

Kartoffelsuppe mit Gemüsestreifen

Zutaten:

- 600 g mehlig kochende Kartoffeln
- 1 Stange Lauch (150 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 kleiner Kohlrabi (50 g)
- 1 kleine Möhre (50 g)
- 6 Shiitake - Pilze
- 5 EL Butter (100 g)
- Salz, Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 600 ml Wasser
- 1 Bouquet garni (Petersilie + Lorbeerblätter)
- 2 Scheiben Toastbrot
- Öl zum Braten
- 1 kl. Päckchen getrocknete Steinpilze (4 g)
- 1 Becher Sahne (200 g)
- 2 EL Crème fraîche
- 1 Zweig gehackter frischer Majoran oder 1 TL getrockneter
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Lauch und Frühlingszwiebeln putzen und in schmale Ringe schneiden. Kohlrabi und Möhre schälen und mit den Shiitake-Pilzen in Streifen schneiden.

2/3 der Lauchringe, Frühlingszwiebeln und Kartoffeln in 1 EL Butter in einem Topf anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und dem Wasser aufgießen, das Bouquet garni zugeben und 30 Minuten sanft kochen lassen.

Den Toast in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter langsam goldbraun braten und zur Seite stellen. Die in Streifen geschnittenen Shiitake-Pilze in einer Pfanne mit 2 EL Öl anbraten. Kohlrabi, Möhre und restlichen Lauch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Wasser angießen und 5 Minuten al dente kochen.

Die getrockneten Steinpilze mit dem Handmörser zerkleinern und mit der Sahne in einem Topf aufkochen. Aus der gekochten Kartoffelsuppe das Bouquet garni herausnehmen und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Die Pilz-Sahne-Mischung mit der Crème fraîche, der restlichen Butter und dem al dente gekochten Gemüse in die Suppe geben und umrühren. Mit Majoran, Schnittlauch und Brotwürfeln anrichten und servieren.

Sellerie - Apfel - Salat mit Feta - Dressing

Zutaten:

- 60 g gehackte Walnusskerne
- 300 g Feta
- 4 EL Apfelessig
- 4 EL Hasel- oder Walnussöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 4 Selleriestangen
- 2 grüne Äpfel
- 4 große Handvoll Rucola

Zubereitung:

Die Walnusskerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett ein paar Minuten rösten, bis sie goldbraun und knusprig sind. In eine Schüssel umfüllen, beiseite stellen und abkühlen lassen.

100g Blauschimmelkäse, Essig, Öl, Salz und reichlich frisch gemahlener Pfeffer mit dem Mixer zu einem glatten, cremigen Dressing pürieren, das dickflüssig, aber gießbar sein sollte. Ist es zu dickflüssig, mit 1 EL kaltem Wasser verdünnen.

Sellerie, Äpfel und Rucola in einer großen Schüssel mischen. Das Dressing unterheben und alles noch einmal abschmecken. Den Rest des Käses zerkrümelt darübergeben und den Salat mit den Walnusskernen bestreut servieren.

Spinat-Pfannkuchen

Zutaten:

- 30 g Butter
- 100 g junger Spinat
- 350 ml Milch
- 4 Eier
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- Meersalz
- 250 g Ziegenweichkäse
- 600 g Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 250 ml Orangensaft
- 1 EL grober Senf
- 2 TL Honig

Zubereitung:

Butter schmelzen und abkühlen lassen. Spinat waschen, putzen, trocken schütteln und mit der Milch fein pürieren. Aus der Spinatmilch mit Eiern, Mehl und Butter einen Pfannkuchenteig rühren, salzen. 30 Minuten quellen lassen.

Den Ziegenkäse zerbröseln, Karotten schälen und schräg in Scheiben schneiden. Knoblauch hacken, Karotten und Knoblauch 3 Minuten in 1 EL Öl anbraten. Orangensaft zugeben und die Karotten 8 Minuten köcheln lassen. Senf und Honig unterrühren. Mit Salz abschmecken. Warm halten.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit etwas Öl auspinseln. Etwas Teig hineingeben und gleichmäßig verteilen. Wenn er Blasen wirft, vorsichtig wenden und 1-2 Minuten weitergaren. Nacheinander ca. 10 Pfannkuchen ausbacken. Karotten mit dem Käse vermischend mit den Pfannkuchen servieren.

Apfelmichel mit Vanillesauce

Zutaten:

- 200 g altbackene Brötchen
- 650 ml Milch
- 3 Eier, mittlere Größe
- 5 Eigelbe, mittlere Größe
- 7 EL Zucker (140 g)
- 2 säuerliche Äpfel
- Mark von 2 Vanillestangen
- 50 g grob gehackte Walnüsse
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 1 Msp. Zimt
- 3 EL Semmelbröseln
- 3 EL Butterflocken
- 200 g Sahne
- 1 TL Speisestärke

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Die Brötchen in Würfel schneiden, mit 150 ml der kalten Milch übergießen und 10 Minuten quellen lassen. Die Eier trennen, 3 Eigelbe mit 3 EL Zucker aufschlagen, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, achteln und in feine Scheiben schneiden. Das Vanillemark von 1 Stange, die grob gehackten Walnüsse, die abgeriebene Zitronenschale und 1 Msp. Zimt zu den Äpfeln geben und verrühren.

Die gequollenen Brötchen, die Eigelbmasse und die Äpfel gut miteinander vermischen, 3 EL Zucker zum Eiweiß geben und dieses steif schlagen. Vorsichtig unter die Brötchen-Apfel-Masse heben. In eine gefettete Auflaufform geben und mit Semmelbröseln und Butterflocken bestreuen. Im vorgeheizten Backofen 35 Minuten backen.

Für die Vanillesauce die Sahne, 500 ml Milch und das Mark von 1 Vanilleschote in einem Topf um Kochen bringen. 1 EL Zucker mit den Eigelben und der Speisestärke verrühren. In die kochende Milch-Sahne-Mischung gießen und einmal aufkochen lassen. Durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.

P.S. Die Vanillesauce kann für viele Desserts verwendet werden.

Wildkräutersalat mit Tempeh

Zutaten:

- 3 - 4 Handvoll Wildkräutersalat
- Olivenöl
- 200 g Tempeh „Gyros“
- ca. 8 EL Yuzu Zitronenessig
- ca. 4 EL Olivenöl
- ca. 4 EL Reissirup

Zubereitung:

Den Tempeh in Streifen schneiden und in 1 EL Olivenöl von beiden Seiten anbraten.

Die Saucenzutaten (Yuzu, Olivenöl und Reissirup) mischen, abschmecken und zum Salat geben.

Den Tempeh als Beilage zum Salat servieren.

Brennnesselsuppe

Zutaten:

- 4 EL getrocknete Brennnessel
- 3-4 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Pastinake
- 1,5 l Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- 75 ml Hafersahne

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen, mit der Möhre und der Pastinake in kleine Würfel schneiden und im Topf anschwitzen, bis die Zwiebelwürfel glasig sind.

Dann alles mit dem Gemüsefond aufgießen und für 30 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Brennnessel für 10 Minuten mitköcheln lassen.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und fein pürieren. Zuletzt mit der Hafersahne verfeinern und heiß servieren.

Seitan - Rahmgeschnetzeltes

Zutaten:

- 400 g Seitan
- Sesamöl
- 1 Zwiebel
- 100 g Shiitake - Pilze
- 1 EL Tomatenmark
- 350 ml Gemüsebrühe
- 200 g Hafersahne
- 1 TL Senf
- 100 g Spinat
- 2 Handvoll frischen Bärlauch

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Pilze säubern und in feine Streifen schneiden. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Pilze darin leicht anbraten. Tomatenmark dazugeben.

In der Zwischenzeit 350 ml Wasser erhitzen und darin 3/4 Gemüsebrühwürfel auflösen. Die Gemüsebrühe zu Zwiebel und Pilzen geben und kurz aufkochen lassen. Hafersahne und Senf einrühren. Den Seitan in die Sauce geben und bei niedriger Temperatur etwas einkochen lassen.

In der Zwischenzeit den Spinat gründlich waschen, kleinschneiden und in die Sauce geben. Nach 2 bis höchstens 3 Minuten den Bärlauch dazugeben und noch 1 Minute mitkochen lassen. Dann den Herd ausmachen und Spinat und Bärlauch vorsichtig etwas unter die Seitan - Zwiebel - Pilz - Mischung heben und die Sauce zu den Bratlingen servieren.

Buchweizen - Quinoa - Bratlinge

Zutaten:

- 200 g einheimischer Buchweizen
- 200 g einheimische Quinoa
- 1 geh. TL Salz
- Veggie - Würzer
- Schabziegerklee
- Kuzu
- Buchweizenmehl
- Sesamöl

Zubereitung:

1 l Wasser salzen und zum Kochen bringen. Zunächst den Buchweizen, nach 5 Minuten die Quinoa in das kochende Wasser geben und die Mischung bei niedriger Hitze so lange köcheln lassen, bis das Kochwasser fast verschwunden ist. Jetzt kräftig mit Veggie - Würzer, Schabziegerklee und ggf. noch etwas Salz abschmecken. 3- 4 gehäufte EL Kuzu in 100 - 120 ml **kalt**es Wasser einrühren und in die Buchweizen - Quinoa - Mischung unterrühren, wenn fast kein Kochwasser mehr übrig ist. Die Mischung, sobald sie fester wird, sofort vom Herd nehmen und mindestens 30 Minuten abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit 4 - 5 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Löffel Bratlinge von der Mischung abstechen. Wenn sie ihre Form nicht behalten, so lange zurückhaltend Buchweizenmehl unterrühren, bis sich feste Bratlinge ergeben. Diese in die Pfanne geben und etwas flachdrücken. Die Bratlinge von beiden Seiten kross anbraten und anschließend auf Küchenpapier auslegen, um überschüssiges Fett aufzufangen.

Die Bratlinge mit dem Seitan - Rahmgeschnetzelten servieren.

Apfelstrudel

Zutaten:

- 350 g Weizenmehl
- 100 g lauwarmes Wasser
- Sonnenblumenöl
- 700 g Äpfel
- 50 g gehackte Nüsse
- 70 g Rosinen
- Reissirup
- abgeriebene Schale von 1 Zitrone
- Zimt

Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken. Das Wasser und 4 EL Öl in die Mulde schütten. Alles verrühren und zu einem festen, aber elastischen Teig verkneten, 10 Minuten kräftig durcharbeiten.

Den Teig halbieren, 2 Kugeln daraus rollen und dünn mit Öl bestreichen, damit die Oberfläche nicht austrocknet. Unter einem angewärmten Topf 30 - 60 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Äpfel entkernen und möglichst mit der Schale grob raspeln. Eine rechteckige feuerfeste Form einölen.

Nach 30 - 60 Minuten den Teig weiter verarbeiten:

Eine der Teigkugeln auf einem sparsam bemehlten Tuch dünn ausrollen und einölen. Die Hälfte der Apfelmasse gleichmäßig auf dem Teig verteilen, dabei die Ränder frei lassen. Die Füllung mit etwa 1-2 EL Sirup beträufeln und je die Hälfte der Nüsse und Rosinen darüber streuen. Die Zitronenschale zur Hälfte über die Füllung reiben und alles mit ca. 1/4 TL Zimt würzen.

Den Strudel von der Längsseite her durch leichtes Anheben des Tuches locker zusammenrollen. Die Teigenden fest zusammendrücken und den Strudel mit der „Naht“ nach unten vorsichtig in die Form gleiten lassen. Einölen.

Die andere Hälfte des Teiges ebenso füllen und neben den ersten Strudel in die Form legen.

Den Strudel auf der 2. Leiste von unten in den kalten Backofen schieben und bei 220° C etwa 45 Minuten backen, so lange, bis der Teigmantel außen braun und knusprig ist.

Hirse - Sushi

Zutaten:

- etwa 120 g Hirse
- 1 EL Reisessig
- 2 EL Apfelsüße
- Salz
- 4 Nori - Algen - Blätter
- eine Bambusmatte
- frische Zutaten zum **Füllen** wie Gurke, Karotten, Sprossen, Lupinen - Filet oder Räucher-Tofu

Füllung / Dip-Variationen:

- Sesam nach Belieben
- Erdnussbutter
- Sojasauce, eingelegter Ingwer oder Wasabi
- Majo

Zutaten Majo:

- 25 ml kaltes Wasser
- 100 ml Rapsöl
- 1 EL Mandelmus
- 1 guter TL Weißweinessig
- 1 TL Flohsamenpulver
- Salz

Zubereitung Majo:

Die Zutaten für die Sauce in einem hohen Rührgefäß mit dem Stabmixer vermischen.
Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Hirse - Sushi:

Die Hirse in der dreifachen Menge Wasser kochen, je nach Hirseart und Packungsanweisung. Mit Essig, Salz und Süße abschmecken.

Gemüse in dünne, gerade Stifte schneiden, Karotte fein raspeln. Wird mit 1-2 Zutaten gefüllt, die Nori-Blätter in Hälften schneiden. Werden wie hier 3 Zutaten gewählt, 2/3 oder die ganzen Blätter verwenden, oder die Stifte ganz besonders dünn schneiden.

Ein Nori-Algenblatt mit der glatten Seite auf die Bambusmatte legen. Die Hirse so dünn wie möglich, maximal 1 cm dick auf dem Nori-Blatt verteilen, dabei den oberen Rand um 1-2 cm frei lassen. Mittig mit frischen Zutaten belegen und nach Belieben Sesam darauf streuen.

Mit der Matte die Füllung von unten beginnend gleichmäßig nach innen drücken und währenddessen einrollen. Vor dem endgültigen Einrollen den freigelassenen Rand mit etwas Wasser befeuchten. Die Makirolle auf ein Brett legen und mit einem angefeuchteten, scharfen Messer je nach Dicke in 6-8 gleichmäßige Makis schneiden. Dafür die Rolle erst halbieren, nebeneinander legen, wieder halbieren usw.

Mit Sojasauce oder anderem Dip servieren.

Knäcke mit Karotten - Salbei - Streich

Zutaten Brot:

- 120 g Mehlmix aus Mais, Buchweizen und Dinkel
- 120 g Hafer-/Hirseflocken
- 70 g Sonnenblumen-/Kürbiskernmix
- 50 g Sesam
- 1 TL Salz
- 300 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Hefeflocken
- ein paar Spritzer Worcester-Sauce

Zubereitung Brot:

Teig kneten und 10 Minuten stehen lassen.

Auf Backpapier schön dünn verteilen / ausrollen und erst einmal 10 Minuten bei 160 ° C backen.

Den Teig aus dem Ofen holen, mit einem Rädchen in gewünschte Portionsgrößen teilen und erneut für zunächst 30 Minuten backen, dann das Gebäck umdrehen und von der Unterseite noch einmal knapp 10 Minuten zu Ende backen.

Zutaten Möhren - Salbei - Aufstrich mit roten Linsen:

- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g rote Linsen
- 150 ml Gemüsebrühe
- 250 g Möhren
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Meersalz
- grob gemahlene Chiliflocken
- eine Prise gemahlener Kardamon
- 6-8 Blätter Salbei

Zubereitung Möhren-Salbei-Aufstrich mit roten Linsen:

Die Sonnenblumenkerne etwa 2-3 Stunden oder länger in Wasser einweichen lassen. Danach das Einweichwasser abgießen und die Kerne bereit stellen.

Die roten Linsen mit den Möhren in einem Topf mit 180 ml Gemüsebrühe auf mittlerer Stufe etwa 15 Minuten gar kochen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist.

Die gegarten Möhren in einen Mixer geben. Die weichen Linsen, die eingeweichten Sonnenblumenkerne, Olivenöl, ein paar Salbei, 1 EL Zitronensaft, etwas grobe Chiliflocken und eine Prise Kardamon zu einem leckeren Aufstrich mixen. Den Aufstrich mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Nachösterlicher Möhrenkuchen

Zutaten:

- 200 g Dinkel- / Weizenmehl
- 60 g Rohrohrzucker
- 2 TL Zimt
- 1/2 TL Ingwerpulver
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1 TL Vanille
- 150 g Apfelmark
- 50 g Mandelmus
- 100 ml Rapsöl
- 1 große Möhre geraspelt
- 50 g Haselnüsse gehackt
- ca. 200 g veganer Quark für das Topping

Zubereitung:

Backofen auf 180 ° C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl, Zucker, Zimt, Ingwer, Backpulver und Natron vermengen.

Vanilleextrakt, Apfelmark, Mandelmus und Öl hinzufügen und rasch zu einem glatten Teig verrühren. Gehackte Nüsse und geraspelte Karotten unterrühren.

Den Teig in eine Springform mit 18 cm Durchmesser füllen und auf mittlerer Schiene gute 35 Minuten je nach Ofen backen.

Mit Quark bestreichen und mit den Möhren und Nüssen weiter nach Belieben dekorieren.

White Krauts

Zutaten:

- 1 Tasse frisches Sauerkraut
- 2 Tassen Sprossen
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Sirup
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL Sesamsamen
- 10 Reispapierblätter

Zubereitung:

Das Sauerkraut mit den Sprossen in eine Schüssel geben. Die Gewürzzutaten Sojasauce, Sirup, Sesamöl und Sesamsamen dazugeben und alles mit den Händen gut vermengen.

Einen großen, tiefen Teller oder eine tiefe Pfanne mit warmem Wasser füllen.

Ein Reisblatt nehmen und mit beiden Händen unter Wasser drücken, so dass es gleichmäßig durchweichen kann. Je nach Wassertemperatur dauert das 30 Sekunden bis 1 Minute.

Das schlabberige Reisblatt vorsichtig auf einen großen, flachen Teller geben, der als Roll-Unterlage dient. Das Reispapier mit den Fingern glatt streichen.

Etwa die Hälfte einer Banane von der Sauerkraut-Sprossenmasse als Füllung zentral auf dem Reisblatt platzieren. Die Seiten nach innen schlagen, glatt streichen.

Den unteren Teil des Reispapiers über die Füllung schlagen und mit Druck eng nach oben aufrollen.

Das erfordert etwas Übung, aber keine Angst, auch die locker gerollten kleben gut zusammen und schmecken gut!

Vor dem Servieren ca. 20 Minuten trocknen lassen.