 2 EL Vollkornbrösel dazu. Dazu Rahmchampignons, gedünsteten Lauch oder Zwiebelsauce reichen.

Abänderung:

Die Laibchen auf den Grillrost legen, mit halbierten Ananas- und Käsescheiben (Edamer) belegen und grillen. Mit Tomatenscheiben und Petersilie verzieren.

Blog:

Das Highlight dieser Rezeptserie! Die Herstellung ist so schnell wie mit einem Fertiggericht, das Ergebnis um Lichtjahre besser als irgendetwas Gekauftes. Wer auch immer die Naturküche kosten möchte sollte dieses Gericht probieren. Ich habs zusammen mit dem Rest des Nudeltopfs und dem Tomatensalat gegessen. Augen zu und durch!

Foto:

240820115414.jpg



Spanische Erdäpfelpfanne

Heft: 17

Seite: 39

Zutaten: (für 1 Portion)

200 g Erdäpfel, 100 g Zwiebeln oder Lauch, 1 Ei, 1 EL Öl, Gemüse-Kräutersalz, Rosmarin, Thymian, Pfeffer und Paprikapulver.

Zubereitung:

Zwiebeln oder Lauch in feine Ringe schneiden. Die Erdäpfel waschen, dünn schälen und in feine Scheiben hobeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe am Pfannenboden verteilen, die Erdäpfelscheiben drauflegen, zudecken und bei mäßiger Hitze 8 Minuten anbraten. 1 – 2 mal mit einer Schmarrenschaukel wenden. Pikant würzen, das Ei versprudeln, über die Masse gießen und stocken lassen. Mit Paprikapulver bestreuen.

Extra-Tipp:

In einer Alugusspfanne kann man sämtliche Pfannengerichte ganz ohne Fett braten.

Variante:

Sie können auch Tomatenscheiben zugeben und mitbraten.

Blog:

Erdäpfel und Zwiebel kann man auch auf andere Art und Weise gemeinsam (ver-)braten. Die spanische Urlaubsstimmung hat sich nicht eingestellt.

Foto:

260820115448.jpg



Tomatensalat mit Frischkäse oder Tofu

Heft: 5

Seite: 44

Zutaten:

500 g Tomaten, 1 Sträußchen frisches Basilikum, 200 g Schafkäse oder Tofu (Sojakäse).

Marinade:

4 – 5 EL Erstpressöl, 1 TL Senf, 2 EL Apfelessig, Kräutersalz, 1 TL Tamari, 1 bis 2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

Die Zutaten für die Salatsauce gut verrühren. Käse in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, Stengelansatz ausschneiden und die Tomaten in Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trockentupfen und alles zusammen mit der Marinade vermischen.

Blog:

Ja. Gut. Eigentlich: Lecker.

Foto:

270820115459.jpg



Rahm-Erdäpfel mit Eierschwammerln (Pfifferlingen)

Heft: 17

Seite: 39

Zutaten: (für 1 Portion)

200 g festkochende Erdäpfel, 1/10 Liter Kaffeeobers (10 % Fett), 80 g Eierschwammerln, Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, Gemüsebrühe, ½ TL Butter, gehackte Petersilie.

Zubereitung:

Kaffeeobers zum Kochen bringen. Die Erdäpfel schälen, in dünne Scheiben schneiden und zugeben. Bei mäßiger Hitze 10 – 12 Minuten garen, eventuell etwas Gemüsebrühe zugießen und pikant abschmecken.

Inzwischen Eierschwammerln putzen, gründlich waschen und gegebenenfalls halbieren oder vierteln. In Butter anbraten und mit Gemüse-Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Rahm-Erdäpfel anrichten, Eierschwammerln darauf verteilen und mit Petersilie garnieren.

Variante:

Statt Eierschwammerln – gebratene Sojastangerln oder gebratene Tofuscheiben.

Blog:

Manch eine Person mag ja Eierschwammerln im Wald holen, ich muss sie dort mühevollst suchen! Und was macht man dann mit den gelben Dingern, die immer noch wie früher riechen? Nämlich nach Wald, Opa und Herbst? Und dann diese Zusammenstellung. Kaffeeobers? Erdäpfel? Gemüsebrühe? Hier zeigt sich für mich ein anderer Aspekt der Aussage: „Brotbacken ist wie heiraten“.

„Kochen ist wie Heiraten“. Vorher hat man ein Bild im Kopf und alles was man sieht sind die Zutaten. Was dabei herauskommt, sieht man erst nach dem (heiraten) kochen. Und wenns so gut schmeckt wie dieses hier ...

Foto:

270820115469.jpg

270820115472.jpg



Schwammerlgulasch (20 Minuten)

Heft: 20

Seite: 38

Zutaten: (für 2 Portionen)

250 g Champignons, 2 Kartoffeln (150 g), 1 große Tomate (100 g), 1 Zwiebel (100 g), 1 gehäufte TL Pfeilwurzelmehl oder Stärkemehl, 3 EL Obers, 1 EL Olivenöl, 1 EL geriebener Käse zum Bestreuen.

Gewürze und Kräuter:

1 TL Paprikapulver, Gemüse-Kräutersalz, Majoran, Pfeffer aus der Mühle, Cayennepfeffer, 1 EL gehackte Petersilie.

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 Vollkornteigwaren (= 280 kcal/1.176 kJ).

Blog:

Champignons = Eierschwammerl. Genug gefunden hab ich ja. Zutaten begutachten – heiraten/kochen – genießen. Tja, wenns immer so einfach wäre. Ich kenn da auch andere Rezepte die eindeutig gegen heiraten/kochen sprechen. Dann schon lieber fasten. Dieses Rezept ist aber so ein „Hochzeitsrezept“

Foto:

300820115600.jpg



Nudeln mit Pesto

Heft: 19

Seite: 28

Zutaten:

1 Bund Basilikum (ca. 60g.) 50 g Pinienkerne, 2 – 3 Knoblauchzehen, Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, 50 g Parmesan, 0,1 l kalt gepresstes Olivenöl. 400 g Vollkorn-Spaghetti.

Zubereitung:

Pinienkerne grob hacken und in einer trockenen Pfanne leicht rösten. Die Basilikumblättchen von den Stengeln zupfen. Knoblauchzehen schälen und grob zerteilen. Alle Zutaten mit dem geriebenen Käse und dem Olivenöl im Mixer kurz pürieren. Mit Gemüse-Kräutersalz abschmecken.

Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen, abgießen, mit dem Pesto vermischen und sofort servieren. Eventuell noch mit Parmesan bestreuen.

Blog:

Ziemlicher Aufwand; in Gläsern zu kaufen geht eindeutig schneller.

Foto:

280820115509.jpg

