Ökologisches Kochen BUND Dortmund 9.12.2017
- Menüplan und Rezepte

Gruppe Gabi (vegetarisch):

- Waldorfsalat
- französische Möhren -Kürbis - Suppe
- Wintergemüse mit Crème fraiche gefüllte
- Birnen mit Nüssen und Rosinen

Gruppe Monika (vegan): for - Kids - Menü

- Buchweizenpfannkuchen mit Schoko-Streich
- Schwedische Klopse mit Kartoffelstampf und Sauce
- (Apfel-) Zimt - Schnecken

Gruppe Hermann (vegan):

- Feldsalat
- Hirse mit Hokkaido
- Klettenwurzeln - Möhren - Pastinaken - Kinpira
- Seitan mit Grünkohl und Pilzen
- Apfel - Kastanien - Pudding

Eine Art Waldorfsalat

Zutaten:

- 50 g Haselnusskerne
- 300 g Rotkohl, in feine Streifen gehobelt
- 6 Stangen Sellerie, in dünne Scheiben geschnitten (ca. 350 g)
- 2 säuerliche Äpfel, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten
- 60 g rote Zwiebel, in dünne Scheiben gehobelt
- 140 g Sauerrahm
- 50 g Dill, fein gehackt
- 100 g getrocknete Sauerkirschen oder Cranberries
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Mayonnaise:

- 1 Eigelb
- 1 kleine Schalotte (20 g), fein gehackt
- 1 TL Dijonsenf
- 1 TL Ahornsirup
- 1 EL Apfelessig
- 80 ml Sonnenblumenöl
- 80 ml Rapsöl

Zubereitung:

Haselnüsse auf einem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten bei 160 Grad C im Ofen rösten, bis sie etwas Farbe annehmen und komplett trocken und knusprig sind. Abkühlen lassen und mit der Klinge eines großen Messers leicht zerdrücken.
Für die Mayonnaise das Eigelb mit der Schalotte, Senf, Ahornsirup, Essig und 1/2 TL Salz in den Mixer füllen und kurz durchmixen. Bei laufendem Gerät das Sonnenblumenöl und Rapsöl langsam und in dünnem Strahl zugießen, bis eine glatte, dicke Mayonnaise entstanden ist. Beiseitestellen.

Rotkohl, Sellerie, Äpfel und Zwiebel in eine große Schüssel geben. Den Sauerrahm, Dill, Sauerkirschen, Mayonnaise, 1/2 TL Salz und etwas schwarzen Pfeffer hinzufügen. Alles von Hand gründlich vermischen - keine Sorge, wenn dabei die Apfelscheiben zerbrechen, das gehört zum Look. Den Salat auf Teller verteilen, mit den Nüssen bestreuen und servieren.

Französische Möhren - Kürbis - Suppe

Zutaten:

- 1 Kartoffel (mehlig kochend)
- 400 g Hokkaido - Kürbis
- 200 g Möhren
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 Zweige Thymian
- je 1 Zweig Oregano, Rosmarin, Estragon
- Salz
- Pfeffer
- ca. 2 EL Zitronensaft
- etwas abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 150 g Crème fraiche

Zubereitung:

Kartoffel schälen und waschen. Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Möhren putzen. Schalotten und Knoblauch abziehen. Alle Zutaten klein würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin kurz andünsten. Kartoffel, Möhren und Kürbis zugeben. Mit Brühe auffüllen.

Kräuterzweige waschen und trocken schütteln, 1 Zweig Thymian für die Dekoration beiseitelegen, die restlichen Kräuter dazugeben. Alles ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Kräuterzweige entfernen, Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale abschmecken. 100 g Crème fraiche einrühren. Suppe in Schälchen verteilen, jeweils mit 1 Klecks Crème fraiche garnieren und mit Thymianblättchen bestreuen.

Wintergemüsepfanne mit Crème fraiche und Kapern

Zutaten:

- 250 g Möhren
- 1 Stange Lauch
- 200 g Staudensellerie
- 100 g Weißkohl
- 2 Schalotten
- 2 EL Butter
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Pfeilwurzelmehl
- 100 g Crème fraiche
- 1 EL abgetropfte Kapern aus dem Glas
- 1 Prise Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- gemahlene Muskatnuss

Zubereitung:

Möhren putzen und würfeln, Lauch und Staudensellerie putzen, waschen und in Ringe schneiden. Weißkohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Gemüsebrühe ansetzen.

Schalotten schälen und hacken. Butter erhitzen und die Schalotten darin glasig schmoren. Das Gemüse zu den Schalotten dazugeben und mitschmoren. 5 EL Gemüsebrühe zugeben und alles mind. 10 Minuten schmoren.

Das Pfeilwurzelmehl in der restlichen abgekühlten Gemüsebrühe glatt rühren und zum Gemüse geben. Die Crème fraiche mit den abgetropften Kapern, dem Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren und unter das Gemüse heben. Dazu schmeckt frisches Brot.

Gefüllte Birnen mit Nüssen und Rosinen

Zutaten:

- 6 Williams - Christ - Birnen
- 3 EL gehackte Nüsse
- 3 EL Rosinen
- 3 EL Quark
- 1 Prise Zimt
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 1 - 2 EL Zucker
- 3 EL Sesam
- 90 ml Birnensaft
- 180 ml Weißwein

Zubereitung:

Birnen waschen, halbieren, vorsichtig das Kerngehäuse entfernen. Nüsse, Rosinen, Quark, Zimt, Zitronenschale und Zucker verrühren und in die Vertiefung in den Birnen geben. Mit Sesam bestreuen.

Birnensaft und Weißwein verrühren. Birnen in eine feuerfeste Form geben, die Flüssigkeit angießen. Birnen bei 220 Grad C (Umluft 200 Grad C) etwa 20 Minuten backen.

Buchweizenpfannkuchen mit Schoko-Streich

Zutaten Teig:

- 150 g Buchweizenmehl
- 300 ml Sprudel
- 100 ml Hafermilch
- 3 gehäufte EL Sojamehl
- 1 TL Vanillezucker
- 1 TL Backpulver
- Salz
- Zimt, Kardamom, Orangenschale nach Belieben

Zubereitung:

Zu einem glatten Teig verrühren und einige Minuten ziehen lassen.
In Kokosöl ausbacken.

Zutaten Aufstrich**NuPinka** (für 1 kleines Marmeladenglas, kann beliebig verdoppelt werden):

- 50 g Haselnüsse
- ca. 40 g Fett (Misch aus 2 EL Kokosöl (hier wirklich genial), Rest Margarine)
- ca. 2 Datteln und 2 Feigen – in Wasser eingeweicht
- 1 guter EL dunkles Kakaopulver (fair gehandelt!)
- Carob, Zitronenschale, Zimt, Vanille, Salz
- für die pinke Färbung: 1/4 Rote Bete (gekocht)

Zubereitung:

Haselnüsse mit Gewürzen anrösten und mahlen.
Fett und Softobst mit Pürierstab / starkem Mixer zerkleinern. Haselnüsse und Kakao sowie restliche Gewürze hinzufügen. Ggf. Einweichwasser wegen der Geschmeidigkeit ebenfalls noch hinzufügen.

Tipp: Wer´s besonders gesund mag, versteckt in dem Schokoaufstrich noch eine pürierte und gekochte Rote Bete. Passt prima dazu und die Kinder essen ganz unauffällig etwas Gemüse....
Ins saubere Schraubglas füllen – Deckel zu – fertig

Schwedische Klopse mit Kartoffelstampf und Sauce

Zutaten Klopse:

- 125 g Getreideschrot: 3 EL Grünkern, 2 EL Amaranth, 1 EL Quinoa
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Mehl
- 40 g Haferflocken
- 1 TL Süße, z. B. Agaven- oder Reissirup
- 1 TL Gemüsebrühenextrakt
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Senf
- 50 ml Hafermilch
- 1 EL Flohsamenpulver
- Gewürzmischung: je 1/2 TL Salz, Brotgewürz, Pfeffer, Muskat, Koriander, Kardamom und Piment
- 1 EL Olivenöl zum Ausbacken

Zutaten Sauce:

- 20 g Margarine
- 100 ml Traubensaft hell
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Flohsamenpulver
- 1 TL Sojasauce
- 2 TL süßer Senf
- 3 EL Tomatenmark
- 1 TL von der Gewürzmischung

Zutaten Kartoffelpüree:

- 800 g mehlig kochende Kartoffeln
- 170 ml Hafermilch
- 3 EL Margarine
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Preiselbeermarmelade

Zubereitung:

Getreide abspülen und mit 1 TL Gemüsebrühe ca. 15 Minuten kochen.

Teig für die Klopse zubereiten.

Etwas ruhen lassen.

Zu kleinen Bällchen formen und in einer Pfanne mit heißem Öl goldbraun von allen Seiten ausbacken.

Währenddessen die Sauce zubereiten: Zutaten einkochen lassen und pikant abschmecken.

Kartoffeln in Salzwasser und mit Schale gar kochen.

Pellen und mit Milch und Margarine zerstampfen und abschmecken.

Klopse in die Sauce geben und mit dem Püree anrichten.

Nach Belieben mit Preiselbeermarmelade garnieren.

(Apfel-)Zimt-Schnecken

Zutaten Teig:

- 1 Würfel frische Hefe
- 250 ml Hafermilch
- 100 g Margarine
- 60 g brauner Zucker
- 480 g Mehl (Misch: Dinkel, Weizen 1050, ca. 50 g Buchweizen, ggf. Mais)
- 1 guter TL Salz
- 1 TL Kardamom
- 1/2 TL Zimt

Zutaten Füllung:

- wer mag: 1 Apfel, fein gewürfelt
- ca. 50 Zucker
- weitere Margarine zum Füllen
- Zimt und Kardamom

Zubereitung:

Hefe mit lauwarmer Milch und 1 TL Zucker verrühren und ca. 15 min gehen lassen.

Mehl, (warme) Margarine, Rest Zucker und Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten und mindestens 1 Stunde an warmem Ort gehen lassen.

Teig in zwei Hälften teilen und jeweils zu einem Rechteck ausrollen.

Das Rechteck mit Margarine dick bestreichen und mit Zucker berieseln lassen.

Apfel gut verteilen.

Gewürze großzügig darüber streuen.

Von der breiten Seite her aufrollen und in ca. 2 cm Scheiben schneiden.

Auf Backblech legen und ca. 25 min bei 200 Grad backen.

Feldsalat

Zutaten:

- 400 - 500 gr Feldsalat
- Saft von 6 - 8 frisch gepressten Orangen
- 100 - 150 g Shiro-Miso
- 2-3 TL Trüffelöl

Zubereitung:

Den Feldsalat gründlich waschen.

Die Orangen auspressen und den Saft auffangen.

Den Saft mit Miso und Öl gründlich mischen und über den Salat geben. Servieren.

Hirse mit Hokkaido

Zutaten:

- 250 g Hirse
- ca. 500 g Hokkaido-Kürbis
- 1 EL Mandelmus
- Hafersahne
- 1/2 TL Salz
- Muskatnuss

Zubereitung:

750 ml Wasser zum Kochen bringen. Die Kerne aus dem Kürbis entfernen und den Kürbis (mit Schale) würfeln. Hirse und Kürbis ins kochende Wasser geben, salzen und bei kleiner Hitze so lange kochen, bis das Wasser komplett aufgenommen ist.

Das Mandelmus in etwas Hafersahne auflösen, in die Hirse einrühren und kurz mitkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen. Das Gericht mit frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Klettenwurzeln - Möhren - Pastinaken - Kinpira

Zutaten:

- je ca. 500 g Klettenwurzeln, Möhren + Pastinaken
- 250 ml Hafersahne
- Sesamöl
- Salz
- Kurkuma
- Schabziegerklee

Zubereitung:

Das Gemüse sauber bürsten, in 3-4 cm breite diagonale Scheiben und schließlich in dünne Stifte schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, bei mittlerer Hitze das Gemüse dazugeben und unter regelmäßigem Rühren 3 - 5 Minuten sautieren. Dann wenig Wasser dazugeben, bis der Boden bedeckt ist, salzen und bei niedriger Hitze 20 - 30 Minuten schmoren lassen.

Dann die Hafersahne dazugeben, einkochen lassen, mit Kurkuma und Schabziegerklee abschmecken und vom Herd nehmen.

Seitan mit Grünkohl und Pilzen

Zutaten:

- 400 g Seitan
- 3 Zwiebeln
- 500 g Pilze
- 500 g Grünkohl
- 100 g Ingwer
- 3 - 4 EL geröstetes Sesamöl
- 4 - 5 EL Shoyu

Zubereitung:

Das Öl in einer großem Topf oder einer großen Pfanne erhitzen.

Die Zwiebeln schälen, würfeln und glasig braten.

Die Pilze in Scheiben schneiden, mit dem Seitan zu den Zwiebeln geben, den Shoyu darüber verteilen und das Ganze 15 - 20 Minuten schmoren lassen..

Die Blätter vom Grünkohl von den Stielen trennen, klein schneiden, dazugeben und 5 - 10 Minuten mitschmoren lassen.

Den Ingwer reiben und über dem Gericht ausdrücken.

Bevor der Grünkohl weich ist, das Gericht vom Herd nehmen und gut durchmischen.

Apfel - Kastanien - Pudding

Zutaten:

- 250 gr Maronenpüree
- 500 ml Apfelsaft
- 3 frische Äpfel, geschält, entkernt, gewürfelt
- 3 EL Kuzu
- 1 EL Reissirup
- 1 EL Mandelmus
- auf Wunsch Vanille
- nach Belieben 1 Gläschen Sake
- als Garnitur Orange oder -schale oder Mandeln

Zubereitung:

Apfelsaft, Äpfel und Reissirup in einen Topf geben und 15 Minuten köcheln lassen.
Zum Schluss Maronenpüree und Mandelmus einrühren und ggf. Vanille zufügen. Die Flüssigkeit vom Herd nehmen und vorsichtig pürieren.
Den Kuzu in etwas kaltem Apfelsaft auflösen. Die Saft-Maronen-Apfel-Mischung nochmal zum Kochen bringen und den Kuzu kräftig einrühren, bis die Flüssigkeit fest wird. Dann vom Herd nehmen und, wenn gewünscht, den Sake hinzufügen.
Abkühlen lassen, garnieren und servieren.