8. WEITERE REZEPTE FÜR FORTGESCHRITTENE

NUDEL- UND GETREIDE-GERICHTE, AUCH MIT OBST UND GEMÜSE

Nudelgratin

- 3 l Wasser
- Salz
- 400 g Bandnudeln
- 40 g Butter
- 2 EL Mehl
- ¼ l heißes Wasser
- 250 g geriebener Käse
- 2 Eigelb 2 Eiweiß
- 20 g Butter
- Butter zum Einfetten

Wasser mit Salz in einem großen Topf aufkochen. Nudeln rein geben.
10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Butter in einem zweiten Topf erhitzen, Mehl rein geben. Unter Rühren mit Wasser auffüllen. 5 Minuten kochen lassen. Käse in die Soße geben. Gut durchrühren. Nicht mehr kochen. Soße abkühlen lassen. Eigelb in die Soße geben. Gut verquirlen. Nudeln auf einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. Eiweiß steif schlagen. Unter die Nudeln ziehen. Auflaufform mit Butter einfetten. Nudeln rein geben. Käsesoße darauf verteilen. Butter in Flöckchen draufsetzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.
Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 220 °C.

Hirse – Soufflé

- 500 g gekochte Hirsekörner
- 1 TL Salz
- etwas geriebene Muskatnuss
- 2 ml Milch
- 100 g geriebener Emmentaler
- 3 Eier, getrennt (für 2 Eier kann man
- auch 250 g Quark nehmen)

Hirse, Salz, Muskat, Milch, Käse und Eigelb in einer Schüssel mischen. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Hirsemasse ziehen. In eine Soufflé- oder Auflaufform füllen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 30 Minuten backen. Sofort servieren.

Gefüllte Hirse-Paprikaschote

- 50 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Wasser
- 100 g Hirse
- 200 ml Wasser
- 50 g Möhren
- 150 g saure Sahne
- 3 EL gehackte Petersilie
- 4 mittelgroße Paprikaschoten
- je 1 TL Basilikum, Curry, Ingwer
- 2 TL Kräutersalz
- Bratöl

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln, in Öl und Wasser dünsten, dann die Hirse zugeben und mit Wasser ablöschen. Einmal aufkochen lassen, auf kleiner Stufe ca. 15 Minuten ausquellen lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die grob geraspelte Möhre zur Hirse geben. Hirsemasse etwas abkühlen lassen und saure Sahne,

Petersilie und Gewürze zugeben. Von den Paprikaschoten den Deckel abschneiden, aushöhlen und mit der Hirsemasse füllen. Deckel wieder aufsetzen und die Schoten in eine hohe Pfanne mit Deckel stellen, den Pfannenboden mit Wasser bedecken, bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten garen. Den Sud für eine Sauce weiterverwenden, z.B. Tomatensauce.

Gefüllte Hirse-Käse-Küchlein

- 1 Zwiebel
- 1 TL Butter
- 250 g Hirse
- ½ l Wasser
- 1 Gemüsebrühwürfel
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Eier (oder 3 EL Quark und 1 EL Haferflocken zum Binden)
- 1 Möhre
- 2 EL gehackte Walnüsse
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL frische Kräuter
- 1 Msp Cayenne-Pfeffer
- 1 TL Kräutersalz,
- 200 g Emmentaler
- Bratöl zum Ausbacken

Die fein gehackten Zwiebeln glasig braten. Hirse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, dann Wasser, Zwiebeln, Brühwürfel und Lorbeer hinzufügen. Hirse aufkochen und bei geringer Hitze gar ziehen lassen. Eier bzw. Quark-Haferflocken, geraffelte Möhre und gehackte Walnüsse dazu geben und mit den Gewürzen abschmecken. Acht flache Küchlein formen und in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen. Zwischen zwei Küchlein 1 Scheibe Käse legen und solange in der zugedeckten Pfanne ziehen lassen, bis der Käse schmilzt.

Spaghetti mit Gemüse-Bolognese

- 400 g Spaghetti
- Salz, Zucker
- Cayennepfeffer
- 300 g Zwiebeln
- Knoblauchzehen
- 1 TL Oregano
- 3 Lorbeerblätter
- 8 El Olivenöl
- 100 g Parmesankäse
- 300 g Möhren
- 1 rote und 1 gelbe Paprika
- 2 Stangen Lauch
- 60 g Tomatenmark
- 1 Glas Tomaten

Zwiebeln fein würfeln. In einer Pfanne mit dem Lorbeer in 5 EL Olivenöl sanft andünsten. Alle Gemüsesorten nach dem Putzen sehr fein würfeln, zu den Zwiebeln in die Pfanne geben, mischen und mitdünsten. Dann die Gemüse an den Pfannenrand schieben, restliches Öl in die Pfanne geben, Tomatenmark untermischen und leicht anbraten. Alles gut vermischen und mit Salz, einer Prise Zucker und Cayennepfeffer würzen. Tomaten aus Glas abgießen (dabei die Flüssigkeit auffangen) grob zerkleinern, untermischen und ohne Deckel bei schwacher Hitze 15 Minuten weiter schmoren (falls die Sauce zu trocken wird, esslöffelweise Tomatenflüssigkeit dazu geben). Knoblauch pellen, durchpressen, Oregano zerreiben, beides unter die Sauce rühren. Spaghetti in kochendem Salzwasser garen. Die Bolognese mit frisch geriebenem Parmesankäse servieren.

Gemüse-Spaghetti

- 4 Möhren
- 2 Zucchini
- 4 Tomaten
- 400 g Spaghetti
- Salz f. Nudelwasser und z. Abschmecken
- Pfeffer
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Pflanzenöl

Möhren schälen. Zucchini waschen. Beides in lange dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Spaghetti in Salzwasser garen. Nach acht Minuten die Möhren- und Zucchinistreifen zufügen und 5 Minuten mitkochen. Gemüsenudeln in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin anbraten. Tomatenspalten und Gemüsenudeln zufügen, unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüselasagne

- 250 g Lasagne
- 2 kl. Zwiebeln, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Möhren, fein gewürfelt
- 340 ml Zuckermaiskörner (aus Glas)
- 500 g geschälte Tomatenwürfel (aus Glas oder frisch)
- je ½ TL getr. Majoran, Thymian, Basilikum
- etwas Kräutersalz und weißer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Wasser
- 200 g Weizen- oder Grünkernschrot
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 g geriebener Käse (Emmentaler)
- 100 ml Sahne
- ½ TL Butter

Lasagneblätter brauchen meist nicht vorgekocht werden. Wasser und Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin andünsten, Knoblauch, Möhren, Zuckermaiskörner, Schrot und Brühe dazu geben, 10 Minuten köcheln lassen, umrühren. Tomatenwürfel, Sahne und Kräuter unterrühren, mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten. Eine Lage trockene Lasagneblätter hineinlegen, etwas von der Gemüsefüllung daraufgeben. So weiter verfahren und mit der Sauce beenden. Den geriebenen Käse darüber streuen.
Bei 180 °C etwa 30 - 40 Minuten backen.

Schweizer Nudel-Käse-Auflauf

- 400 g Hörnchennudeln
- Salz für Nudelwasser
- 200 g kl. Zwiebeln
- 65 g Butter
- 200 g Schlagsahne
- 1/8 l Milch
- 150 g frisch geriebener Emmentaler Käse
- 150 g frisch geriebener Greyerzer Käse
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- geriebene Muskatnuss
- 1 TL Zitronensaft,
- 50 g Semmelbrösel

Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und in 30 g Butter glasig braten. Sahne mit der Milch aufkochen und um etwa ein Drittel einkochen lassen. Die Nudeln in reichlich Salzwasser in ca. 6 Minuten bissfest kochen. Beide Käsesorten mischen und 100 g davon neben dem

Herd in die Sahne-Milch-Mischung geben und rühren, bis der Käse geschmolzen ist (nicht kochen). Die Käsesauce mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Die Nudeln abgießen. Eine feuerfeste Form mit etwas Butter einfetten. Nudeln darin mit 100 g Käse mischen, mit den Zwiebelringen belegen und mit der Käsesauce übergießen. Übrigen Käse mit den Semmelbröseln mischen, über die Nudeln streuen und die restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen.
Im 200 °C heißen Ofen etwa 15 Minuten überbacken; die Oberfläche soll zart bebräunt sein.

Gebratene Nudeln mit buntem Gemüse

- 400 g Fettuccine (helle oder grüne Bandnudeln)
- Salz für Nudelwasser
- je 2 kleine rote, gelbe, grüne Paprikaschoten
- 6 Lauchzwiebeln
- 100 g kleine Champignons
- 200 g Möhren
- 10 EL Öl
- 20 g Butter
- weißer Pfeffer aus der Mühle

Die Nudeln in Salzwasser garen. Abgießen, kalt überbrausen, abtropfen lassen. Paprikaschoten, Pilze und Lauchzwiebeln putzen, Möhren schälen. Pilze in dünne Scheiben, übriges Gemüse in dünne, kleinfingerlange Streifen schneiden. 5 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zuerst die Möhren hinein geben, dann die Paprika, Lauchzwiebeln und zum Schluss die Pilze. Etwa 5 - 8 Minuten unter Rühren braten, dann herausnehmen und beiseite stellen. Restliches Öl erhitzen. Die Nudeln darin knusprig braten. Gemüse und Butter darunter heben. Alles nur kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß aus der Pfanne servieren.

Süße Nudeln

- 500 g Vollkornnudeln
- 500 g Quark
- 200 g Trockenfrüchte-Mischung nach Geschmack (Aprikosen, Äpfel, Pflamen, Birnen, Feigen),
- 2 Eier
- ½ TL Zimt
- abgeriebene Schale einer Zitrone und den Zitronensaft
- 2 EL Honig
- ½ TL Butter
- evtl. etwas Milch
- 2 EL gehackte Mandeln

Die Trockenfrüchte in kleine Würfel schneiden und 3 Std. in Wasser einweichen lassen. Die Nudeln bissfest garen. Etwas abkühlen lassen.
Quark mit den beiden Eigelb, Zimt, Zitronenschale und Saft, Honig und evtl. etwas Milch (wenn die Masse zu fest ist) verrühren.
Nudeln, Trockenobst und Quark vermischen. Eischnee schlagen und vorsichtig unterheben.
Alles in eine gut gefettete Auflaufform füllen, mit den gehackten Mandeln bestreuen und im Backofen bei 180 – 200 °C ca. 30 Minuten backen.

Nudeln mit Haferflocken-Krokant

- 250 ml Milch
- 250 ml Wasser
- 3 EL Vollrohrzucker
- ½ Pck. Vanillezucker
- 150 g Gabelspaghetti
- 30 g Butter
- 50 g kernige Haferflocken
- 15 g Kokosraspel

Milch mit 3 EL Zucker und Vanillezucker aufkochen. Gabelspaghetti hineinstreuen und in etwa 10 Minuten garen, dabei häufig umrühren. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Haferflocken darin unter Rühren etwa 3 Minuten rösten. Kokosraspel nur kurz mitrösten. Den übrigen Zucker darüber streuen, schmelzen und leicht karamellisieren lassen. Die Nudeln in die Pfanne geben und unter häufigem Wenden ganz mit der Karamellmasse überziehen. Sofort servieren. Dazu Apfelkompott reichen.

Nudelrolle mit Quark-Rosinenfüllung

Teig

- 250 g Weizenmehl (Type 1050)
- 65 g zerlassene Butter
- 1 Prise Salz
- 1/8 - 2/8 l Wasser

Füllung

- 500 g Sahnequark
- 100 g Rosinen
- 50 g Mandelblätter
- 2 Pck. Vanillezucker
- 2 EL Vollrohrzucker
- Mehl zum Ausrollen
- Salz für Kochwasser

Garnieren

- 50 g zerlassene Butter
- 2 EL Vollrohrzucker

Quark 1 Std. in einem Sieb abtropfen lassen. Mehl, Salz, zerlassene Butter, Wasser zu einem Nudelteig kneten, zugedeckt 30 Minuten kühl ruhen lassen. Rosinen heiß waschen, abtropfen lassen und in einem Tuch trocken reiben. Den Quark mit Vanillezucker, 2 EL Zucker, Rosinen und Mandelblättchen verrühren. Den Teig auf einem bemehlten Küchentuch dünn ausrollen und die Füllung auftragen; dabei ca. 2 cm Rand frei lassen und an den Schmalseiten nach innen schlagen. Teig mit Hilfe des Tuches wie einen Strudel aufrollen und die Tuchenden zusammenbinden. Reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudelrolle hineinhängen (evtl. etwas krümmen und mit Holzkochlöffeln fixieren) und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Abtropfen lassen, aus dem Tuch nehmen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. In die zerlassene Butter 2 EL Zucker rühren und leicht braun werden lassen. Die Nudelrollenscheiben damit übergießen.

Rigatoni mit Kohlröschen

- 1 rote Paprikaschote
- 500 g Broccoli
- 1 kleiner Blumenkohl
- 400 g bunte Rigatoni (Röhrennudeln),
- Salz für Nudelwasser
- 75 g Butter
- 100 g frisch geriebener Parmesankäse
- Kräutersalz, Pfeffer, Muskat nach Bedarf zum Abschmecken

Die Paprikaschote waschen, putzen und sehr fein würfeln. Broccoli und Blumenkohl ebenfalls putzen und die Röschen so klein wie möglich von den Stielen lösen. Etwa 3 l Wasser mit 1 EL Salz aufkochen. Nudeln und Kohlröschen zusammen hineingeben, umrühren und etwa 6 Minuten kochen. Paprikawürfel in der heißen Butter weich dünsten. Nudeln und Kohlröschen abgießen, in einer vorgewärmten Schüssel mit der Butter und den Paprikawürfeln mischen, abschmecken und mit dem Käse bestreuen.

Überbackene Grieß-Gnocchi

- 375 ml Wasser
- 375 ml Milch
- ½ TL Salz
- 210 g Maisgrieß
- 75 g zerlassene Butter
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 150 g Schlagsahne
- 1 Glas entsteinte Sauerkirschen (400 g Abtropfgewicht)
- 2 TL Spielstärke
- ½ Stange Zimt
- 1 Pck. Vanillezucker

Wasser mit Milch und Salz aufkochen, den Grieß in dünnem Strahl unter ständigem Rühren einrieseln lassen und weiterrühren, bis der Grieß in 15 Minuten bei kleiner Hitze ausgequollen ist. 3 EL Butter einrühren, den Brei abkühlen lassen. Eine feuerfeste Form einbuttern. Brei mit einem nassen Löffel portionsweise abstechen. Mit angefeuchteten Händen zu ovalen Gnocchi formen und diese, sich leicht überlappend, halb aufrecht stehend in die Form setzen. Mit Nüssen bestreuen, mit Sahne begießen und mit etwas Butter beträufeln. Auf der Mittelschiene des auf 200 °C vorgeheizten Ofens etwa 25 Minuten überbacken, dabei nach und nach mit der übrigen Butter beträufeln. Kirschen abgießen. Speisestärke mit etwas Saft glatt rühren. Restlichen Saft mit Zimt und Vanillezucker aufkochen und mit der Stärke binden. Kirschen im Saft erwärmen und ohne Zimt zu den Gnocchi servieren.

Quark-Blätterteig-Tasche mit Frischkäse

240 g Weizenmehl, Type 1050 160 g Butter 200 g Magerquark ½ TL Kräutersalz	zu einem Knetteig verarbeiten, ½ Std. im Kühlschrank ruhen lassen

600 g körniger Frischkäse 2 Zwiebeln ¼ TL Paprikapulver 1 TL Kräutersalz	fein hacken, alle Zutaten vermischen

Den Teig auf bemehlter Unterlage (Teigbrett) dünn ausrollen, dass sich 8 Kreise mit ca. 13 cm Durchmesser ausstechen lassen. Auf eine Hälfte des Kreises eine Portion obiger Frischkäsemischung geben, die freie Hälfte darauf klappen und die Ränder mit einer Gabel eindrücken.

1 TL Butter	Backblech einfetten

2 EL Saure Sahne	Taschen bestreichen

Bei 180 - 200 °C ca. 20 - 30 Minuten backen (Bräunungsgrad beachten)

BRATLINGE, CREME UND KNÖDEL

BRATLINGE

Zum Braten können Sie biol. Bratöl oder ungehärtetes Kokosfett nehmen, es wird im Folgenden Bratöl angegeben. Wenn die Bratlinge nach dem goldgelben Braten noch nicht ganz „durch" sind, bei kleiner Hitze zugedeckt noch ca. 5 - 10 Minuten nachbraten lassen.

Popcorn-Taler mit Gemüse

- 2 mittlere Zucchini
- 2 gelbe Paprika,
- 2 kleine Zwiebeln
- 4 Tomaten
- 100 g Popcorn-Mais
- 8 EL Magerquark oder 3 Eier
- 2 EL Weizen-Vollkornmehl
- 200 g Schmand oder saure Sahne
- 4 EL geriebenen Gouda oder Emmentaler
- 4 EL Petersilie, gehackt
- 2 EL Basilikum, gehackt
- 1 TL Kräutersalz
- 8 EL Bratöl

Zucchini und Paprika waschen, putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel klein würfeln, in 2 EL Öl in einer Pfanne andünsten, zerkleinertes Gemüse zufügen und mitschmoren (soll bissfest bleiben). Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und mit erhitzen. 1 EL Petersilie und 2 EL Basilikum dazu geben und mit Kräutersalz abschmecken. In einer 2. Pfanne (oder Gemüse umfüllen) 2 EL Öl, erhitzen, Mais zufügen, den Deckel auflegen und den Mais „aufspringen" lassen. Mehl, saure Sahne, Quark und Käse glatt rühren, Popcorn und die restliche Petersilie zugeben. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und aus der Popcornmasse 4 Taler goldgelb braten.
Taler mit Gemüse belegen und servieren.

Möhren-Bratlinge

- 400 g Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 150 g Magerquark
- 3 EL Zwiebackmehl (Zwieback mit Nussreibe raspeln)
- je ½ EL Thymian und Majoran, gehackt
- 1 TL Kräutersalz
- geriebene Schale von ½ Natur-Zitrone
- Bratöl

Karotten mittelgrob raspeln. Lauchzwiebel in dünne Ringe schneiden. Das Gemüse mit Quark und den Gewürzen mischen. Bratlinge formen und im Zwiebackmehl wenden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten goldgelb braten.

Hafer-Burger

- 150 g feine Haferflocken
- 4 EL Weizen-Vollkornmehl
- 2 EL Hefeflocken
- 1 EL Butter
- 1 EL Honig
- ¼ l Milch
- 2 EL Magerquark
- 200 g Möhren
- 1 große Zwiebel
- 1 EL fein gehackten Dill
- 1 TL gemahlenen Fenchelsamen
- 1 TL gehacktes Bohnenkraut



- 150 g Emmentaler, grob gerieben
- Bratöl

Die Haferflocken mit dem Mehl und den Hefeflocken mischen. Die Butter und den Honig obenauf geben. Die Milch erhitzen und über die Flockenmischung gießen, alles verrühren und ½ h quellen lassen.

Die Möhren waschen, putzen und fein reiben. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Das zerkleinerte Gemüse, die Kräuter, den geriebenen Käse und den Quark unter die Haferflockenmischung rühren.

Öl (oder Fett) in einer Pfanne erhitzen. Vom Teig mit einem Esslöffel Häufchen in die Pfanne geben und etwas plattdrücken. Die Hafer-Burger von beiden Seiten goldgelb braten.

Hirsebratlinge

- 250 g Hirse
- ½ l Gemüsebrühe
- 150 g Magerquark
- 50 g Haferflocken
- 2 EL Reismehl
- 100 g Gouda oder Emmentaler, gerieben
- 1 Zwiebel fein gewürfelt
- 2 EL Rapsöl
- 1 Lorbeerblatt
- je ½ TL Koriander, gemahlen, und Paprika
- je 1 TL Basilikum und Liebstöckel, gehackt
- 1 Tl Kräutersalz

Die Hirse kurz unter heißem Wasser abbrausen und mit dem Lorbeerblatt in die kochende Gemüsebrühe geben, 15 Minuten leicht kochen, die gehackte Zwiebel dazu geben und 20 - 30 Minuten bei geschlossenem Deckel ohne Hitze quellen lassen, Lorbeerblatt entfernen, Hirse mit den übrigen Zutaten, dem Salz, den Gewürzen und Kräutern vermischen bzw. abschmecken, das Rapsöl unterkneten, Bratlinge formen, auf ein gefettetes Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 45 Minuten backen.

Gersten-Gemüsewaffeln

- 100 g Gerste, fein gemahlen
- 150 ccm Milch oder Wasser
- ½ TL Kräutersalz
- je ½ TL Salbei und Bergthymian, frisch gehackt
- 150 g fein geraffelte Möhren
- 150 g Lauch, in kleine Ringe geschnitten
- 1 kl. Zwiebel, fein geschnitten
- ca. 1 TL Öl zum Fetten des Waffeleisens

Alle Zutaten gut verrühren, Teig ½ Stunde ruhen lassen, dann portionsweise goldgelbe Waffeln backen.

Zucchini-Hirse-Plätzchen

- 100 g Weizen-Vollkornmehl
- 100 g Hirsemehl
- 500 g Zucchini, grob geraspelt
- je 2 EL Petersilie, Majoran, fein gehackt
- 1 ½ TL Kräutersalz
- ½ TL Koriander, fein gemahlen,
- 2 EL Sesam
- 4 EL Magerquark (oder 2 Eier)
- 6 EL süße Sahne
- 8 EL Wasser

Alle Zutaten zu einem dickflüssigen Brei verrühren und ½ Stunde quellen lassen.

Bratöl in einer Pfanne erhitzen, 2 EL Teig zu einem flachen Plätzchen in der Pfanne ausstreichen, mit Sesam bestreuen und diesen leicht andrücken. Plätzchen auf beiden Seiten goldgelb braten.

Zucchini-Plätzchen

- 200 g Weizen-Vollkornmehl
- 500 g Zucchini, grob geraspelt
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 ½ TL Kräutersalz
- ½ TL Koriander, fein gemahlen
- 2 EL Majoran, fein gehackt
- 2 EL Sesam
- 4 EL Magerquark (oder 2 Eier)
- 6 EL süße Sahne
- 8 EL Wasser
- 100 g Schafskäse, grob geraspelt
- Bratöl

Alle Zutaten zu einem dickflüssigen Brei verrühren und ½ h zugedeckt quellen lassen. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. 2 EL Teig zu einem flachen Plätzchen in der Pfanne ausstreichen, mit Sesam bestreuen und diesen leicht andrücken. Die Plätzchen auf beiden Seiten goldgelb braten.



Reisbacklinge

- 200 g Reis
- 600 ml Wasser
- 50 g Butter
- 100 g geriebenen Schnittkäse
- 75 g Buchweizenfeinschrot

Gewürze zum Abschmecken

- Lorbeer, Koriander (gemahlen), Curry, Basilikum, Salbei, Lorbeer, Salz, Sonnenblumenkerne, Sesamkerne, frische Kräuter

Den Reis kochen und nachquellen lassen mit einem Lorbeerblatt. Abkühlen lassen und mit den übrigen Zutaten vermischen. Kräftig abschmecken und Backlinge formen. Die Backlinge auf ein Backblech legen und im Ofen bei 180 °C ca. 40 Minuten backen.

Grünkernbratlinge mit Pastinaken

- ½ l Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 250 g Grünkernschrot

Schrot in die kochende Brühe geben, 3 Minuten köcheln und mind. 15 Minuten ausquellen lassen bis die Masse dick und zäh ist

2 Zwiebeln	fein würfeln,
200 g Pastinaken	geschält fein reiben
1 Ei	mit dem Grünkern verrühren
evtl. feine Haferflocken falls der Teig zu feucht ist.	

Kräftig abschmecken mit

- Salz
- Pfeffer
- ½ TL Curry
- ½ TL Paprika
- 1 TL Sojasoße

Mit feuchten Händen Bratlinge formen und in Öl oder Kokosfett goldgelb braten.

CREME

Scharfe-Käse-Creme

- 250 g Frischkäse
- 2 EL Joghurt
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL Paprika, scharf
- Saft von ½ Natur-Zitrone und deren geriebene Schale
- 1 rote Chilischote (oder, wenn zu scharf, ½ rote Paprikaschote)
- 2 Knoblauchzehen
- zum Abschmecken: Kräutersalz

Frischkäse, Joghurt, Tomatenmark, Paprika, Zitronensaft und Schale cremig rühren. Chilischote längs aufschneiden, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch auspressen und mit den Chilistreifen unter die Creme rühren. Mit Salz abschmecken.

Rucola-Käse-Creme

- 250 g Frischkäse
- 2 EL Joghurt
- 2 Handvoll Rucola
- 2 EL Walnusskerne
- 1 Zwiebel oder Schalotte
- zum Abschmecken: Kräutersalz und Pfeffer

Frischkäse mit Joghurt cremig rühren. Rucola fein schneiden. Walnusskerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis sie duften, dann fein hacken. Die Zwiebel klein würfeln und mit dem Salat und den Nüssen unter den Frischkäse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pastinakencreme

- 750 g Pastinaken, gewürfelt
- 500 g Möhren, gescheibelt

zusammen in

- 200 ml Gemüsebrühe

bissfest garen (8 - 10 Minuten)
Das Gemüse pürieren.

- 2 EL Weizenvollkornmehl über das Püree stäuben, einrühren. Die Masse kurz aufkochen.
- 100 g Sahne

dazu geben, unter Rühren etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

- 1 Bund Petersilie

fein hacken und unterrühren.

Sehr lecker zu panierten Gemüseschnitzeln oder zu Grünkernbratlingen mit Pastinaken.

KNÖDEL

Böhmische „Knödel"

(Passt zu Schmorbraten, Gulasch, Geschnetzeltes, Geflügel u ä. Von der Form her eigentlich keine Knödel, sondern eher wie ein Brotlaib aussehend)

- 325 g Weizenmehl (Type 150)
- 2 Eier
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1/8 l Milch
- 1 ½ Vollkornbrötchen
- ½ Zwiebel
- 40 g Butter oder 3 EL Bratöl
- ¼ Bund Petersilie
- 1 TL Salz
- 5 l Wasser und Salz zum Kochen

Mehl in eine Schüssel geben. Eier, Hefe und Milch verquirlen. Zu einem festen Teig verrühren. Gut schlagen, bis er Blasen wirft. Etwas Mehl darüber streuen und 30 - 40 Minuten gehen lassen. Brötchen und Zwiebel würfeln, in der heißen Butter leicht rösten, dann mit der gehackten Petersilie und dem Salz in den Teig geben. Gut durchkneten. Auf bemehltem Backbrett eine ca. 7 cm dicke Rolle formen. Die Rolle vorsichtig in leicht siedendes, leicht gesalzenes Wasser geben. Der Topf muss groß genug sein, damit die Rolle darin Platz hat.
In dem heißen Wasser 30 Minuten im offenen Topf gar sieden lassen (nicht kochen!). Die Rolle nach 15 Minuten wenden.
Herausnehmen, abtropfen lassen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Warm servieren.



Böhmische Mehlknödel

- 4 altbackene Vollkornbrötchen
- 350 g Weizenmehl (Type 150)
- 1/8 l Milch
- 2 Eier
- 1 Msp geriebene Muskatnuss
- ½ TL Salz
- 2 l Wasser und Salz zum Kochen

Brötchen in ½ cm Würfel schneiden, auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten rösten lassen (zwischendurch etwas bewegen, schütteln).
Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Esslöffelweise die Milch reinrühren, dann Eier und Muskat unterrühren.
Wasser mit Salz sprudelnd aufkochen lassen. Zwischenzeitlich Brotwürfel aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und mit dem Knödelteig vermischen. Aus dem Teig ca. 5 cm große Knödel formen. Immer 3 bis 4 Knödel auf einmal in das Wasser geben. In 20 Minuten im nicht mehr kochenden Wasser im offenen Topf gar ziehen lassen. Knödel mit einem Schaumlöffel rausnehmen, abtropfen lassen. Warm halten, bis alle Knödel fertig sind.

Böhmische Grießknödel

- ½ l Milch
- 150 g Vollkorngrieß
- 2 Eier
- ½ TL Salz
- 1 Msp geriebene Muskatnuss
- 2 altbackene Weizenvollkornbrötchen
- 30 g Butter
- 2 l Wasser und Salz zum Kochen

Zum Bestreuen

- 30 g Butter
- 60 g Semmelbrösel, bzw. geriebenen Zwieback

Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Grieß hinein rühren und unter Rühren aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze in 15 Minuten zu einem steifen Brei kochen. Vom Herd nehmen, etwas auskühlen lassen. Nacheinander die Eier unterrühren und mit Salz und Muskat abschmecken. Brötchen ½ cm groß würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Brötchenwürfel in 3 Minuten darin goldgelb rösten.

Unter den Grießbrei mischen. Mit angefeuchteten Händen ca. 4 cm große Knödel formen. Zwischen-zeitlich Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Grießknödel rein geben und im offenen Topf 20 Minuten ziehen lassen.
In der Zwischenzeit Butter schmelzen lassen und die Semmelbrösel reinstreuen. Unter Rühen in 3 Minuten goldgelb rösten.
Knödel rausnehmen, abtropfen lassen, auf vorgewärmte Platte geben. Geröstete Semmelbrösel drüberstreuen. Servieren mit Pflaumenmus oder (Trocken-) Obstkompott.

Böhmische Dalken

- 500 g Weizenmehl (Type 150)
- 20 g Frischhefe
- 1 TL Zucker
- ¼ l lauwarme Milch
- 50 g Vollrohrzucker
- 1 Ei
- 50 g Butter
- 1 Prise Salz

zum Einfetten und Bestreichen

- Butter

Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, Hefe reinbröckeln, 1 TL Zucker draufstreuen, etwas Milch draufgießen. Mit Mehl zum Vorteig verrühren und 15 Minuten an einem warmen Ort aufgehen lassen.
Restliche Milch, Zucker, Ei, Butter in Flöckchen und Salz rein geben. Alles zu einem glatten Teig kneten.
Knapp tassengroße Laibe daraus formen, auf ein gefettetes Backblech legen, 15 Minuten gehen lassen und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten bei 180 °C backen.
Nach dem Rausnehmen mit zerlassener Butter, dann mit Pflaumenmus bestreichen. Warm oder kalt servieren.

Powidl/Pflaumenmus Buchteln

- 500 g Weizenmehl (Type 150)s
- 20 g Frischhefe
- 1 TL Zucker
- ¼ l lauwarme Milch
- 50 g Vollrohrzucker
- 1 Ei
- 70 g Butter
- 1 Prise Salz
- abgeriebene Schale einer Zitrone
- etwas Mehl zum Ausrollen
- Butter zum Einfetten
- Puderzucker zum Bestäuben

zum Füllen

- 25 g Powidl/Pflaumenmus

zum Bestreichen

- 100 g Butter

Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, Hefe reinbröckeln, 1 TL Zucker und Zitronenschale draufstreuen, etwas Milch draufgießen. Mit Mehl zum Vorteig verrühren und 20 Minuten an einem warmen Ort aufgehen lassen.
Restliche Milch, Zucker, Ei, Butter in Flöckchen und Salz rein geben. Alles gut verkneten und schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Schüssel mit Tuch abdecken und 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Der Teig muss sich dabei ungefähr verdoppeln.
Dann den Teig daumendick auf bemehltem Brett ausrollen und in ca. 9 cm große Qua-

drate schneiden. Auf jedes Quadrat 1 TL Powidl/Pflaumenmus geben. Teigquadrate in Buchtelform zusammenklappen. Rundherum mit zerlassener, abgekühlter Butter bestreichen. Dicht nebeneinander in eine gut gefettete, tiefe feuerfeste Form setzen. 20 Minuten gehen lassen, in den vorgeheizten Ofen stellen und 30 Minuten bei 200 °C backen lassen.
Buchteln aus der Form nehmen, von einander lösen, mit Puderzucker bestäuben und heiß mit Vanillesoße servieren.

Quarkknödel

- 750 g Magerquark
- 75 g Weizenflocken
- 75 g Vollweizengrieß
- ½ TL Kräutersalz
- je ¼ TL Muskat, getrockneter Dill, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver
- 2 EL Bratöl
- 5 Scheiben Toastbrot (ca. 80 g)
- 1 EL Butter
- je ½ EL Schnittlauch, Petersilie

Quark, Weizenflocken und Grieß werden im Mixer püriert, Gewürze kurz mitpürieren. Das Ganze muss einen zähen Teig ergeben. Kleine Klöße formen. Toastbrot in kleine Würfel schneiden und mit Bratöl anbraten. Die gerösteten Würfel in die Klöße drücken, die Klöße nachformen.
2 l Wasser zum Kochen bringen, salzen, die Klöße hinein geben, bei kleiner Hitze 20 Minuten ziehen lassen, bis die Klöße hochsteigen.

Gefüllte Hirse-Käse-Küchlein

- 1 TL Butter
- 250 g Hirse
- ½ l Wasser
- 1 Gemüsebrühwürfel
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Eier (oder 3 EL Quark und 1 EL
- Haferflocken) zum Binden
- 1 Möhre
- 2 EL gehackte Walnüsse
- 1 Knoblauchzehe
- frische Kräuter
- Cayenne-Pfeffer
- Butter zum Ausbacken
- 200 g Emmentaler

Die fein gehackten Zwiebeln in der Butter glasig braten. Die Hirse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, dann Wasser, Zwiebeln, Brühwürfel und Lorbeerblatt hinzufügen. Die Hirse aufkochen und bei geringer Hitze garziehen lassen. Das Lorbeerblatt entfernen, Eier bzw. Quark-Haferflocken, geraffelte Möhre und gehackte Walnüsse dazu geben und mit den Gewürzen abschmecken. Acht Flache Küchlein formen und in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen. Zwischen zwei Küchlein 1 Scheibe Käse legen und solange in der zugedeckten Pfanne ziehen lassen, bis der Käse schmilzt.

SUPPEN MIT GETREIDE UND GEMÜSE



Möhren-Selleriecremesuppe

- 150 g Möhren
- 100 g Stangensellerie
- 2 EL Raps- oder Olivenöl
- 1 kl. Zwiebel, gehackt
- 4 EL Hirsemehl (fein gemahlene Hirse)
- 800 ml Wasser
- 200 ml Milch
- 50 ml Schlagsahne

Gewürze:

- Majoran, Kräutersalz, Muskat

1 kleine Möhre zum Garnieren und Stangensellerie in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln. In Öl anbraten. Wasser zufügen, nochmals zehn Minuten kochen. Mit Gewürzen abschmecken, mit Pürierstab im Topf mixen. Hirsemehl in Milch anrühren, in die pürierte Flüssigkeit unter ständigem Rühren einfließen lassen und kurz aufkochen, etwa fünf Minuten ziehen lassen. Sahne zugeben, nochmals abschmecken. Mit fein geschnittenen Möhrenscheiben garnieren.

Frühlingssuppe mit Grieß-Kräuter-Klößchen

60 g Butter	schaumig rühren
100 -1 25 g Grieß	nach und nach dazu geben
1 EL Petersilie, 1 EL Schnittlauch	feinst hacken und untermischen
1 Ei	einrühren
1 Msp Muskat, 1 ¼ TL Kräutersalz	würzen
Teig 20 Minuten ruhen lassen	
1500 ml Gemüsebrühe	aus ausgekochten Gemüseresten abgeseiht und abgeschmeckt oder aus Brühwürfeln in einem Topf aufkochen lassen
150 g Möhren	klein würfeln
150 g Blumenkohl	in kleine Röschen teilen
150 g Kohlrabi	klein würfeln

Gemüse in die kochende Gemüsebrühe geben, 10 Minuten leicht weiterkochen lassen, es muss bissfest bleiben. Aus dem Teig mit einem TL Klößchen abstechen, in die leicht kochende Gemüsesuppe geben, 10 - 15 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. ¼ TL Kräutersalz und ¼ TL Paprikapulver zum Würzen der Suppe.
1 EL Petersilie hacken, Suppe garnieren.

Flädle-Suppe aus klarer Gemüsebrühe

Suppe

- 350 bis 500 g Winter-Gemüse (Möhren, Lauch, Sellerie)
- 1 Zwiebel
- 40 g Bratöl
- Kräutersalz
- 1,5 l Wasser
- 2 EL gemischte, gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)

Gemüse waschen, putzen, fein schneiden, in Öl anrösten, mit kaltem Wasser aufgießen, 25 Minuten kochen, durchseihen und abschmecken. Nach Belieben kann man das Gemüse auch in der Suppe lassen.

Flädle

- 125 g gemahlener Weizen oder Roggen
- 2 Eier (möchten Sie die Eier weglassen, dann ersetzen Sie die Milch durch Mineralwasser mit Kohlensäure. Der Teig muss dann aber gut 1 Stunde ausquellen.)
- 1 TL Kräutersalz
- ¼ l Milch

Aus dem Teig dünne Pfannkuchen backen, in breite Bänder und dann in dünne Streifen schneiden. Die Pfannkuchen können auch schon am Vortag zubereitet werden. Die Teigstreifen auf die Teller geben, mit der heißen Gemüsebrühe auffüllen und mit den Kräutern garnieren.

Feine Lauchcreme-Suppe

- 500 g Lauch
- 1 Zwiebel
- ½ l Wasser
- je 1 Prise Salz, Zucker und geriebene Muskatnuss
- 30 g sehr fein gemahlenes Reismehl
- 3/8 l Gemüsebrühe (wenn vorhanden, aus Gemüseresten, sonst Brühwürfel)
- Saft ½ Zitrone
- 1/8 l Sahne
- ½ Bund Schnittlauch

Lauch putzen, unter kaltem Wasser gründlich waschen, abtropfen und in dünne Ringe schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken. Wasser mit Salz, Zucker und Muskat in einem Topf aufkochen. Lauch und Zwiebel dazu geben, 30 Minuten kochen lassen, pürieren oder durch ein Sieb passieren, Gemüsebrühe erhitzen und zur Lauchbrühe geben. Zwischenzeitlich das Reismehl mit Wasser zu einem Brei verrühren, 20 Minuten quellen lassen, dann in die Suppe rühren und noch 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit der Sahne verfeinern, evtl. nachwürzen. Die Suppe in Suppentassen geben und mit dem fein geschnittenen Schnittlauch garnieren.

Meerrettich-Senfcremesuppe

- 1 kleingeschnittene kleine Zwiebel
- ½ fein geraffelte Möhre
- 600 ml Gemüsebrühe
- 20 g Reisfeinschrot
- Senf (aus dem Glas)
- Meerrettich
- 5 - 6 EL Sahne und/oder Schwedenmilch

Gewürze zum Abschmecken

- Kümmel, Zitronensaft, Zitronenschale, Apfeldicksaft, frische Kräuter

Gemüsebrühe zum Kochen bringen, mit Reisfeinschrot (angerührt) abbinden, einige Minuten köcheln und 30 Min. nachquellen lassen.
Zwiebeln und Möhren in etwas Öl und Gemüsebrühe andünsten.
Gemüse, Sahne und Gewürze in die Suppe geben und gut abschmecken. Noch 10 Min. durchziehen lassen, nicht mehr kochen. Abschließend die kleingeschnittenen Kräuter hinzufügen.

Blumenkohlsuppe

- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Sonnenblumenöl oder Butter
- 150 g Blumenkohl
- 20 g Hafer- oder Gerstenschrot (evtl. in Gemüsebrühe 1 Stunde einweichen lassen)

Gewürze zum Abschmecken:

- Salz, Estragon, Muskatblüte, Liebstöckel, Zitronenschale und -saft, Sahne, Schweden- oder Sauermilch, Apfeldicksaft, evtl. Senf

Blumenkohl in kleine Röschen zerlegen und schonend dünsten in etwas Gemüsebrühe, Öl und Zitronensaft. Strunk feinraffeln und in der Gemüsebrühe weich kochen. Kochende Gemüsebrühe abbinden mit dem angerührten Hafer- oder Gerstenfeinschrot. Nach dem Kochen Gewürze hinzufügen u. ca. ½ Std. nachquellen lassen. Abschmecken mit Sahne, Schweden- oder Sauermilch, Apfeldicksaft.

Scharfe indische Kürbissuppe

- 1 großer Hokkaidokürbis
- 2 große Karotten
- 2 Mettenden
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL rosa Beeren
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 2 Nelken
- 1 TL Kreuzkümmel (Kurkuma)
- ½ TL Muskatnuss
- 1 TL Cumin
- ½ TL Sambal Olek, ersatzweise 1 getrocknete Chilischote
- 1 Bund Petersilie
- 1 bis 2 Brühwürfel
- Salz

Den Kürbis schälen, Kerne entfernen, das Fleisch in Gulaschkanone-Würfel schneiden. Karotten in 2 cm große Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen fein würfeln. Mettenden in Scheiben schneiden. Wichtig: Rosa Beeren, schwarze Pfefferkörner und Nelken in einem Mörser zerstoßen, Muskatnuss reiben – frisch geriebene Gewürze schmecken viel intensiver. Zwiebeln im Suppentopf anbraten; Kürbiswürfel, kleingeschnittene Karotten u. Mettenden dazugeben und mit 1 ½ Liter Wasser übergießen. 1 TL Salz, 1 Brühwürfel, Knoblauch und die Gewürze daruntermischen, aufkochen und bei geringer Hitze 25 Minuten weiterkochen. Ggf. mit weiterem Brühwürfel nachwürzen, gehackte Petersilie und Sambal Olek oder getrocknete Chilischote dazu geben (wer´s gern schärfer mag, nimmt etwas mehr) und weitere fünf Minuten köcheln lassen. Mit Fladenbrot servieren.

PIZZA

Pizza-Teig

Hefeteig

- 350 g Weizenmehl (Type 1050)
- 250 ml Wasser
- 20-25 g Frisch-Hefe oder entsprechende Menge Trocken-Hefe
- 7,5 g Meer- oder Stein-Salz

Einen Hefeteig bereiten, 60 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, ausrollen und auf ein gefettetes (Öl oder Butter) Backblech legen.
Backzeit: 20 – 30 Minuten

Mürbeteig:

- 350 g Weizenmehl (Type 1050)
- 175 g Butter
- 5 EL Buttermilch
- ½ TL Meer- oder Steinsalz

Alle Zutaten verkneten, Teig etwas ruhen lassen, ausrollen und auf ein gefettetes Backblech legen.
Backzeit: ca. 40 Minuten

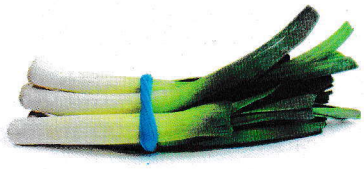
Die Backzeit ist jeweils für beide Teige je nach Belagfeuchtigkeit und Käsebräunung verschieden (evtl. mit Ober- u. Unterhitze oder Umluft variieren). Bitte prüfen.

Beläge

Paprika-Käse

- 1 kg Paprika, rot und gelb,
- 1 kg Tomaten, 3 EL Tomatenmark,
- 2 EL frisches Basilikum oder Oregano, gehackt (ersatzweise getrocknet)
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen schälen, fein hacken
- 1 TL Kräutersalz
- ½ TL frisch gemahlener Pfeffer
- 300 g geriebener Hartkäse (Gouda, Emmentaler oder gewürfelter Mozzarella

Paprika waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden; Tomaten waschen, in mitteldicke Scheiben schneiden. Tomatenmark mit Basilikum oder Oregano, Olivenöl, Knoblauch, Kräutersalz, Pfeffer vermischen und mit einem Pinsel satt auf den Teig streichen. Paprika und Tomaten mischen und auflegen. Nochmals mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Den geriebenen Hartkäse oder den gewürfelten Mozzarella darüber verteilen.



Lauch-Käse

- 1,5 kg Lauch (Porree)
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Wasser
- 1 EL Kümmel (gemahlen oder ganz)
- 1 EL Fenchel (gemahlen oder ganz)
- 1 TL Kräutersalz
- 400 g saure Sahne
- 500 g geriebener Käse (Gouda, Emmentaler)

Lauch putzen, unter kaltem Wasser gründlich waschen, in schmale Ringe schneiden, in dem Öl-Wassergemisch mit den Gewürzen kurz andünsten, etwas abkühlen lassen, überschüssigen Sud abgießen.
Auf dem Teig verteilen. Sahne und Käse mischen und auf dem Lauch verstreichen.

Spinat-Tomaten-Käse

- 1,5 kg Spinat
- 1 kg Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 3 EL Wasser
- 1 gestr. TL Muskat
- 1 gestr. TL Ingwer
- 1 TL Kräutersalz
- 400 g saure Sahne
- 500 g geriebener Käse (Gouda, Emmentaler)
- 2 EL Semmelbrösel
- Pfeffer

Spinat verlesen, grobe Stiele entfernen, in kaltem Wasser gründlich waschen, in wenig Wasser kurz andünsten, etwas zerschneiden, Sud abgießen. Spinat mit Muskat, Ingwer und Salz würzen und die klein gewürfelte und im Öl-Wasser-Gemisch angedünstete Zwiebel dazu mischen.
Den Teig zunächst mit Semmelbrösel bestreuen, dann den Spinat darauf verteilen. Darüber die gewaschenen und in Scheiben geschnittenen Tomaten geben. Nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Sahne und Käse mischen und auf dem Spinat verstreichen.



Tomaten-Zucchini-Zwiebel-Käse

- 1 kg Tomaten
- 1 kg Zucchini
- 0,5 kg Zwiebeln
- 1 TL Oregano
- 1 TL Basilikum
- 1 TL Kräutersalz
- 400 g saure Sahne
- 500 g geriebener Käse (Gouda, Emmentaler)

Tomaten, Zucchini waschen, putzen, in mitteldicke Scheiben schneiden. Zwiebel putzen und in dünne Ringe scheiden. Alles mischen, auf dem Teig verteilen, mit den Kräutern würzen und salzen. Käse-Sahne- Mischung verstreichen.

Möhren-Käse

- 1 kg Möhren
- 1 große Zwiebel
- 1 TL Majoran
- 1 TL Koriander
- 1 TL Fenchel
- 1 TL Kräutersalz
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 6 EL Wasser
- 400 g saure Sahne
- 500 g geriebener Käse (Gouda, Emmentaler)

Möhren putzen (junge Möhren nur mit Gemüsebürste abreiben), in mitteldicke Scheiben schneiden. Zwiebel hacken. Möhren, Zwiebel im Öl-Butter-Wasser-Gemisch andünsten und mit den Gewürzen würzen. Etwas abkühlen lassen. Den Teig damit belegen und die Sahne-Käse-Mischung darauf verstreichen.

„Normale" Pizza

- 200 g Weizenmehl (Type 1050)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch gepresst
- 1 Prise Salz, Basilikum, Majoran, Salz, Pfeffer
- ½ Päckchen Trockenhefe
- 2 rote, 2 gelbe Paprika
- etwas lauwarmes Wasser
- 5 Tomaten
- 150 g würziger Käse, z.B. Emmentaler,
- 6 Scheiben Salami (dünn geschnitten)

Aus den oben genannten Zutaten einen Hefeteig herstellen, 30 Minuten zugedeckt im Backofen bei 50 °C gehen lassen.
Tomatenmark mit den Gewürzen abschmecken.
Paprika waschen und in schmale Streifen schneiden. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Käse reiben.
Den aufgegangenen Hefeteig auf ein mit Butter gefettetes Blech rollen und das gewürzte Tomatenmark darauf verstreichen, mit Paprika und Tomaten belegen, mit Salz und Pfeffer zusätzlich würzen und zum Abschluss gleichmäßig mit Käse bestreuen.
Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Pizza auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen. In den letzten 5 bis 10 Minuten mit der Salami belegen.

Pizza mit Gerstenflocken

Teig

- 50 g Gerstenflocken mit
- 1/8 l heißem Wasser begießen, abkühlen
- 200 g Dinkelmehl
- 20 g Hefe
- 1 TL Honig
- EL Olivenöl
- ½ TL Salz (Meer- oder Steinsalz)

Daraus einen Hefeteig herstellen.

Belag

- 2 Bunde Petersilie
- 1 Bund Thymian
- 1 TL Rosmarinnadeln
- 1 Bund Basilikum
- 4 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe

Die Kräuter und Knoblauchzehe fein hacken und die Tomaten würfeln.

- 100 g Gerstenflocken mit
- ¼ l Wasser aufkochen und ausquellen lassen
- 300 g Mozzarella fein würfeln
- 200 g Creme fraîche
- Salz, Pfeffer.

Alle Zutaten mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Teig ausrollen und mit der Masse bestreichen.

Backen: 30 Minuten bei 180 °C.

Pommes frites

- 1 kg Kartoffeln
- Frittierfett
- Salz

Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm dicke, ca. 5 cm lange Stäbchen schneiden, auf einem Tuch trocknen. Portionsweise vorsichtig (möglichst mit einem Backkorb) in heißes Fett geben, den Korb hin und wieder etwas schütteln. Die Kartoffelstäbchen hellgelb backen, dann herausnehmen und abtropfen lassen. Fett nach jeder Portion wieder heiß werden lassen, nicht zu viele Kartoffelstäbchen auf einmal nehmen, weil sie leicht zusammenbacken und das Fett zu stark abkühlen und weil das austretende Wasser das Fett überschäumen lässt.

FLEISCH- UND FISCHGERICHTE

Hackfleisch-Reis-Kroketten

- 250 g Rinderhackfleisch
- 100 g Reis
- 1 Ei
- Salz
- 1 Prise Zucker
- Bratfett

Reis in ¼ l Wasser oder Brühe körnig ausquellen und erkalten lassen. Den abgekühlten Reis mit Hackfleisch, Eigelb, Salz und Zucker zu Fleischteig verarbeiten, das Eiweiß entweder mit dem Eigelb in den Teig kneten oder zu steifem Schnee schlagen und unterziehen. Kroketten formen, in heißem Fett goldgelb backen.

Chili con Carne

- 250 g Rinderhackfleisch
- 1 kl. Dose rote Bohnen
- 1 kl. Dose Mais
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 3 Tomaten
- 3 EL Tomatenmark
- 3 EL Öl
- 1 Gemüsebrühwürfel
- ¼ l heißes Wasser
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Chilipulver, Paprika

Hackfleisch mit der in Würfel geschnittenen roten Paprika in 3 EL heißem Öl anbraten. Bohnen, Mais und grob gewürfelte Tomaten dazu geben. 1 Gemüsebrühwürfel in ¼ l heißem Wasser auflösen und dazu geben. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Paprika abschmecken.

Hähnchenbrustfilet in Curry-Aprikosen-Sauce

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 3 Stangen Lauch
- 1 Dose Aprikosen
- 2 Fl. Currysauce
- 500 g Schwäbische Eierspätzle

Das Hähnchenbrustfilet waschen und in grobe Würfel schneiden. In einer Pfanne anbraten und in eine Auflaufform geben. Den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Über das Fleisch geben. Die Aprikosen klein schneiden, darüber verteilen und anschließend mit der Currysauce übergießen und 20 Minuten in den auf 180 °C vor-

geheizten Backofen schieben. Die Nudeln in leichtem Salzwasser kochen und dazu servieren.

Paprikaschoten gefüllt mit Hack und Reis mit Tomatensoße

- 4 Paprikaschoten
- 500 g Hackfleisch
- 200 g Naturreis
- 4 Zwiebeln
- 3 Tomaten
- Salz, Pfeffer, Basilikum, Paprika
- 3/4 Liter Tomatenpassee
- 2 Liter Gemüsebrühe
- 200 g süße Sahne
- 2 El Speisestärke

Die Paprika waschen, oben aufschneiden und die Kerne entfernen. Den Reis kochen und abkühlen lassen. Das Hackfleisch mit den Zwiebeln, Reis und den Gewürzen vermischen und in die Paprikaschote einfüllen. Einen großen Topf oder eine hohe Pfanne mit 2 Liter Gemüsebrühe füllen und zum Kochen bringen. Die Paprika hinein stellen und 25 - 35 Minuten garen lassen, danach die Paprika herausnehmen und das Tomatenpassee in die Brühe geben. Die süße Sahne mit der Speisestärke verrühren und in die Brühe geben, gut verrühren und aufkochen lassen. Die Soße abschmecken, die Paprika wieder reinstellen und 5 Minuten ziehen lassen. Dann servieren.

Gewickelte Hackbällchen

- 500 g Rinderhack
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- 2 Packungen Kochschinken
- Salz, Pfeffer
- 1 Becher Schmand
- 1 Becher Sahne
- 1 Glas Zigeunersoße (auf Wunsch noch Chili, Salsa oder jede andere schärfere Soße)
- nach Belieben Knoblauch

Gehacktes mit Zwiebeln, Salz und Pfeffer vermengen und in den Kochschinken einrollen. Eine Auflaufform einfetten, Hackröllchen reinlegen (vorher den Kochschinken mit Zahnstochern zusammenstecken) und mit einem Gemisch aus Schmand, Sahne und Zigeunersoße übergießen.
Bei 180 °C ca. 1 Stunde backen.

Seelachs mit Currysoße

- 800 g Seelachsfilet
- Saft einer Zitrone
- 1 TL Steinsalz
- ¼ l Wasser

Für die Soße

- 250 ml Rahm
- 250 ml Wasser
- 1 Gemüsebrühwürfel
- 30 g Reisschrot
- 50 g Tomatenpürree
- 2 EL Curry
- ½ TL Kräutersalz.

Seelachsfilet kalt abspülen und trocken tupfen. Auf eine Platte legen und mit Zitronensaft beträufeln. 5 Minuten ziehen lassen, dann

9. TABELLEN

ARBEITEN MIT GETREIDE

GETREIDE	ZUSTAND	FLÜSSIG-KEIT	EINWEICH-ZEIT	KOCH-ZEIT	QUELL-ZEIT
Weizen	Ganz	1:2,5	10 Std.	1 Std.	3 Std.
	Grobgemahlen	1: 2,2	2 Std.	25 Min.	1 Std.
	Feinschrot	lt. Rezept	1 Std.	5 Min.	30 Min.
Reis	Ganz	1:2	Nur für Diät	30 Min.	45 Min.
	Grobgemahlen	1:2		15 Min.	20 Min.
	Feinschrot	lt. Rezept		5 Min.	10 Min.
Gerste	Ganz	1:2 1/2	8 Std.	1 Std.	3 Std.
	Grobgemahlen	1:2	2 Std.	25 Min.	1 Std.
	Feinschrot	lt. Rezept	1 Std.	5 Min.	30 Min.
Hirse	Ganz	1:5**	Nur für Diät	5 Min.**	30 Min.
	Grobgemahlen	1:2		5 Min.**	10 Min.
	Feinschrot	lt. Rezept		5 Min.**	10 Min.
Roggen	Ganz	1:3	10 Std.	1 ½ Std.	3 Std.
	Grobgemahlen	1:2,5	3 Std.	25 Min.	1 Std.
	Feinschrot	lt. Rezept	1 Std.	5 Min.	30 Min.
Hafer	Ganz	1:2,5	4 Std.	45 Min.	1 ½ Std.
	Grobgemahlen	1:2	1 Std.	15 Min.	30 Min.
	Feinschrot	lt. Rezept	30 Min.	5 Min.	15 Min.
Mais	Grieß	lt. Rezept	Nur bei Diät	15 Min.	20 Min.
Dinkel	Ganz	1:2,5	10 Std.	30 Min.	2 Std.
	Grobgemahlen	1:2,2	2 Std.	20 Min.	30 Min.
	Feinschrot	lt. Rezept	1 Std.	5 Min.	15 Min.
Grünkern	Ganz	1:2,2	Nur bei Diät	30 Min.	1 ½ Std.
	Grobgemahlen	1:2		15 Min.	½ Std.
	Feinschrot	lt. Rezept		5 Min.	20 Min.
Buchweizen	Ganz***	1:2	Nur für Diät	10 Min.***	30 Min.
	Grobgemahlen	1:2		5 Min.	10 Min.
	Feinschrot	lt. Rezept		2 Min	10 Min.

** Die Hirse in kochende Flüssigkeit einrühren, nach 5 bis 10 Minuten durch ein Sieb geben, 30 Minuten nachquellen lassen.
*** Buchweizen heiß Überbrühen

Kieselsäuregehalt in Lebensmitteln (mg/100 g)

Lebensmittel	Siliziumgehalt
Braunhirse, ungeschält*	550
Hafer	425
Gerste	188
Hirse, geschält	30
Bohnen	10
Roggen, Weizen, Naturreis	9
Banane	8
Porree	6
Gurke	3

*ungeschälte Braunhirse wird feinst vermahlen, um Schale zu verwenden.

Säure-Basen Haushalt

Säurebildende Lebensmittel	basenbildende Lebensmittel
Fleisch, Fisch, Eier	Gemüse
Brot	Kartoffel
helles Mehl (stärker)	Obst
Hülsenfrüchte	Milch
Preiselbeeren, Moosbeeren	Mineralwasser
Käse, Quark	überreifer Käse
Vollkorngetreide (schwach)	(Hirse)
Zucker	
Keimlinge	
Kaffee, Tee, Kakao	
Nüsse	

Harnsäuregehalt in mg/100 g Lebensmittel

sehr hoher Gehalt		mittlerer Gehalt	
Sprotten	500	Sojabohnen*	220
Hefe	450	Rindfleisch	140
Rinderleber	360	Leberwurst	120
Ölsardinen	350	Bockwurst	110
hoher Gehalt		**niedriger Gehalt**	
Forelle mit Haut	200	Blumenkohl	45
Lachs, geräuchert	170	Apfel, Zwiebeln	15
Krabben	165	Möhre	10
Rinderzunge	760	Ei, Gurke	5
Putenschnitzel	160	Butter, Milch	0

* Verringert sich um ca. 50 % durch die Wasseraufnahme beim Kochen

Beispiel für ein Trinktagebuch

Tageszeit	Getränke	Menge in l
nach dem Aufstehen	1 Glas lauwarmes Wasser	0,15
	1 Glas Brottrunk (milchsaures Getränk)	0,1
Frühstück	2 Tassen Kaffee oder Tee	0,3
Vormittags	1 Glas Wasser	0,2
Mittags	1 Glas Wasser	0,2
	1 Tasse Kaffee	0,15
Nachmittags	1 Glas Früchtetee	0,2
Abends	2 Becher Kräutertee	0,4
	1 Glas Brottrunk	0,1
Tagesmenge		1,8