

Camembert-Toast

Heft: 17

Seite: 23

Zutaten:

2 Schnitten Mehrkorntoast, 1 runder Camembert (ca. 100 g), 2-3 TL Preiselbeeren, Curry, Butter

Zubereitung:

Brote toasten, dünn mit Butter bestreichen und mit je einer Camembertscheibe belegen. 1 TL Preiselbeeren daraufsetzen, mit reichlich Curry bestreuen und bei 200 Grad kurz überbacken.

Blog:

Schnell und lecker; sehr lecker!

Foto:



Rohe Gemüsesuppe

Heft: 17

Seite: 21

Zutaten:

100 – 150 g geputztes Gemüse (Gemüsereste wie Karotten, Sellerie, Kohlrabi, Lauch u. ä.), ¼ l Wasser, ½ Gemüsebrühwürfel, gehackte Petersilie.

Zubereitung:

Gemüse-Brühwürfel und Wasser aufkochen lassen. Das rohe, in Stücke geschnittene Gemüse im Mixer mit der heißen Suppe sehr fein pürieren und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Variante:

In die fertige Suppe 1 TL Creme fraiche oder Sauerrahm einrühren.

Extra-Tipp:

Sollten Sie zu den empfindlichen Personen gehören, dann essen Sie am Abend eine Tasse rohe Gemüsesuppe statt der Rohkostsalate.

Blog:

Wers mag. Einen Versuch wars jedenfalls wert!

Foto:



Weizenschrotlaibchen

Heft: 2

Seite: 18

Zutaten:

200 g Weizen- oder Dinkelschrot, 0,3 l Mineralwasser, 50 g Topfen, 1 TL Reformmargarine, 1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, Kräutersalz, 1 TL Majoran, Basilikum, Liebstöckl, gemahlenen Koriander, Butterflocken, Sesam oder geriebener Käse zum Bestreuen.

Zubereitung:

Weizenschrot 3 bis 5 Std. in Mineralwasser einweichen, Zwiebeln und Knoblauch in der Margarine andünsten. Alle Zutaten vermischen, sehr würzig abschmecken, eventuell den Teig mit Vollkornbrösel binden, mit nassen Händen kleine Laibchen formen, auf ein befettetes Blech legen, auf jedes Laibchen Butterflöckchen geben und mit Sesam oder geriebenem Käse bestreuen und bei 200° ca. 20-30 Min. backen.

Blog:

Wieder eine Laibchenart, deren Zubereitung sich unbedingt auszahlt.

Foto:



Kartoffelsalat mit Sojakeimlingen

Heft: 14

Seite: 27

Keimdauer:

Mungobohnen: 4 Tage

Alfalfa: 4 - 5 Tage

oder Kresse: 5 – 6 Tage

Zutaten:

500 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 150 g Sojakeimlinge (ca. 1 cm lang)

Marinade:

2 EL Apfelessig mit Holunder oder Zwiebelessig, Gemüse-Kräutersalz, 3 EL kaltgepresstes Distelöl, ½ Becher Sauerrahm, 1 Keimtasche Kresse oder Alfalfa-Sprossen.

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, dämpfen, schälen und in Scheiben schneiden. Sojakeimlinge gut spülen und mit der fein gehackten Zwiebel zu den Kartoffeln geben.

Aus den Zutaten für die Marinade eine glatte Salat-Sauce rühren. Die gehackte Kresse hinzufügen, über den Salat gießen, eventuell etwas Wasser zugeben, gut mischen, pikant abschmecken und ¼ Stunde ziehen lassen.

Blog:

Auch wenn es optisch nix hergibt, kulinarisch wird das kompensiert!

Foto:



Linsen-Kartoffel-Eintopf

Heft: 16

Seite: 22

Zutaten: (für 1 Portion)

100 g Kartoffeln, Linsenkeimlinge von 66 g Linsen, ½ Gemüse-Brühwürfel, gemahlener Kümmel, Majoran, 2 TL Creme fraiche (15 g), Schnittlauchröllchen oder 8-Kräuter-Mischung (tiefgekühlt).

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in ½ cm große Würfel schneiden und in ¼ l Wasser 6 – 8 Minuten kochen. Gemüse-Brühwürfel und Gewürze hinzufügen, ebenfalls die Linsen-Keimlinge. Nochmals 1 Min. kochen. Vor dem Servieren Creme fraiche einrühren und Schnittlauchröllchen darüberstreuen. Kcal: 305

Blog:

Ein Topf, einige Tage beim Keimen zuschauen, einmal Vorfreude die nicht enttäuscht wird. Ein absolut leckerer Eintopf. Ein-malig!

Foto:



Linsen-Apfel-Curry

Heft: 14

Seite: 29

Keimdauer:

Linsen: 3 Tage

Alfalfa: 4 – 5 Tage

Sonnenblumenkerne: 1 – 2 Tage

Zutaten:

100 g Sonnenblumen-Keimlinge, Linsenkeimlinge von 100 g Linsen, 1 große Zwiebel, 25 g Reformmargarine, 2 große Äpfel, Curry, Gemüse-Kräutersalz.

Zum Garnieren:

Crème fraîche, Alfalfa-Sprossen

Zubereitung:

Zwiebel schälen, fein hacken und in der Reformmargarine glasig andünsten.

Sonnenblumen-Keimlinge hinzufügen, mit Gemüse-Kräutersalz und 1 TL Currypulver würzen. Äpfel waschen, entkernen, dünn schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und zu der Zwiebel geben. 2 Minuten dünsten. Linsenkeimlinge untermischen, eventuell 3 – 4 EL Wasser dazugeben und nochmals pikant mit Curry und Gemüse-Kräutersalz abschmecken. Anrichten, mit Crème fraîche und Alfalfa-Sprossen garnieren.

Blog:

Ein Gericht um das man beneidet wird.

Foto:



Linsen-Rohkost

Heft: 14

Seite: 28

Keimdauer:

Linsen: 3 Tage

Zutaten:

Linsenkeimlinge von 100 g Linsen, 2 – 3 saftige Äpfel, 150 g milder Käse (z.B. Traungold oder Gouda)

Marinade:

2 – 3 EL kaltgepresstes Distelöl, Gemüse-Kräutersalz, 2 – 3 EL Apfelessig, 3 – 4 Obers, Curry.

Zubereitung:

Die Zutaten für die Marinade in einer Schüssel gut verrühren.

Käse in ganz kleine Würfel schneiden. Linsen gut abbrausen und abtropfen lassen. Äpfel waschen, das Kerngehäuse ausstechen und die Früchte ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Alles mit der Marinade vermischen und pikant mit reichlich Curry abschmecken.

Die Linsen-Rohkost 10 Min. durchziehen lassen und locker auf grünem Salat (z.B. Vogerl-, Häuptel- oder Endiviensalat) anrichten.

Blog:

Optimale Jausenkost. Da freut man sich voll Energie auf nach der Pause!

Foto:



Nudelpfanne

Heft: 11

Seite: 14

Zutaten:

250 g Vollkornspiralen, 2 Zwiebeln, 30 g Reformmargarine, 200 g Champignons, 300 g Tiefkühlerbsen, 2 Eier, 1 Becher Sauerrahm, Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Packung Sojastangerln mit Paprika, Schnittlauchröllchen.

Zubereitung:

Zwiebeln schälen, fein würfeln und in wenig Reformmargarine kurz andünsten. Champignons putzen, waschen, vierteln und mit den Tiefkühlerbsen zu den Zwiebeln geben. Einige Minuten dünsten, eventuell ganz wenig Wasser zugießen, mit Kräutersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Sojastangerln aus der Aluverpackung nehmen, blättrig schneiden und zum Gemüse geben. Vollkornspiralen extra in Salzwasser al dente (kernig) kochen, abseihen, in die Pfanne geben, leicht durchmischen. Eier und Sauerrahm verquirlen, mit Muskat und Kräutersalz würzen, über die Nudeln gießen und im vorgeheizten Rohr 15 Minuten überbacken. Schnittlauchröllchen darüberstreuen.

Dazu passt:

Grüner Salat oder Fisolensalat (Heft 5, Seite 17 bzw. 48).

Blog:

Passt! Ein stimmiger Gaumenkitzler.

Foto:



Dinkel – Sesam Knäckebrot

Heft: 13

Seite: 15

Zutaten:

250 g Weizen oder Dinkel, 2 TL Gemüse-Kräutersalz, 40 g Sesam, 150 g Sauerrahm.

Zubereitung:

Das Getreide in der Getreidemühle sehr fein mahlen. Alle Zutaten zu einem elastischen Teig kneten und zugedeckt über Nacht bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Den Teig dünn ausrollen, in 6 x 10 cm große Rechtecke schneiden oder radeln und mehrmals mit einer Gabel anstechen. Teigfleckchen auf ein befettetes Backblech legen und im vorgeheizten Rohr bei 200 Grad auf der untersten Einschubleiste goldgelb backen. (Die Backzeit richtet sich danach, wie knusprig Sie ihr Knäckebrot haben möchten.)

Blog:

Das Beste vom Korn. Schnell, einfach, lecker und mit nichts käuflichem zu übertreffen!

Foto:



Vollkorn-Toastbrot

Heft: 13

Seite: 35

Zutaten:

500 g Weizen, 100 g zerlassene Butter, 0,3 l (eher etwas mehr) Milch, 1 Würfel frische Germ (hefe), ½ TL Salz.

Zubereitung:

Aus den Zutaten einen geschmeidigen germteig bereiten (siehe Grundrezept Vollkornweckerln, Heft 13 Seite 4 – 5). Nach dem Aufgehen den Teig nochmals durchkneten und dann in eine gut befettete Kastenform füllen. Toastbrot noch einmal ca. 30 Minuten gehen lassen, mit einer alufolie abdecken und im vorgeheizten Backrohr – unterste Schiene – bei 200 Grad 50 bis 60 Minuten backen. Toastbrot herausnehmen, mit Wasser bepinseln und nochmals 10 Minuten in das ausgeschaltete Backrohr zum Ausbacken stellen. Dann auf einen Rost stürzen, mit einem Geschirrtuch abdecken und erst am nächsten Tag anschneiden.

Blog:

Die Ähnlichkeit mit käuflichem Toastbrot ist nur vom Namen nach gegeben. Geschmacklich hervorragend, bei diesem Versuch nur durch viel Aufstrich zusammengehalten.

Foto:



Nudelpfanne Provence und Knoblauchbrot

Heft: 19

Seite: 22

Zutaten:

250 g Champignons, 250 g Zucchini, 250 g Melanzani, 3 Knoblauchzehen, 2 feste Fleischtomaten, Kräuter der Provence, Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, 5 – 6 EL Olivenöl, 1 Schuss Rotwein, 2 EL Creme fraiche, gehackte Basilikumblättchen zum Bestreuen.

300 g Vollkorn-Hirsespiralen oder -hörnchen.

Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen und abseihen. Das Gemüse putzen, waschen und abtrocknen. Die Champignons in Scheiben, Zucchini, Melanzani und Tomaten in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne leicht erhitzen. Gemüse darin anbraten. Knoblauch und die Gewürze zugeben, mit einem Schuss Rotwein löschen und 2 – 3 Minuten dünsten lassen.

Creme fraiche und die gekochten Nudeln untermischen. Pikant abschmecken und mit Basilikumblättchen garnieren.

Blog:

Boah! Leckerschmecker!

Foto:



Paprika-Kartoffeln

Heft: 11

Seite: 4

Zutaten:

800 g mehlig Kartoffeln, 2 Zwiebeln, je 1 gelbe, rote und grüne Paprikaschote, 1 Lorbeerblatt, 1 – 2 Knoblauchzehen, 1 TL Kümmel, Kräutersalz, 1 Gemüsesuppenwürfel, ¼ l Wasser, 1 – 2 TL Paprikapulver, 2 EL kaltgepresstes Öl, Petersilie und Liebstöckel, ½ Becher Creme fraiche.

Zubereitung:

Heurige Kartoffeln gut waschen, bürsten und mit der Schale in 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Paprikaschoten waschen, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln ohne Fett anrösten, 1 – 2 EL Wasser hinzufügen, Paprikapulver und Paprikaschoten kurz durchrösten, mit Wasser aufgießen, Suppenwürfel und Gewürze zugeben, ebenfalls die vorbereiteten Kartoffeln. 10 – 12 Minuten zugedeckt kochen. Kaltgepresstes Sonnenblumenöl hinzufügen, pikant abschmecken und mit den gewaschenen, gehackten Küchenkräutern bestreuen. Auf jede Eintopfportion 1 TL Creme fraiche setzen.

Blog:

Ja, wenn man will, schmeckt auch das.

Foto:



Gemüsetopf mit Nudeln

Heft: 11

Seite: 14

Zutaten:

4 Stück Kohlrabi, 500 g junge Erbsen (oder 250 g Tiefkühlerbsen), 1 l Gemüsesuppe aus 2 Würfeln, 150 g Sojateigwaren, 3 EL geriebener Parmesan, 1 Bund Kerbel, 2 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl.

Zubereitung:

Die Erbsen aus den Schoten herauslösen, Kohlrabi schälen, in dünne Stifte schneiden und in die kochende Gemüsesuppe geben. Nach 3 – 5 Minuten die Erbsen und die Sojateigwaren zugeben und al dente kochen. Sonnenblumenöl hinzufügen, abschmecken, mit Parmesan und gehacktem Kerbelkraut bestreuen.

Dazu passen:

Gegrillter Tofu oder gegrillte Sojastangerln (Heft 3, Seite 20 bzw. 43)

Blog:

Und wieder eine nette Erbsenkombi.

Foto:



Kürbiskerne – Sonnenblumenrad

Heft: 13

Seite: 8

Zutaten:

350 g Weizen oder Weizenvollkornmehl, 150 g Roggen oder Roggenvollkornmehl, 2 Ei
Distelöl, 1/16 l kalte Milch, ca. ¼ l lauwarme Milch, 35 g frische Germ (Hefe), 3 TL
Gemüse-Kräutersalz, ½ TL gem. Kümmel, ½ TL Koriander, ½ TL gem. Fenchel oder 1,5
TL Brotgewürz; 1 Ei zum Bepinseln, Sesam und Mohn zum Bestreuen, 50g Streumehl.
100 g Sonnenblumenkerne, 100 g Kürbiskerne.

Zubereitung:

Einen geschmeidigen Germteig bereiten. Teig halbieren, die erste Hälfte mit 60 g
Sonnenblumenkernen und die zweite Hälfte mit 60 g Kürbiskernen verkneten. Zudecken
und warm stellen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

Ein kleines rundes Weckerl aus dem Kürbiskernteig formen, dieses auf ein befettetes
Blech legen (Mitte). Ein Drittel Sonnenblumenkernteig zu einer Rolle formen und als Ring
herumlegen.

Aus den restlichen Teigen je eine Rolle formen und diese abwechselnd wie zwei Ringe
außen herumlegen. Nun mit einem Messer tief einschneiden – siehe Zeichnung -,
zugedeckt nochmals gehen lassen, dann mit Ei bestreichen, jeden Ring mit den jeweiligen
gehackten Körnern bestreuen. Im vorgeheizten Rohr, auf der mittleren Schiene, bei 200
Grad 25 – 30 Minuten backen.

Blog:

Nette optische Idee. Praktisch ist das Ding allerdings nicht, denn es bricht auseinander
und dann hat man Brotringe.

Foto:



Grünkernschrotsuppe

Heft: 2

Seite: 20

Zutaten:

60 bis 80 g Grünkernschrot, 1 EL Reformmargarine, 1 kl. Zwiebel, ½ Stengel Lauch, 1 Karotte, ca. 1 l Wasser, Kräutersalz, 1 Suppenwürfel, 1 Zehe Knoblauch, Muskat, Kräuter der Provence, Petersilie.

Zubereitung:

Grünkernschrot trocken anrösten, feingehackte Zwiebel und die Margarine hinzufügen, mit Wasser aufgießen, würzen, 5 Min. kochen lassen, das feingeschnittene Gemüse dazugeben, nochmals 5 Min. leicht kochen lassen, abschmecken, eventuell mit Rahm verfeinern.

Blog:

Nach den Grünkernschrotlaibchen ist das ein Highlight der Naturküche! Schnell und absolut gut!

Foto:



Paprikasalat „Vitamin“

Heft: 5

Seite: 35

Zutaten:

2 – 3 Paprikaschoten (rote und grüne), 2 Tomaten, 150 g Champignons, 1 Handvoll Kresse.

Marinade:

3 – 4 EL Erstpressöl, 2 EL Zitronensaft, 1 Zehe Knoblauch, 1 TL Senf, Kräutersalz, 1 TL Tamari (Sojasauce)

Zubereitung:

Eine würzige Salatsauce bereiten. Das Gemüse sauber waschen, die Paprikaschoten vierteln und in dünne Streifen, Champignons halbieren und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Die Tomaten achteln und alles zusammen mit der Marinade vermischen, ½ Stunde ziehen lassen, anrichten und die Kresse über den Salat streuen.

Blog:

Eine wahrlich geschmacklich ansprechende Kombination.

Foto:



Das nächste ist Nummer 3.