

# Gesunde Rezepte

Andreas König

Saisonal

Regional

Vorwiegend vegan

Vitalstoffreich



Naturbelassen  
Basenüberschüssig  
Harmonisch kombiniert  
Abwechslungsreich



Umweltschonend  
Zuckerfrei





Andreas König

Hilbern 23, 4521 Schiedlberg

+43 (0) 650/490 33 99

✉ [andreas.k1@gmx.at](mailto:andreas.k1@gmx.at)

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>

<https://gesundeleben.online/>

## Andis Rezeptsammlung

Version vom 08. 02. 2022

Aufgrund diverser gesundheitlicher Beschwerden (insbesondere Lebensmittelunverträglichkeiten, hoher Vitalstoffbedarf, Kopfschmerzen...) seit meiner Kindheit beschäftige ich mich sehr intensiv mit gesunder Ernährung, gesundem Kochen und Backen – habe dabei sehr viel intuitiv gekocht. Daraus sind zahlreiche Rezepte entstanden, welche ich durch spezielle Kombination und Zubereitungsart (z.B. keine hoch erhitzten Fette) gut vertrage und schmecken – zusätzlich ist diese Ernährungsweise auch gut für die Umwelt, da kaum Verpackungsmaterial anfällt und der Anbau der Lebensmittel gut für Boden und Umwelt ist. Es ist mir ein großes Anliegen, diese wertvollen Rezepte an viele interessierte Menschen weiterzugeben. Ich weiß, es gibt bereits unzählige Kochbücher – leider bin ich mit keinem wirklich zufrieden.

Bereits seit über 10 Jahren ist es mir daher ein sehr großes Herzensanliegen eine übersichtliche Rezeptsammlung zu erstellen mit wirklich sehr gesunden, einfachen und schmackhaften Rezepten, mit möglichst regionalen, saisonalen und tierleidfreien Zutaten - also möglichst naturbelassen und nachhaltig.

Dazu möglichst vitalstoffreich und Zuckerfrei zur optimalen Vorsorge der zahlreichen Zivilisationskrankheiten. Alles ohne Soja, Fertigprodukte, Fleisch- und Milchersatzprodukte und -rezepte, was von sehr vielen Fleischessern grundsätzlich zu Recht kritisiert wird, da nicht gesünder, aber oft besser für die Umwelt.

Enthalten sind hier viele selbstkreierte sehr gesunde Frühstücksvariationen, verschiedenste Salate, gesunde nahrhafte Suppen, leicht verdauliche und nahrhafte Hauptspeisen, Vollkorngebäck, schmackhafte Brotaufstriche... Alles fast ausschließlich aus veganen Zutaten bereitet und basenüberschüssig!

Mir ist es auch ein großes Anliegen Rezepte mit den verschiedensten Getreidearten und Pseudogetreide anzubieten, so dass auch für Menschen mit Glutenunverträglichkeit genug Auswahl ist und davon geheilt werden können. Selbst Rohkostler werden hier viele passende Rezepte finden. Die Rezepte habe ich auch so konzipiert, dass sehr viele Variationen möglich sind, je nach Geschmack und Verfügbarkeit der einzelnen Zutaten.

Immer mehr Menschen beginnen zu verstehen, dass die Ursache fast aller Krankheiten Vitalstoffmangel und Giftbelastung sind. Daraus ergibt sich auch eine Übersäuerung des menschlichen Körpers. Deshalb sollten wir bei unserer täglichen Ernährung darauf achten möglichst viele Vitalstoffe zuzuführen, Gifte und Stress meiden und viel Rohkost essen.

Warum sind wir heute mangelernährt in einer Luxusgesellschaft? Wie lassen sich die Zivilisationskrankheiten wie z.B. Gebissverfall, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Herzinfarkt oder Infektanfälligkeit vermeiden?

Egal welche Ernährungsform bei den Naturvölkern vorherrschte - die heute bekannten Zivilisationskrankheiten brachen immer dann aus, wenn die Menschen von ihrer traditionellen

Ernährung abkamen und zu einer zivilisatorischen Ernährung übergangen, die durch raffinierte, mit Spritzmittel belastete Kohlenhydrate, Konserven und generell stark verarbeiteten Nahrungsmitteln bestand.

Es sind nicht „die Kohlenhydrate“ die uns krank machen (die verzehrt die Menschheit seit Jahrtausenden), sondern die raffinierten Kohlenhydrate. Erst mit der breiten Einführung von Fabrikzucker und Auszugsmehl vor über 120 Jahren begannen die ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten ihren Siegeszug.

Die Ursache der meisten Zivilisationskrankheiten liegt also in erster Linie an der denaturierten Zivilisationskost, die durch raffinierte Kohlenhydrate (Auszugsmehle und Fabrikzucker) und Fabrikfette (Margarine) und ein Zuwenig an naturbelassenen Lebensmitteln gekennzeichnet ist.

Gesundheit des Körpers bedeutet Säure-, Gift- und Schlackenfreiheit der Zellen, Gewebe und Organe bei gefüllten Vital- und Mineralstoffdepots. Dies ist die beste Voraussetzung, dauerhaft gesund und schön zu bleiben. Wenn Zellen, Gewebe und Organe über ein ausreichendes Vitalstoffpotential verfügen, sind sie in der Lage, sich kontinuierlich zu regenerieren und schädliche Substanzen abzuwehren und auszuscheiden.

Heutzutage sind diese körpereigenen Depots jedoch nur selten gut gefüllt, denn unsere Lebensmittel, die eigentlich die Nährstoffe zur Aufrechterhaltung dieser Depots liefern sollten, sind vielfach verarbeitete Nahrungsmittel und deshalb arm an energiereichen Mineralstoffen und Spurenelementen. Durch den hohen Konsum an tierischem Eiweiß und an Genussmitteln fallen darüber hinaus viele Säuren, Gifte und Schadstoffe an. Zu deren Neutralisierung und Inaktivierung muss der Körper aufgrund des Mineralstoffmangels in der Nahrung seine eigenen Mineralstoffdepots angreifen. Daher nehmen diese kontinuierlich ab. Dieser Prozess ist das, was wir Alterung nennen.

Laut Dr. Drew Ramsey, dem Leiter einer Studie, zählt Nährstoffmangel zu den Hauptursachen von Verhaltensauffälligkeiten. Ohne ausreichende Versorgung mit Nährstoffen könne der Körper nicht die nötigen chemischen Substanzen und Hormone bilden, die für klares Denken und ein gesundes Gemüt unabdingbar sind. Die Folge könne irrationales oder gar gefährliches Handeln sein.

Ohne Vollkornprodukte ist die Vitamin B-Versorgung (B1, B2, B6, Niacin, Panthothensäure) nicht gesichert. Alle Kohlenhydrate wie Stärke und Zuckerarten durchlaufen beim Abbau verschiedene Stufen im Organismus, wobei Vitamine des B-Komplexes notwendig sind. Der Getreidekeim, der jedoch im Auszugsmehl fehlt, ist der Hauptlieferant von Vitamin B1. Der Bedarf an Vitamin B1 ist lt. WHO 1,5 mg/Tag, russische Forscher sprechen von 3 mg. Mit der üblichen Zivilisationskost nehmen wir im Durchschnitt nur 0,8 mg Vitamin B1 zu uns. Diese chronische Unterversorgung erklärt unter anderem auch die vielfältigsten Stoffwechselstörungen, an denen die modernen Menschen leiden.

Mithilfe dieser ausgeklügelten Rezeptsammlung möchte ich meine Mitmenschen bestmöglich helfen, sich wirklich gesund zu ernähren – ganz nach Hippokrates Empfehlung: „*Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein*“

Früher litt ich aufgrund von Vergiftungen (Quecksilber, Formaldehyd) als Säugling sehr oft an Kopfschmerzen, Übelkeit, Verschleimung, Karies, Darmproblemen (Verstopfung, Blähungen...) starkes Unwohlsein, kalte Hände und Füße, Schwächezustände, Müdigkeit, Verspannungen..., obwohl ich mich seit meiner Kindheit gesund, vollwertig und biologisch ernährt habe.

Erst seit kurzer Zeit geht es mir gesundheitlich deutlich besser durch immer bessere, gesündere Zubereitung der Speisen, strikte Meidung diverser weniger gesunder Lebensmittel, verbesserte Hygiene...

Das Müsli mit dem gekeimten Urweizen und Hanfsamen, welches ich fast jeden Tag zum Frühstück genieße, hilft mir ganz besonders einmalig bei meinen gesundheitlichen Problemen – insbesondere bezgl. Müdigkeit, Trägheit, Abgeschlagenheit, Verdauung, Nackenverspannungen,

Kopfschmerzen... - dafür bin ich sehr, sehr dankbar. Früher habe ich sehr viel rumprobiert bezgl. dem Frühstück, da es mir sehr selten nach einem Frühstück wenigstens für ein paar Stunden wirklich gut gegangen ist, ohne gleich etwas zu trinken oder essen zu benötigen.

Ganz wichtig ist es auch den Hanfsamen mit zu keimen, ohne welchen das Müsli bei weitem nicht so gut schmeckt.

Zu diesem Müsli gebe ich immer auch eingeweichte, geschnittene Dörrfrüchte oder frisches säurearmes Obst, was einen sehr guten Geschmack gibt.

Bei diesem Müsli ist es besonders wichtig gut zu kauen – wer keine so guten Zähne hat (Kleinkinder, Senioren) kann es auch faschieren oder pürieren.

Wichtig ist es auch ein paar Nüsse hinzugeben. Bei Verwendung von Steinobst verwende ich Mandeln oder Aprikosenkerne – ansonsten Walnusskerne oder Haselnüsse. Wichtig ist es diese vorher über die Nacht einzuweichen (Ausnahme Haselnüsse). Dadurch werden die Nüsse viel bekömmlicher, geschmacklich besser, werden größer... Insbesondere bei den Walnüssen fällt auf, dass sie nun ihre ursprüngliche Größe wieder bekommen, aber ohne Bitterstoffe – weicht man sie aber bloß ca. 5 Stunden ein, sind sie bitter. Schon lange habe ich an mir beobachtet, dass ich getrocknete Nüsse und Mandeln immer eher schlecht vertragen habe, ich bekam dadurch kein Wohlbefinden und sie schmeckten mir auch nicht – durch das Einweichen ist es nun ganz anders!

Ich habe früher zahlreiche Fertigmüslis mit den verschiedensten Pflanzenmilchsorten, tierischer Milch und Joghurt gegessen, was mir aber kein wirkliches Wohlbefinden gegeben hat.

Ich habe auch Müsli mit eingeweichten Getreideflocken ausprobiert, welches ich absolut gar nicht vertragen habe. Ebenso habe ich frisch gemahlene Mehle von Getreide und Buchweizen mit anderen Zutaten gegessen, was ich teilweise ein bisschen vertragen habe.

In meiner Rezeptsammlung befinden sich auch einige Frühstücksvariationen mit gekochtem Pseudogetreide, welche ich selten gegessen relativ gut vertrage. Ich merke aber dass sie mir teilweise vermehrt müde machen.

Natürlich habe ich auch Brot und Gebäck in den verschiedensten Variationen ausprobiert, was mir aber auch nie wirklich gut tat.

In meinen Rezepten fällt auf, dass ich Nüsse, Ölsaaten, Hülsenfrüchte und Getreide sehr oft einweiche. In all diesen Lebensmitteln befinden sich viele Anti-Nährstoffe, welche es abzubauen gilt. Es sind Stoffe, die den Menschen nicht nähren, sondern andere Nährstoffe ganz oder teilweise unbrauchbar machen. Zu diesen Substanzen gehören Pflanzenstoffe wie Phytinsäure, Saponine, Lektine oder auch Tannine. Eine erhöhte Aufnahme kann zu Vergiftungen oder eingeschränkter Nährstoffverfügbarkeit führen.

Hülsenfrüchte, Getreide und Ölsaaten brauchen diese Phytinsäure, da sie sonst nicht das für ihr Wachstum benötigte Phosphat speichern könnten. Ohne Phosphat könnte dann der Keimling nicht sprießen und zu einer Pflanze heranwachsen. Im menschlichen Organismus bindet Phytinsäure die lebenswichtigen Mineralien wie Magnesium, Calcium, Eisen und Zink unlöslich. Das bedeutet, dass die Mineralien nicht mehr vom Körper aufgenommen und verwertet können sondern ausgeschieden werden. Mittel- und langfristig bedeutet das ein Mineralienmangel für den Körper. Zudem blockiert die Phytinsäure die Verdauungsenzyme, die wir zur Verdauung von Eiweiß benötigen. Die Phytinsäure hat aber auch eine antioxidative Wirkung, was vor Krebs schützen kann. Außerdem verzögert sie die Verdauung von Stärke was eine regulierende Wirkung auf den Blutzuckerspiegel hat.

Die Phytinsäure kann durch folgende Faktoren abgebaut oder zerstört werden:

- durch das Enzym Phytase, das von einer gesunden Dünndarmflora gebildet wird,
- durch das Keimen

- durch das Einweichen in Wasser
- durch Sauerteigführung oder teilweise durch Hefeteigführung

Durch Einweichen und anschließendes Keimen des Kornes werden alle Inhaltsstoffe durch den Enzymprozess gewandelt. Ein gekeimtes und gesprossenes Getreidekorn enthält dann auch kein Gluten mehr. Vitamine und Hormone vermehren sich nicht nur, sie bilden sich auch neu. Komplexe organische Verbindungen werden in eine leichte für den Menschen aufnehmbare Form umgewandelt. Durch den Enzymprozess steigt z.B. der Vitamin C Gehalt beim Weizen um das 6-fache!

Lektine sind verhältnismäßig resistent gegen Verdauungsenzyme und gegen Hitze. Erst durch Temperaturen oberhalb 75°C werden Lektine zumindest teilweise unschädlich gemacht. Weitere Techniken zum „Entschärfen“ sind Fermentation und Einweichung. Wer also auf Brot aus Getreide absolut nicht verzichten mag, sollte zu Sauerteigbrot greifen oder leicht ankeimen lassen. Lektine sind Proteine, die in jeglicher Art von Samen, aber vor allem in Getreide, Hülsenfrüchten, Erdnüssen, Soja und Reis zu finden sind. Sie sind ein wichtiger Teil des Samens, denn sie schützen den Samen vor Fraßfeinden. Denn auch die Pflanze hat auf dieser Welt nur das Ziel sich fortzupflanzen.

## **Hinweise zu den verwendeten Zutaten:**

Ich verwende natürlich generell **nur biologische Lebensmittel**, Obst und Gemüse vorwiegend aus eigenem Anbau, da hier selbst die Bioware hinsichtlich der Qualität und Frische oft nicht meinen Anforderungen entspricht.

**Beim Salz** verwende ich nur Natursalz, welches unbehandelt und unjodiert ist. Dieses Salz besteht aus denselben 84 Elementen, die auch in unserem Körper enthalten sind. Darunter sind Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalzium, Kalium, Magnesium, Zink und Eisen.

Besonders gerne verwende ich das Steinkristallsalz aus Altaussee, welches keinem industriellen Eingriff oder maschineller Behandlung unterliegt und ist somit ein natürliches Gemisch von Mineralien und Spurenelementen. Im Steinkristallsalz hat sich die Energie im Laufe der Zeit in einer ganz bestimmten kristallinen Struktur aufgebaut. Alle 84 Elemente sind darin kolloidal (d.h. sie sind so klein, dass sie von der Zellmembrane aufgenommen werden können).

Das Salz, das wir normalerweise in unserer Küche verwenden, ist in Wirklichkeit kein Salz, sondern ein chemisches Produkt, bestehend aus nur zwei Elementen: Natrium und Chlorid. Das natürliche Salz wird nicht nur seiner für uns so wichtigen Mineralien und Spurenelemente beraubt, sondern auch mit Konservierungsstoffen und anderen chemischen Zusätzen behandelt, um es schön weiß zu machen und die Streu- und Rieselfähigkeit zu verbessern.

Auch die Zufuhr von Jod oder Fluorid ist - entgegen den Werbeaussagen der Salzindustrie - für unsere Gesundheit nicht förderlich, sondern sogar höchst bedenklich. Darüber hinaus wird durch maschinellen Abbau und chemische Bearbeitung auch die kristalline Struktur und damit der Informationsgehalt des Salzes unwiederbringlich zerstört.

Es ist bekannt, dass ein milder Jodmangel paradoxerweise nicht annähernd so häufig in einer Schilddrüsenunterfunktion mündet wie ein leichter Jodüberschuss durch eine künstliche Jodgabe (Jodsalz, Nahrungsergänzungsmittel mit Jod). Ein Jodüberschuss nämlich kann die Schilddrüse blockieren und erst recht zu einer Schilddrüsenunterfunktion führen. Aber auch eine Überfunktion ist bei einem Jodüberschuss denkbar.

**Getreide** unbedingt immer frisch mahlen, weil unmittelbar nach dem Mahlen die empfindlichen Vitalstoffe unter dem Einfluss von Luftsauerstoff oxydieren.

**Brennnessel** ernte ich mit Einweghandschuhen - die oberen schönen, jungen 3-4 Blattpaare. Die Mengenangabe bezieht sich immer auf die Brennnessel im gewaschenen Zustand. Brennnessel strotzen nur so an Vitalstoffen – sie bieten z.B. 10-mal mehr Magnesium und Calcium als Kuhmilch!

# Müsli aus gekeimtem Nackthafer und Früchte

## Zutaten:

- 300 g Nackthafer
- 50 g Hanfsamen (ungeschält)
- Haselnüsse nach Belieben
- 100 g Dörrfrüchte (Rosinen, Birnen, Feigen, Cranberries...) oder frische Früchte mit wenig Säure
- 2 Bananen
- Vanille, Baobabpulver
- Blätter von Balsamkraut, Aztekensüßkraut, Salbei, Malvenblüten, Veilchenblüten, Wildes Stiefmütterchen, Stockrosenblüten, Nachtkerzenblüten, Königskerzenblüten...

## Zubereitung:

Den Nackthafer und den abgespülten Hanfsamen in einer Schüssel zugedeckt 6-8 h in Wasser einweichen. Den Hafer nun gründlich in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und zurück in die Schüssel geben. 3-mal täglich gründlich in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen. Über Nacht kühl stellen. Nach 1 Tag haben die Keimlinge etwa Korngröße erreicht und können nun verzehrt werden. Die Dörrfrüchte mit etwas Wasser über Nacht oder mind. 1 Stunde einweichen. Große Dörrfrüchte blättrig schneiden und zum Hafer geben.

Bananen mit Vanille, Kräutern, Malvenblüten und frischen Früchten pürieren, unter das Müsli mischen, mit Blüten und frischen Beeren dekorieren und genießen.



# Müsli aus Weizenkeimlingen und Steinobst

## Zutaten:

- 300 g Urweizen (z.B. Goldblumenweizen, Sippachzeller Weizen oder anderer weitgehend ungezüchteter Weizen vom Biobauern des Vertrauens)
- 60 g Hanfsamen, ungeschält
- 600 - 800 g frische Zwetschgen, Marillen, Pfirsiche.... Nicht zu viele Obstarten und Sorten mischen.
- 60 g Mandeln
- Steviablattpulver, Aztekensüßkraut, Honig oder Ahornsirup nach Bedarf
- 1 gestr. TL Anis, gemahlen (optional)
- Blüten von essbaren Wildblumen zur Deko (Malven, Wildes Stiefmütterchen, Rosen, Veilchen, Nachtkerze, Königskerze, Stockrose.....)

## Zubereitung:

Den Weizen in einer Schüssel zugedeckt 24 h in Wasser einweichen. Den Hanfsamen abspülen und zeitlich so dazugeben, dass er etwa 4 – 7 Stunden eingeweicht ist. Den Weizen nun gründlich in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und zurück in die Schüssel geben. 3-mal täglich gründlich in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen. Über Nacht kühler stellen. Nach 1 Tag haben die Keimlinge etwa Korngröße erreicht und können nun verzehrt werden. Die Mandeln werden über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht.

Die eingeweichten Mandeln werden nun mit kaltem Wasser ab gespült und bei Bedarf die Haut abgezogen – Schlechte aussortieren. Die Früchte waschen und in kleine Stücke geschnitten gemeinsam mit der gewünschten Süße und den Mandeln unter die Keimlinge mischen. Nach Belieben mit essbaren Blüten und ganzen Fruchthälften servieren.

## Tipp:

Von den meisten Marillensorten sind auch die Kerne genießbar, welche es getrocknet auch zu kaufen gibt. Frisch sind sie aber geschmacklich besser. In den bitteren Mandeln und Aprikosenkernen befindet sich giftige Blausäure – ab und zu können 3-4 davon gegessen werden. Auch von den milden Aprikosenkernen empfehle ich nicht zu viele zu essen - niemals mehr als Aprikosen selber. Ich knacke die Kerne einfach mit dem Nussknacker auf und esse sie zu den Marillen.



# Müsli aus Weizenkeimlingen und Dörrobst

## Zutaten:

- 300 g Urweizen (z.B. Goldblumenweizen oder Sippachzeller Weizen)
- 60 g Hanfsamen, ungeschält
- 200 g gedörrte Pflaumen, Zwetschgen, Aprikosen (vorzüglich wilde Aprikosen), Papaya...
- 100 g Mandeln und/oder 10 g Aprikosenkerne
- 5 Datteln (optional)
- Steviablattpulver, Aztekensüßkraut oder Honig nach Bedarf
- 1 gestr. TL Anis, gemahlen (optional)
- Blüten von essbaren Wildblumen (Malven, Wildes Stiefmütterchen, Rosen, Veilchen, Nachtkerze, Königskerze...)

## Zubereitung:

Den Weizen in einer Schüssel zugedeckt 24 h in Wasser einweichen. Den Hanfsamen abspülen und zeitlich so dazugeben, dass er 4 – 7 Stunden eingeweicht ist. Den Weizen nun gründlich in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und zurück in die Schüssel geben. 3-mal täglich gründlich in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen. Über Nacht kühler stellen. Nach 1 Tag haben die Keimlinge etwa Korngröße erreicht und können nun verzehrt werden. Die Mandeln und Aprikosenkerne werden über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht. Die Dörrfrüchte ebenfalls mit etwas Wasser über Nacht oder wenige Stunden einweichen.

Die eingeweichten Mandeln und Aprikosenkerne werden nun gründlich mit kaltem Wasser abgespült und bei Bedarf die Haut abgezogen – Schlechte aussortieren. Die Dörrfrüchte werden klein geschnitten und gemeinsam mit den übrigen Zutaten nach Geschmack zu einem reichhaltigen Müsli vermischt.





# Müsli aus Weizenkeimlingen und Birnen

## Zutaten:

- 300 g Urweizen (z.B. Goldblumenweizen oder Sippachzeller Weizen)
- 50 g Hanfsamen, ungeschält
- 120 g Walnusskerne oder Haselnüsse
- 6 Birnen oder ca. 200 g Dörrbirnen
- 60 g gedörrte Papaya (optional)
- Steviablattpulver, Aztekensüßkraut oder Honig nach Bedarf
- 1 gestr. TL Anis, gemahlen (optional)
- Etwas Zimt oder Kardamom (optional)
- Essbare Blüten zur Deko (optional)

## Zubereitung:

Den Weizen in einer Schüssel zugedeckt 24 h in Wasser einweichen. Den Hanfsamen abspülen und zeitlich so dazugeben, dass er 4 – 7 Stunden eingeweicht ist. Den Weizen nun gründlich in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und zurück in die Schüssel geben. 3-mal täglich gründlich in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen. Über Nacht kühler stellen. Nach 1 Tag haben die Keimlinge etwa Korngröße erreicht und können nun verzehrt werden. Dafür werden die frisch geknackten Walnusskerne oder Mandeln über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht. Die Dörrfrüchte vorzugsweise 1-2 Stunden einweichen.

Die eingeweichten Walnüsse bzw. Mandeln werden nun gründlich mit kaltem Wasser abgespült. Haselnüsse braucht man nicht einzuweichen, sondern nur in der Mitte durchschneiden, um zu sehen, ob die Nuss gut ist. Birnen waschen und in mundgerechte Stücke schneiden oder auch einen Teil pürieren. Die Dörrfrüchte werden ebenso klein geschnitten und gemeinsam mit den übrigen Zutaten nach Geschmack zu einem reichhaltigen Müsli vermischt.

## Tipp:

Ich keime immer das Getreide für 2 Tage und stelle es nach dem ersten Tag kühler.

Bei diesem Müsli lasse ich immer wieder auch sehr gerne den gekeimten Urweizen weg und esse nur eingeweichte Walnüsse gemeinsam mit Birnen – ein sehr einfaches, gesundes und nahrhaftes Müsli – eine ideale Kraftnahrung für das Gehirn!



# Gekeimtes Buchweizenmüsli

## Zutaten:

- 300 g Buchweizen
- 100 g Sesam
- 1 TL Anis
- 2 Bananen
- 150 g Rosinen, Dörrfeigen, Papaya...
- Frisches Beerenobst nach Saison
- Baobab, Carob, Kakao, Vanille (optional)
- Paar Blätter von Balsamstrauch, Aztekensüßkraut, Salbei...
- Blüten von essbaren Wildblumen (Malven, Wildes Stiefmütterchen, Rosen, Veilchen, Nachtkerze, Königskerze, Stockrose.....)

## Zubereitung:

Buchweizen ca. 1 Stunde in Wasser einweichen, abspülen und in einer Schüssel zugedeckt ca. 24 Stunden keimen lassen. 3-mal täglich gründlich in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen. Über Nacht küler stellen.

Mind. 1 Stunde vor dem Verzehr die Trockenfrüchte in wenig Wasser einweichen. Die Keimlinge nochmal gründlich in einem Sieb abspülen, in eine Schüssel geben, Sesam begeben, große Dörrfrüchte blättrig schneiden und zugeben. Banane mit Vanille, Kräutern, Malvenblüten und frischen Früchten pürieren, unter das Müsli mischen, mit Blüten und frischen Beeren dekorieren und genießen.

## Variante:

Anstatt dem Beerenobst Stein-oder Kernobst der Saison verwenden.



# Gekeimtes Quinoamüsli

## Zutaten:

- 300 g Quinoa
- 50 g Goldleinsamen
- 50 g Mandeln
- 1 Avocado (optional)
- 100 g Datteln (oder anders Süßungsmittel)
- 2 Mangos oder Marillen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Zwetschgen...
- 1 EL Chiasamen (optional)
- Blüten essbarer Blumen zur Dekoration (Veilchen, Stiefmütterchen, Malven, Nachtkerze, Königskerze, Stockrose...)
- Paar Blätter von Balsamstrauch, Aztekensüßkraut, Salbei...

## Zubereitung:

Quinoa etwa 4 Stunden in Wasser einweichen, Goldleinsamen etwa ½ Stunde, abspülen und in einer Schüssel zugedeckt ca. 12 Stunden keimen lassen. 3-mal täglich gründlich in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen. Über Nacht kühl stellen. Mandeln über Nacht in Wasser einweichen, danach bei Bedarf Haut abziehen.

Ca. 1 Stunde vor dem Verzehr die Datteln in wenig Wasser einweichen. Die Keimlinge nochmal gründlich in einem Sieb abspülen, in eine Schüssel geben. Dörrfrüchte mit Vanille, Kräutern, Malvenblüten, Avocado und frischen Früchten pürieren, mit den Nüssen und Chiasamen unter das Müsli mischen, mit Blüten und frischen Früchten dekorieren und genießen.



## Braunhirsemüsli

Für 1-2 Personen

### Zutaten:

- 8 EL Braunhirse
- ¼ - ½ Zitrone
- 1 EL Honig
- 2-3 Orangen oder Bananen

### Zubereitung:

Braunhirse fein mahlen, mit Zitronensaft und Honig gut vermengen.

Orangen bzw. Bananen schälen, in Stücke schneiden und unter das Müsli mischen.

## Hafer-Sesam-Müsli

### Zutaten:

- 300 g grob geschroteter Hafer oder frisch gequetschte Haferflocken
- 150g Sesamsamen
- 150 g Datteln oder ca. 4 EL Honig nach Geschmack
- Essbare Blüten zur Deko

### Zubereitung:

Datteln klein schneiden und einige Stunden oder über Nacht in etwas Wasser einweichen. Den Hafer gemeinsam mit dem Sesam auf ein Backblech geben und 15 min. bei 150°C im Backofen rösten – auskühlen lassen. Alles zusammen gut vermischen und mit essbaren Blüten servieren. Vor dem Müsli kann man z.B. eine Orange verzehren.



## Erdbeereis -Dessert mit Hanfsamen

### Zutaten:

- 800 g Erdbeeren (oder anderes Obst nach Saison)
- 100 g Honig oder andere Süße und etwas Steviablattpulver
- 125 g Hanfsamen
- Etwas echte Vanille (optional)
- Duftrosenblüten zum Garnieren

### Zubereitung:

Den Hanfsamen abspülen und 4 – 7 Stunden in einer Schüssel zugedeckt in Wasser einweichen, abspülen und nun 10 - 20 Stunden keimen lassen – alle 5-8 Stunden abspülen. Die gekeimten Hanfsamen mit einer Mohnmühle fein quetschen oder fein mörsern (durch das pürieren wird er leicht bitter) und mit dem Honig oder anderer Süße verrühren, ebenso die Vanille. Die gewaschenen Erdbeeren mit dem Kartoffelstampfer zu einem Brei stampfen und den Hanf gut unterrühren.

Das Ganze nun entweder in einer Eismaschine zu cremigen, lockerem Eis weiterverarbeiten, oder in einem Behälter in den Gefrierschrank stellen und nach ca. 3 Stunden alle 30 min. umrühren. Sehr gut schmeckt es auch gleich als Dessert zu genießen, welches man mit frisch gepflückten historischen Duftrosenblütenblätter garnieren kann.



## Brombeer-Chia-Dessert

Für 2 Personen

### Zutaten:

- 400 g Brombeeren
- 2-4 TL Honig (oder anderes Süßungsmittel)
- 4 TL Chiasamen
- Essbare helle Blüten zur Deko (Nachtkerze, Königskerze...)

### Zubereitung:

Die Brombeeren mit einer Gabel oder Kartoffelstampfer fein zerdrücken und mit dem Honig und den Chiasamen verrühren. Mit essbaren Blüten und ganzen Brombeeren dekoriert servieren und genießen.

### Anmerkung:

Grundsätzlich esse ich nur sehr wenig Chiasamen und all die ausländischen sogenannten Superfoods – besser auf die heimischen zurückgreifen, wie ich es in meinen Rezepten zeige. Allein der hohe Bedarf an Chiasamen verursacht vielerlei Probleme in den Anbauländern.



## Dessert mit Malven

Für 2 Personen

### Zutaten:

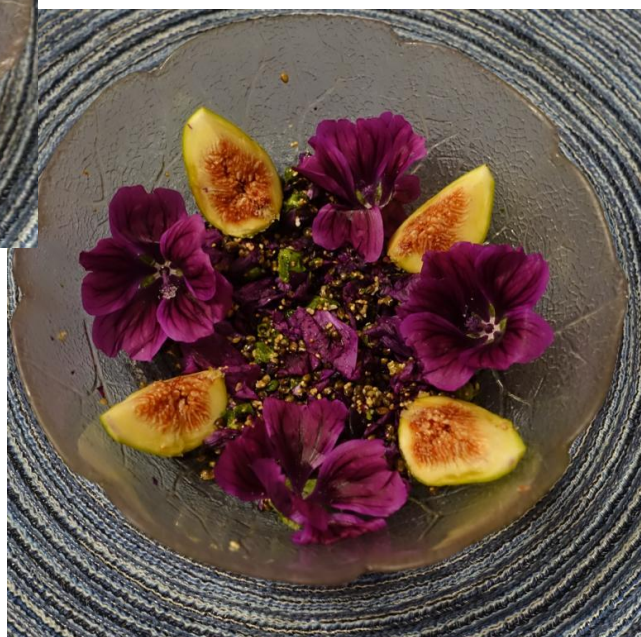
- etwa 50-70 Malvenblüten der wilden bzw. mauretanischen Malve
- 5 EL gekeimter Hanfsamen
- 5 EL Amaranthpoppies
- 2 EL Bienenhonig (vorzüglich Waldhonig)
- 1 kleines Stück Zartbitterschokolade (optional)
- Feigen (optional) je mehr, desto mehr kann vom Honig eingespart werden

### Zubereitung:

Den frisch abgespülten und abgetropften Hanfsamen und die Amaranthpoppies mit dem Honig und den geschnittenen Feigen verrühren. Die Schokolade mit einem Messer sehr fein dazuschneiden. Die Malvenblüten können nun zum Teil geschnitten werden, oder als Ganze untergemischt werden. Mit einigen Malvenblüten und einer aufgeschnittenen Feige dekoriert servieren und genießen.

### Tipp:

Zum Keimen der Hanfsamen spüle ich diese zuerst den Hanfsamen in einem Sieb ab und weiche ihn 4 – 7 Stunden in einer Schüssel zugedeckt in Wasser ein. Nun abspülen, gut abtropfen lassen und 12 - 20 Stunden keimen lassen – alle 5-8 Stunden abspülen.



# Fruchtiger Hirsebrei

## Zutaten:

- 400 g Goldhirse
- 1 l Wasser
- 1 gestr. TL Salz
- Etwas Zimtrinde
- 2 Quitten (optional) geschält, Kerne entfernt und in Stücke geschnitten
- 200 g Rosinen, Dörrzwetschken oder Aprikosen
- 1 kg Birnen (optional zum Dörrobst)
- 100 g Walnüsse oder Mandeln (über Nacht in Wasser eingeweicht)
- Blüten essbarer Blumen zur Dekoration (Veilchen, Stiefmütterchen, Malven...)
- Ahornsirup oder ähnliche Süße nach Geschmack

## Zubereitung:

Die Goldhirse in einem Sieb gründlich mit heißem Wasser abspülen. Gemeinsam mit dem Wasser, der Quitte und den Gewürzen aufkochen und 10 min köcheln lassen. Nach der Hälfte der Kochzeit können die in Spalten geschnittenen Birnen beigegeben werden. Nach dem Ende der Kochzeit die heiß gewaschene Rosinen, sowie die abgespülten und gehackten Walnüsse unterrühren. Vorzugsweise noch etwa 10 min ziehen lassen, nach Belieben nachsüßen. Ein perfektes Frühstück oder als Nachtisch servieren.





## Amaranthdessert

### Zutaten:

- 300 g Amaranth
- 1,2 l Wasser
- 1 gestr. TL Salz
- 1 kleines Stück Zimtrinde
- 50 g Kokosflocken oder -raspeln oder Mandeln
- 150 g Dörrobst (z.B. Aprikosen, Rosinen...) oder Zwetschkenröster (bzw. eingekochte Marillen, Pfirsiche etc.)
- Blüten essbarer Blumen zur Dekoration (Veilchen, Stiefmütterchen, ...)
- Ahornsirup (optional)

### Zubereitung:

Mandeln über Nacht in Wasser einweichen, danach Haut abziehen.

Wasser mit Zimtrinde aufkochen, Amaranth in das kochende Wasser einschütten und ca. 30 min. köcheln lassen. Dörrobst klein schneiden, mit den Kokosflocken und dem Salz unter den Amaranth mischen und noch 10-15 min ziehen lassen. Mit Obstkompott, Kokosflocken und/oder Mandeln verziert servieren. Ein perfektes Frühstück oder als Nachtisch. Bei Bedarf mit Ahornsirup nachsüßen.



# Quinoadessert

## Zutaten:

- 300 g Quinoa
- 800 ml Wasser
- ½ TL Salz
- Vanille, Zimtrinde
- 80 g Mandeln, Aprikosenkerne oder 120 g Walnüsse
- 40 g Kokosflocken oder –raspeln (optional)
- 150 g Aprikosen (vorzöglich wilde Aprikosen), Dörripflaumen oder einige Birnen
- Blüten essbarer Blumen zur Dekoration (Veilchen, Stiefmütterchen, Malven...)
- Ahornsirup

## Zubereitung:

Nüsse über Nacht in Wasser einweichen, danach bei Bedarf Haut abziehen.

Wasser mit den Gewürzen aufkochen, Quinoa gründlich mit heißem Wasser waschen, in das kochende Wasser geben und ca. 20 min. köcheln lassen – Birnenspalten etwa 5 min. mitköcheln lassen.. Restliche Zutaten begeben und noch ca. 10min ziehen lassen. Alternativ können die Mandeln gemeinsam mit dem eingeweichten Dörrobst und etwas Wasser püriert werden. Mit Ahornsirup abschmecken und mit essbaren Blüten verziert servieren. Ein perfektes Frühstück oder als Nachtisch.



## Löwenzahnsalat

### Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel (optional)
- 400 g junger Löwenzahn (im gewaschenen Zustand)
- 2 TL Honig
- 1 TL Senf (optional)
- Saft einer halben Zitrone
- Etwa 4 EL Wasser
- Ca. ½ TL Salz
- 4 EL Olivenöl (oder anderes Speiseöl)
- 2 Eier (optional)



### Zubereitung:

Honig mit Senf, Zitrone, Wasser und Salz verrühren, Öl begeben, Zwiebel fein schneiden und unterrühren. Den Löwenzahn waschen und sehr fein schneiden, mit der Marinade vermischen. Nach Wunsch mit Löwenzahnblüten, Ringelblumen und/oder hartgekochten Eiern servieren.



## Feldsalat mit Apfel und Rote Beete

### Zutaten:

- 500 g Äpfel (eher saure)
- 300 g rote Beete
- Saft einer halben Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 50 g gekeimte Sonnenblumenkerne oder Zedernkerne
- Ein paar Hände voll (ca. 200 g) Feldsalat (evtl. auch Scharbockskraut, Winterpostelein, Vogelmiere, Wiesenschaumkraut...)
- 1 gestr. TL Salz
- Etwas Thymian

### Zubereitung:

Äpfel und rote Beete grob raspeln - mit Zitronensaft, fein geschnittene Knoblauchzehen, Kernen, Olivenöl, Salz und den geschnittenen Kräutern vermengen und abschmecken. Anschließend den Feldsalat und Postelein (evtl. leicht geschnitten) untermengen. Mit schönem Salat und Kernen garniert servieren und genießen.



# Grüner Frühlingsalat

## Zutaten:

- 500 g Winterpostelein, Vogelmiere und Pflücksalat (einzeln oder gemischt)
- Etwas Zitronenmelisse und ein paar junge Borretschblätter (optional)
- 1-2 EL Honig
- Saft einer Zitrone
- Etwas Saft von milchsauren Gurken (optional)
- Etwa 5 EL Wasser
- Ca. ½ TL Salz
- 5 EL Olivenöl

## Zubereitung:

Honig mit Zitronensaft, Wasser und Salz verrühren, Öl begeben. Zitronenmelisse und Borretsch fein schneiden und wiegen und in die Marinade geben. Die gewaschenen Salate nach Belieben schneiden und mit der Marinade vermischen. Mit ganzen Tellerblättern vom Winterpostelein dekoriert servieren und genießen.



# Karotten-Fenchelsalat

## Zutaten:

- 300 g Karotten (oder ähnliches Wurzelgemüse)
- 300 g zarter Knollenfenchel (insbesondere die inneren Herzen)
- Saft einer Zitrone
- 1-2 Orangen (optional)
- 2 TL Honig
- 4 EL Olivenöl
- 1 gestr. TL Salz
- 50 – 100 g Sonnenblumenkerne (gekeimt oder ~5 h eingeweicht) oder eingeweichte Walnüsse (optional)
- Ringelblumenblütenblätter zur Deko

## Zubereitung:

Karotten und Fenchelknolle säubern, Karotten raspeln oder grob reiben, Fenchelherzen in feine Streifen schneiden. Geschälte Orangen in Spalten teilen und in mundgerechte Stücke schneiden

Honig mit Zitronensaft verrühren, mit Olivenöl, Salz, den abgespülten Sonnenblumenkernen bzw. geschnittenen Walnüssen und dem Gemüse vermischen. Mit Ringelblumen und fein gehacktem Fenchelgrün garnieren und genießen.

## Tipp:

Wenn ich gerade sehr viel Fenchel zur Verfügung habe, verwende ich für den Karotten-Fenchelsalat sehr gerne auch etwa 3/4 Fenchel und 1/4 Karotten - schmeckt genauso lecker Umgekehrt genauso möglich – wenn ich keinen Fenchel mehr habe, dann würze ich den Karottensalat einfach mit Thymian, Basilikum und Knoblauch.



## Endiviensalat

### Zutaten:

- 1 Häüpel Endivie, gewaschen und geputzt (etwa 400 g)
- 200 g rote Johannisbeeren (tiefgefroren), Saft einer halben Zitrone oder Saft von milchsauren Gurken
- Einige Pellkartoffeln (optional)
- 2 TL Honig
- ½ TL Salz
- 50 ml Wasser
- 6 EL Olivenöl oder Leinöl
- Zedernkerne (optional)

### Zubereitung:

Die gefrorenen Johannisbeeren zum Auftauen in einem Sieb mit warmem Wasser überbrausen, in eine Schüssel geben und weiter auftauen lassen. Die Johannisbeeren werden nun mit einer Gabel zerdrückt und mit dem Wasser, Salz und Honig verrührt.

Der Endiviensalat wird nun sehr fein geschnitten unter das Dressing gemischt und mit Zedernkernen bestreut serviert.

Sehr gut harmoniert dieser Salat auch mit blättrig geschnittenen Pellkartoffeln.



## Feldsalat mit Orangen

### Zutaten:

- 4 Orangen
- Ein paar Hände voll Feldsalat
- 2 Knoblauchzehen (optional)
- 4 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 30 g Zedern- oder Pinienkerne (optional)

### Zubereitung:

Den Feldsalat, waschen und säubern. Den Knoblauch häuten und fein schneiden, mit Olivenöl und Salz vermischen. Orangen häuten, in Spalten teilen und in Stücke schneiden. Alles zusammen vermischen und mit den Kernen bestreut servieren.





## Selleriesalat mit Orangen

### Zutaten:

- 500 g Knollensellerie
- 3-4 Orangen
- Saft einer halben Zitrone
- 1 TL Salz
- 4 EL Olivenöl
- 30 g Zedern- oder Pinienkerne (optional)

### Zubereitung:

Sellerie waschen, nach Bedarf schälen, raspeln und sofort mit dem Zitronensaft, Salz, Olivenöl und etwas Wasser vermengen. Orangen häuten, in Stücke schneiden und ebenfalls untermengen. Nach Wunsch mit Zedern- oder Pinienkerne bestreut servieren.



## Waldorfsalat

### Zutaten:

- 350 g Knollensellerie
- 700 g Äpfel (süßsauerlich - säuerlich)
- 80 g Walnusskerne (optional, vorzüglich mind. 5 h in Wasser eingeweicht)
- Saft einer Zitrone
- 1 TL Honig
- ½ TL Salz (optional)
- 50 g Rosinen (optional)
- 4 EL Sesamöl



### Zubereitung:

In einer Schüssel Zitronensaft mit Honig Salz und etwa 3 EL Wasser verrühren, Sesamöl begeben. Sellerieknolle und Äpfel waschen, nach Bedarf schälen, raspeln oder reiben und sofort mit der Marinade verrühren, damit die geriebenen Äpfel und Sellerie nicht oxidieren und nicht braun werden. Walnusskerne hacken, Rosinen heiß abspülen und ebenso untermengen.

### Variation:

Man kann diesen Salat natürlich auch mit anderen Wurzel- oder Knollengemüse bereiten, wie z.B. Karotten, Rote Beete, Topinambur...



# Krautsalat

## Zutaten:

- ½ kg Weißkraut oder Rotkraut
- 1 TL Kümmel
- 1 TL Salz
- 4 EL Olivenöl
- Saft von etwa einer halben Zitrone oder 100 g rote Johannisbeeren
- Ringelblumenblütenblätter (optional)

## Zubereitung:

Für den Krautsalat wird das Kraut fein gehobelt und gesalzen und mit sehr sauberen Händen geknetet, Kümmel beigegeben und bei Bedarf etwa 1 Stunde stehen lassen, damit er noch weicher wird – insbesondere bei Rotkohl von Vorteil.

Nun mit Zitronensaft (oder zerstoßenen Johannisbeeren) und Olivenöl abschmecken, mit Ringelblumenblüten garnieren und gut kauend genießen.



# Brennnesselsuppe

## Zutaten:

- Ca. 500 g Brennnesselspitzen (im gewaschenen Zustand)
- 1 ½ l Wasser
- 1-2 TL Salz
- 50 g Vollkornmehl (optional)
- Kürbiskernöl oder Butter
- 250 g getrocknete Würfel von Vollkornbrot oder Dinkelbötschen – oder Grießnockerl

## Zubereitung:

Die jungen Brennnesselspitzen am besten mit Gummihandschuhen abpflücken oder abschneiden und waschen.

Das Wasser mit dem Salz zum kochen bringen, Brennnessel hineingeben und 10- 15 Minuten köcheln lassen. Das Mehl mit etwas kaltem Wasser verrühren und in die Suppe einrühren. Die Suppe nun pürieren und aufkochen lassen. Brotwürfel hinzugeben, etwas ziehen lassen und mit Kürbiskernöl oder Butter servieren.

Alternativ können auch angeröstete, bzw. getoastete Brotwürfel verwendet werden.



# Wildkräutersuppe mit veganen Weizengrießnockerl

## Zutaten:

### Für die Suppe:

- Ca. 500 g Wildkräuter, Gartenkräuter, Blattgemüse - vorwiegend Brennesselspitzen, Spinat und Luzerne... Etwas Bärlauch, Schafgarbenblätter, Giersch, Wilde Malve, Sauerampfer, Gundelrebe, Spitzwegerich, Winterheckenzwiebel, Petersilie, Majoran, Ringelblumenblüten
- 1 ½ l Wasser
- 1-2 TL Salz
- Butter

### Für die Nockerl:

- 190 g Urweizen (z.B. Goldblumenweizen)
- 1 EL Maismehl
- 1 EL Pfeilwurzelmehl
- ½ TL Salz
- Muskat, Petersilie, Majoran
- 30 g Olivenöl
- 200 g Wasser (kochend)

## Zubereitung:

Für die Nockerl das Getreide zu grobem Grieß vermahlen, mit den restlichen Zutaten gut vermengen und mind. 20 min ziehen lassen.

Das gewaschene Grün mit dem Wasser und Salz zum kochen bringen und 10 – 15 Minuten köcheln lassen. Für die Nockerl nach 5-10 min. die Hälfte der Kräuterbrühe in einen anderen Topf leeren, zum Kochen bringen und mit einem Löffel Nockerl einkochen. 10 min. leicht köcheln lassen und noch etwas ziehen lassen.

Die Wildkräutersuppe nun pürieren – die Brühe von den Nockerl dazugeben, mit einem kleinen Stück Butter verfeinern und mit den Grießnockerl servieren.



# Karotten-Mangoldsuppe mit veganen Weizengrießnockerl

## Zutaten:

### Für die Suppe:

- 150 g Mangold
- 150 g Karotten oder Klettenwurzel
- 1 junges Sellerieblatt, junge Zwiebel und Liebstöckel
- 1 ½ l Wasser
- 1-2 TL Salz

### Für die Nockerl:

- 190 g Urweizen (z.B. Goldblumenweizen)
- 1 EL Maismehl
- 1 EL Pfeilwurzelmehl
- ½ TL Salz
- Muskat, Petersilie, Majoran (optional)
- 30 g Olivenöl
- 200 g Wasser (kochend)

## Zubereitung:

Für die Nockerl das Getreide zu grobem Grieß vermahlen, mit den restlichen Zutaten gut vermengen und mind. 20 min ziehen lassen.

Sellerieblatt, Liebstöckel und Zwiebel mit dem Wasser und Salz zum kochen bringen, Mangoldstiele und Karotten in kleine Stücke schneiden und in die Suppe geben. Wenn die Suppe wieder gut kocht, werden mit einem Löffel die Nockerl eingekocht. Die Suppe nun 10 min. leicht köcheln lassen und noch etwas ziehen lassen.



# Amaranthsuppe mit Gemüse

## Zutaten:

- 1 Zwiebel oder mehrere Luftzwiebel (optional)
- 4 EL Olivenöl
- 2 ½ l Wasser
- Ca. 2 TL Salz
- Ca. 4 g Algen (optional)
- Liebstöckel, Sellerieblatt, Lorbeerblatt, Majoran
- 300 g Amaranth
- Ca. 600 g verschiedene Gemüse wie z.B. Pastinaken, Schwarzwurzeln, Karotten, Klettenwurzel, Haferwurzel, Knollenfenchel oder Sellerie, Mangold, Gelbe Beete, Kohlrabi, Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini, Kürbis, Inkagurken, Paprika, Erbsen... (nicht zu viele Gemüsearten verwenden, sondern nur 1-3)
- 200 ml Tomatensoße oder frische Tomaten (optional)
- Gewürfelter Käse (optional)
- Petersilie

## Zubereitung:

Die Zwiebel pellen und fein würfeln, in Öl-Wassergemisch glasig andünsten. Wasser mit Suppenkräuter zum Kochen bringen – Amaranthkörner hinzugeben und ½ h leicht köcheln lassen. Das Salz erst nach der Hälfte der Kochdauer hinzufügen, sonst bleibt der Amaranth eher hart. Die verschiedenen Gemüsesorten je nach Kochdauer nach und nach hinzugeben (klein gewürfelte Karotten, Fenchel, Pastinaken... ca. 15 min. nach dem Amaranth - Erbsen und Brokkoli ca. 5 min vor Ende...). Danach noch etwa 15 min quellen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken und Tomatensoße unterrühren. Mit fein gewiegter Petersilie, gründlich gewaschenen Algen und gewürfeltem Käse servieren.



# Amarantheintopf

## Zutaten:

- 1 Zwiebel (optional)
- 5 EL Olivenöl
- 2 l Wasser
- 300 g Amaranth
- 300 g Zuckermais
- 500 g Tomaten oder Tomatensoße
  - 750 g verschiedene Gemüse wie z.B. Pastinaken, Schwarzwurzeln, Klettenwurzeln, Haferwurzeln, Sellerie, Karotten (gewaschen und geschält), Inkagurken (nicht zu viele Gemüsearten verwenden, sondern nur 1-3)
- 200 g frische Bohnen oder Erbsen bzw. 100 g getrocknete Bohnenkerne
- Ca. 2 TL Salz
- Majoran, Bohnenkraut

## Zubereitung:

Bohnen mit warmem Wasser waschen, über Nacht in ausreichend Wasser einweichen. Am nächsten Tag gründlich abspülen und in frischem Wasser weichkochen – Kochwasser abgießen. Bei Verwendung von Fisolen ebenso verfahren, ohne vorher einweichen. Wer selber Stangenbohnen ausgesät hat, kann natürlich auch die frischen Bohnenkerne verwenden, welche sehr schnell weichgekocht sind.

Zwiebel pellen und in Olivenöl mit etwas Wasser andünsten. Die Tomaten in Stücke schneiden und kurz mitdünsten – mit dem Wasser aufgießen. Den Amaranth in einem sehr feinmaschigen Sieb gründlich mit heißem Wasser abspülen und in den Topf geben. Vom geschälten Zuckermais mit einem großen Messer die Körner rausschneiden, in den Kochtopf geben – etwa 30 min. mit dem Amaranth köcheln lassen. Das Wurzelgemüse in kleine Würfel und Scheiben schneiden, Inkagurken in Scheiben schneiden und gemeinsam mit dem Salz zur Hälfte der Kochzeit in den Topf geben.

Nun die Bohnen/Fisolen, Tomatensoße und die geschnittenen/gewiegten/gerebelten Kräuter unterrühren. Etwa 10 min. ziehen lassen.





# Haferflockensuppe mit Gemüse

## Zutaten:

- 500 g Gemüse (Sellerie, Lauch, Karotten, Pastinake, Klettenwurzel, Haferwurzel, Zwiebel, Erbsen, Brokkoli, Grünspargel...)
- Ca. 50 g Wildkräuter (Giersch, Franzosenkraut...)
- 5 EL Olivenöl
- 200 g frisch gequetschte Haferflocken
- 2 l Wasser
- Ca. 2 TL Salz
- Ca. 5 g Algen, eingeweicht (optional)
- Majoran, Petersilie, Lorbeerblatt, Thymian, Liebstöckel
- Ringelblumenblüten
- 1 EL Butter (optional)

## Zubereitung:

Das Gemüse nach Bedarf schälen und grob raspeln, feinblättrig oder würfelig schneiden, Lauch in feine Ringe schneiden und alles zusammen etwa 10 Minuten im heißen Olivenöl mit etwas Wasser andünsten. Mit Wasser aufgießen, Wildkräuter, Lorbeerblatt und Liebstöckel zugeben, aufkochen lassen. Haferflocken dazugeben, 3-5 min. leicht köcheln und 10 min. ausquellen lassen. Mit fein geschnittenen Kräutern, Ringelblumenblütenblätter und Butter verfeinern.



# Buchweizen-Gemüsesuppe

## Zutaten:

- 1 große Zwiebel
- 500 g Wurzelwerk wie Pastinaken, Karotten, Sellerie, Schwarzwurzeln
- 4 EL Olivenöl
- 400 g Buchweizen
- 400 ml Zucchini-Fruchtsoße (optional)
- 1 ½ - 2 l Wasser
- 1 ½ TL Salz
- Liebstöckelkraut

## Zubereitung:

Um einen Teil der Phytinsäure im Buchweizen abzubauen, kann dieser für 1-2 Stunden in Wasser eingeweicht und anschließend abgespült werden.

Anschließend werden die Buchweizenkörner mit frischem Wasser, Salz, Olivenöl und Liebstöckel zum Kochen gebracht.

Währenddessen die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und zur Suppe geben.

Das gewaschene Wurzelgemüse putzen, in Scheiben/Würfel schneiden und ebenfalls in der Suppe mitkochen lassen.

Sobald die Buchweizenkörner und das Gemüse nach etwa 15 Minuten Kochzeit weich sind, kann für einen fruchtigeren Geschmack eine Zucchini-Fruchtsoße vom Sommer untergemischt werden.



## Kürbiscremesuppe

### Zutaten:

- 1 kg Kürbis, geschält, faserige Teile und Kerne entfernt, in Stücke geschnitten
- 400 g Erdäpfeln, geschält und in Würfel geschnitten
- 1 Quitte, geschält, Kerne entfernt und in Stücke geschnitten (optional)
- 4 EL Olivenöl
- 1,2 l Wasser
- 2 TL Salz
- 1 TL Kümmel
- 2 Prisen Muskatkrautsamen (optional)
- Etwas geriebener Kurkuma, Ingwer... (optional)
- Majoran, Lorbeerblatt, Liebstöckel, Petersilie, Sellerieblatt
- Geröstete Kürbiskerne, Kürbiskernöl (optional)



### Zubereitung:

Das Wasser mit Olivenöl, Erdapfelwürfel, Kümmel und Salz zum Kochen bringen. Quitte und Kürbis begeben und bei schwacher Hitze 15 - 20 Min. köcheln lassen. Lorbeerblatt und Liebstöckel für etwa 5 min. begeben – danach entfernen.

Die Suppe mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen oder pürieren und mit den restlichen Gewürzen und Kräutern abschmecken. Auf Suppenteller servieren und nach Wunsch mit Ringelblumenblüten, Quittenmus, Kräuter, Kürbiskernen, Kernöl... garnieren.



## Kartoffel-Gemüsesuppe

### Zutaten:

- 6 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel (optional)
- 2 ½ l Wasser
- 150 g Nacktgerste oder Urweizen
- 1 kg Kartoffeln
- 1 kg Wurzelgemüse (Pastinaken, Karotten, Schwarzwurzeln, Klettenwurzeln...)
- 100 g Bohnen oder 200 g frische Bohnen
- 1 EL Salz
- 1 TL Kümmel
- 1 -2 Prisen Muskatkrautsamen
- 2 Lorbeerblätter, Selleriegrün
- Bohnenkraut, Majoran
- Leinöl, Hanföl

### Zubereitung:

Das Getreide (Nacktgerste, Weizen) 24 Stunden zugedeckt in Wasser einweichen.

Die etwa 24 Stunden eingeweichten Bohnen bzw. die frischen Bohnenkerne in ausreichend Wasser in etwa 20 min. weich kochen – Kochwasser abgießen.

Zwiebel pellen und in Olivenöl mit etwas Wasser andünsten, mit Wasser aufgießen, das abgespülte Getreide hinzugeben, aufkochen lassen und ca. ½ Stunde köcheln lassen.

Währenddessen das Gemüse schälen, in Würfel schneiden und zum Getreide geben, ebenso Salz, Kümmel, Lorbeerblatt, Selleriegrün und die Muskatkrautsamen. Das Ganze in ca. 20 Minuten weicköcheln lassen – Hülsenfrüchte; gerebeltes Bohnenkraut und Majoran hinzugeben und nach Geschmack mit Leinöl oder Hanföl servieren.



## Herbstlicher Erdapfeleintopf

### Zutaten:

- 1 Zwiebel (optional)
- 6 EL Olivenöl
- 2 l Wasser
- 1,4 kg Erdäpfel
- 400 g Zuckermais oder beliebiges süßliches Wurzelgemüse
- 400 g Inkagurken (optional)
- 300 g frische Bohnenkerne oder Fisolen
- 100 g frische (Wild-) Kräuter wie z.B. junge Sellerieblätter, Luzerne, Rotklee, Brennesselsamen, Wiesenbärenklau...
- 2-3 TL Salz
- Bohnenkraut, Rosmarin, Majoran
- 1 TL Kümmel
- ½ TL Samen vom Muskatkraut/Würzsilie (optional)



### Zubereitung:

Die frischen Bohnenkerne bzw. Fisolen ca. 3 Stunden in Wasser einweichen, Wasser abgießen. Diese können nun entweder extra gekocht werden, oder gemeinsam mit dem anderen Gemüse im Eintopf.

Das Wasser mit dem Olivenöl und Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Währenddessen die Zwiebel schälen, feinkwürfelig schneiden und in den Kochtopf geben.

Vom geschälten Zuckermais mit einem Messer die Körner herausschneiden und zur Zwiebel in den Topf geben. Die Bohnenkerne bzw. Fisolen mit dem Bohnenkraut begeben, sofern sie nicht extra gekocht werden.

Das gewaschene und geputzte Wurzelgemüse in Scheiben oder in Würfel schneiden und einmengen.

Die Erdäpfel schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Kümmel, Muskatkraut und Rosmarin ebenfalls begeben.

Die Inkagurken in Scheiben schneiden und ebenfalls mitkochen.

Zu guter Letzt noch die gewaschenen Kräuter blättrig schneiden und ebenso in den Topf geben.

Dieser bunte Eintopf wird nun in etwa 20 Minuten bei geringer Hitze weichgekocht.

Mit gerebeltem Majoran/Oregano bestreut servieren und genießen.



Vom Zuckermais verwende ich auch den Maisbart mit, welcher heilende Kräfte bei vielen Erkrankungen haben kann, [wie im Vormonat beschrieben](#). Diesen gebe ich feingeschnitten nach dem Ende der Kochzeit hinzu und lasse ihn einige Minuten ziehen.

## Fisolen-Kartoffeleintopf

### Zutaten:

- 1 große Zwiebel
- 6 EL Olivenöl
- 1 l Wasser
- 1 kg Kartoffeln
- 500 g Fisolen
- 100 g Tomaten
- 2 TL Salz
- Bohnenkraut, Rosmarin
- 1 TL Kümmel



### Zubereitung:

Beim Pflücken der Fisolen breche ich bereits das eine Ende, an dem sie gewachsen sind weg und breche sie in der Mitte durch. Die Fisolen nun waschen und für etwa 2 Stunden in Wasser legen.

Das Wasser mit dem Olivenöl, der feingeschnittenen Zwiebel und den geschnittenen Tomaten in einem Kochtopf zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, in mundgerechte Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Kümmel ebenfalls in den Kochtopf geben.

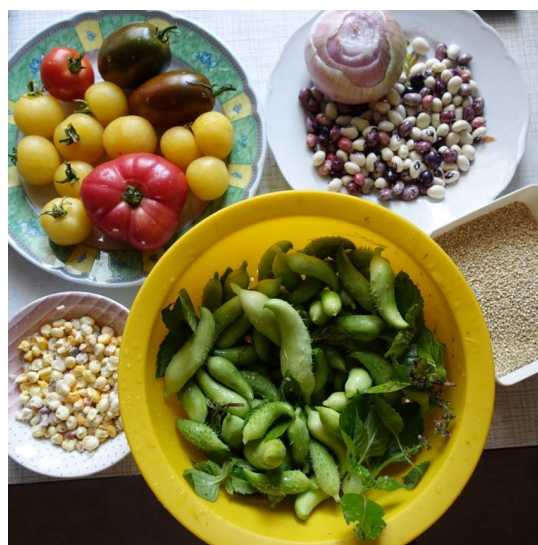
Bei den Fisolen das Wasser abgießen und mit ein paar Bohnenkrauttriebe in den Eintopf geben. Der gesamte Eintopf sollte nun für etwa 15-20 min kochen – ca. in der Mitte der Kochzeit kommen das Salz und die feingeschnittenen Rosmarintriebe hinzu. Vor dem Servieren dieses schmackhaften und gesunden Eintopfs werden die Bohnenkrauttriebe nun wieder herausgefischt.



## Inkaeintopf

### Zutaten:

- 300 g Quinoa
- 1 große Zwiebel
- 6 EL Olivenöl
- 1,5 l Wasser
- 250 g Zuckermais
- 900 g Tomaten
- 600 g Inkagurken
- 250 g frische Bohnenkerne
- 2-3 TL Salz
- Bohnenkraut, Basilikum



### Zubereitung:

Die frischen Bohnenkerne mit ein paar Bohnenkrautzwige in ausreichend Wasser in etwa 20 min. weich kochen – Kochwasser abgießen.

Das Wasser mit dem Olivenöl und Salz in einem großen Kochtopf zum Kochen bringen. Währenddessen die Zwiebel pellen, feinwürfelig schneiden und in den Kochtopf geben. Vom geschälten Zuckermais mit einem großen Messer die Körner rausschneiden und zur Zwiebel in den Topf geben. Von den Tomaten den grünen Stielansatz wegschneiden, in Stücke schneiden und mit den in Scheiben geschnittenen Inkagurken in den Topf geben.

Quinoa in einem Sieb gründlich mit heißem Wasser abspülen, in den Eintopf geben und gemeinsam mit dem Gemüse noch etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Nun die gekochten Bohnen unterrühren und mit frischem Basilikum serviert genießen.



# Kürbiseintopf

## Zutaten:

- 200 g Bohnen oder 300 g frische Bohnen/Fisolen
- 2 Zwiebeln (optional)
- 6 EL Olivenöl
- 1,5 l Wasser
- 150 g Urweizen (z.B. Goldblumenweizen)
- 1 kg Kartoffeln, gewaschen und geschält
- 1 kg Kürbisfruchtfleisch
- 200 g Paprika (optional)
- 200 g Pilze (optional)
- 2-3 TL Salz
- 2 Lorbeerblätter, Rosmarin, Majoran, Bohnenkraut
- 1 TL Kümmel

## Zubereitung:

Den Weizen 24 Stunden zugedeckt in Wasser einweichen. Die über Nacht eingeweichten Hülsenfrüchte warm abspülen und in Wasser weichkochen – Kochwasser abgießen. Bei Verwendung von Fisolen ebenso verfahren, ohne vorher einweichen.

Zwiebel pellen und in Olivenöl mit etwas Wasser andünsten, mit Wasser aufgießen, den abgespülten Weizen hinzugeben, aufkochen lassen und ca. ½ Stunde köcheln lassen.

Währenddessen die Kartoffeln in Würfel schneiden und zum Getreide geben, ebenso Salz, Kümmel, Lorbeerblätter und Rosmarin. Etwa 5 min. später den gewürfelten Kürbis hinzugeben und das Ganze in ca. 10 min weichköcheln lassen – Hülsenfrüchte und Majoran hinzugeben und servieren.

Die gesäuberten Pilze am besten extra in einer Pfanne sanft in Olivenöl schmorren – getrocknete Pilze ca. 15 min. in Wasser einweichen und mitkochen.





## Brennessel- (Wildkräuter-) soße

### Zutaten:

- 700 g Brennnesselspitzen oder Mischung aus Spinat und Luzerne - etwas Bärlauch, Giersch, Wilde Malve, Gundelrebe, Spitzwegerich...
- 300 ml Wasser
- 25 g Dinkelmehl, Maismehl, oder Hirsemehl (optional)
- 25 – 50 g eingeweichte Walnüsse, Sonnenblumenkerne oder Zedernkerne (optional)
- 1 TL Salz
- Butter, Kürbiskernöl oder Olivenöl
- Sauerrahm (optional)
- Muskatnuss (optional)
- Majoran (optional)

### Zubereitung:

Die jungen Brennnesselspitzen am besten mit Gummihandschuhen abpflücken oder abschneiden und waschen.

Die Hälfte vom Wasser mit dem Salz zum kochen bringen, Brennessel kurz blanchieren, wieder herausnehmen, dabei den Saft etwas ausdrücken und in Streifen schneiden (andere Wildkräuter können auch roh geschnitten werden, da sie nicht brennen). Die Brennessel wieder zurück in den Topf geben und 10 - 15 min. köcheln lassen. Das Mehl in einer Tasse mit dem restlichen Wasser verrühren und unter Rühren zu den Brennessel geben – aufkochen lassen.

Nun mit Butter oder beliebigem Pflanzenöl verfeinern, mit etwas geriebener Muskatnuss und Majoran würzen. Passend zu Kartoffel, Polenta, Quinoa, Nudeln, Spätzle, Hirse, Buchweizen...

### Variationen :

Man kann daraus auch sehr gut eine sämige Soße bereiten, indem man vor dem pürieren eingeweichte Nüsse beigibt. Dafür braucht man die Brennessel natürlich nicht vorher schneiden.

Die Soße harmoniert sehr gut mit Spargel, welcher in derselben Menge mit-gekocht wird. Gekochte Kichererbsen oder Bohnen können auch unter die Soße gemischt werden.



# Brennesselpizza mit Grünspargel

## Zutaten:

### Für den Pizzateig

- 400 g Dinkel
- ¼ Würfel Biofrischgerm
- 1 TL Salz
- 250 ml zimmerwarmes Wasser
- 30 g Olivenöl

### Für den Belag:

- 400 g Brennesselspitzen
- 1-2 Stangen Lauch, Zwiebel oder Luftzwiebel
- 400 g Grünspargel
- Einige Artischocken (optional)
- 4 EL Olivenöl
- Basilikum (optional)
- 1 TL Salz
- Käse (optional)
- 200 g rote Johannisbeeren (gefroren und aufgetaut) mit 1-2 TL Honig vermischt und zerdrückt (oder etwas Chutney, Tomatensoße etc.)



## Zubereitung:

Salz und Germ im Wasser auflösen und mit dem Öl unter das frisch gemahlene Dinkelmehl rühren. Jetzt den Teig ca. 10 min. kneten und anschließend 1-2 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen. Anschließend den Teig nochmals ca. 4 min kneten.

Etwas Olivenöl auf dem Backblech verteilen und mit öligen Händen den Teig am Blech auseinanderdrücken. Vom Spargel das untere Ende in Stücke schneiden, den Lauch ringeln, Zwiebel würfelig schneiden, und alles mit dem Olivenöl, Salz und 100 ml Wasser etwa 5 min. dünsten – die Spargelspitzen und die geviertelten Artischockenherzen nur kurz darin blanchieren.

Die gewaschenen und gut abgetropften Brennessel mit beölten Händen oder Einweghandschuhen blättrig schneiden, mit dem übriggebliebenen Sud vom Gemüse vermischen und auf dem Teig verteilen, Lauch/Zwiebel und geschnittenes Basilikum untermischen, etwas andrücken, und mit dem Spargel und den Artischockenherzen belegen. Nun im vorgeheizten Backofen bei 200°C 25 min. backen. Jetzt erst bei Bedarf den Käse auf der Pizza verteilen und nochmal kurz ins Rohr geben oder gleich mit der fruchtigen Johannisbeersauce servieren.



# Mangoldpizza

## Zutaten:

### Für den Pizzateig

- 400 g Dinkel
- ¼ Würfel Biofrischgerm
- 1 TL Salz
- 250 ml zimmerwarmes Wasser
- 30 g Olivenöl

### Für den Belag:

- 400 g Mangold
- 200 g rote Johannisbeeren mit 1-2 TL Honig vermischt und zerdrückt (die Hälfte kann durch Maulbeeren ersetzt werden, dann Honig weglassen)
- 150 g Shiitakepilze
- Einige Gänseblümchenblüten; Ringelblumenblütenblätter
- Basilikum
- Zwiebel
- ½ TL Salz
- Käse (optional)
- Olivenöl

## Zubereitung:

Salz, Zucker und Germ im Wasser auflösen und mit dem Öl unter das frisch gemahlene Dinkelmehl rühren. Jetzt den Teig ca. 10 min. kneten und anschließend 1-2 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen. Anschließend den Teig nochmals ca. 4 min kneten.

Etwas Olivenöl auf dem Backblech verteilen und mit öligen Händen den Teig am Blech auseinanderdrücken. Etwas Basilikum und Zwiebel schneiden - auf dem Teig verteilen. Den gewaschenen Mangold blättrig schneiden und auf dem Teig verteilen. Die geputzten Shiitakepilze blättrig schneiden, mit etwas Öl und Salz vermengen und auf der Pizza verteilen, das restliche Salz über den Mangold streuen. Jetzt noch etwa 10 min. gehen lassen. Nun im vorgeheizten Backofen bei 200°C 25 min. backen. Derweil die abgerebelten Johannisbeeren (mit den Maulbeeren) zerquetschen und mit dem Honig, Öl und Ringelblumen vermengen. Jetzt erst bei Bedarf den Käse und etwas Öl auf der Pizza verteilen und nochmal kurz ins Rohr geben oder gleich mit der Johannisbeersoße servieren. Die Johannisbeeren können optional auch mitgebacken werden.



## Brennesselpizza mit Zucchini und Artischocken

### Zutaten:

#### Für den Pizzateig

- 400 g Dinkel
- ¼ Würfel Biofrischgerm
- 1 TL Salz
- 250 ml zimmerwarmes Wasser
- 30 g Olivenöl

#### Für den Belag:

- Ca. 800 g Zucchini
- Ca. 500 g Brennesselspitzen (im gewaschenen Zustand gewogen)
- Junge Artischocken
- Zwiebel
- Basilikum, Oregano
- 1 ½ TL Salz
- Käse, insbesondere Feta (optional)
- Olivenöl
- 200 g rote Johannisbeeren mit 1-2 TL Honig und geschnittenem Basilikum vermischt und zerdrückt



### Zubereitung:

Salz und Germ im Wasser auflösen und mit dem Öl unter das frisch gemahlene Dinkelmehl rühren. Jetzt den Teig ca. 10 min. kneten und anschließend 2-3 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen. Vor der Verwendung den Teig nochmals ca. 4 min kneten.

Etwas Olivenöl auf dem Backblech verteilen und mit öligen Händen den Teig am Blech auseinanderdrücken. Der Teig sollte auf dem Blech 10 - 20 min. Zeit zum aufgehen haben.

Von den gewaschenen Artischocken die äußere harte Schale mit einem scharfen Messer wegschneiden, in kleine Stücke schneiden und gemeinsam mit der geschnittenen Zwiebel in Olivenöl, Oregano, Salz und ca, 50 ml Wasser ein paar Minuten andünsten und anschließend rausnehmen und auf einem Teller beiseitelegen.

Zucchini schälen (insbesondere größere Exemplare), in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, ein paar Minuten im Öl-Salz-Wassergemisch schwenken und wieder rausnehmen. Nun die Brennessel blättrig schneiden, im restlichem Gemüsesud verrühren und auf dem Pizzateig verteilen. Anschließend werden die vorbereiteten Zucchinischnitten auf die Pizza gelegt und die Zwiebel-Artischockenmischung darauf verteilt.

Nun im vorgeheizten Backofen bei 200°C 25 min. backen. Jetzt erst bei Bedarf den Käse auf der Pizza verteilen und nochmal kurz ins Rohr geben oder gleich mit der fruchtigen Johannisbeersoße servieren.

# Zucchinipizza

## Zutaten:

### Für den Pizzateig

- 400 g Dinkel
- ¼ Würfel Biofrischgerm
- 1 TL Salz
- 250 ml zimmerwarmes Wasser
- 30 g Olivenöl

### Für den Belag:

- Ca. 800 g Zucchini
- Ca. 400 g Tomaten
- 100 g Inkagurken (optional)
- 50 g Paprika
- 150 g Pilze (optional)
- Basilikum, Oregano
- Zwiebel (optional)
- 10 Oliven
- 1 TL Salz
- Käse, insbesondere Feta (optional)
- Olivenöl



## Zubereitung:

Salz und Germ im Wasser auflösen und mit dem Öl unter das frisch gemahlene Dinkelmehl rühren. Jetzt den Teig ca. 10 min. kneten und anschließend 1-2 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen. Anschließend den Teig nochmals ca. 4 min kneten.

Etwas Olivenöl auf dem Backblech verteilen und mit öligen Händen den Teig am Blech auseinanderdrücken. Der Teig sollte auf dem Blech insgesamt etwa 20 min. Zeit zum aufgehen haben.

Die geschnittenen Tomaten, Paprika, Zwiebel und Inkagurken 5-10 min weich dünsten, salzen. Gewaschene/gesäuberte Pilze in Scheiben schneiden und den Teig damit belegen und etwas salzen.

Nun die Tomaten auf dem Teig verteilen. Bei sehr saftreichen Tomaten empfiehlt es sich den Tomatensaft für einen anderen Zweck beiseite zu geben, damit die Pizza nicht ertränkt wird. Das geschnittene Basilikum und Oregano nun auf den Tomaten verteilen.

Zucchini schälen (insbesondere größere Exemplare), in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, die Pizza damit belegen. Oliven vom Kern befreien, in Stücke schneiden und auf den Zucchinischeiden verteilen oder diese salzen. Zur Deko kann man nun noch einige Cocktailtomatenhälften auf den Zucchini verteilen.

Nun im vorgeheizten Backofen bei 200°C 25 min. backen. Jetzt erst bei Bedarf den Käse und bei Bedarf etwas Öl auf der Pizza verteilen und nochmal kurz ins Rohr geben oder gleich servieren.

# Herbstliche Gemüsepizza

## Zutaten:

### Für den Pizzateig

- 400 g Dinkel
- ¼ Würfel Biofrischgerm
- 1 TL Salz
- 250 ml zimmerwarmes Wasser
- 30 g Olivenöl
- Etwas Oregano

### Für den Belag:

- 3 EL Olivenöl
- Zwiebel (optional)
- 400 g Inkagurken
- 400 g Auberginen oder Kürbis
- 400 g Tomaten oder 300 ml Tomatensoße
- 150 g Paprikaschoten
- 300 g Pilze
- Basilikum, Oregano,
- 10 Oliven (optional)
- 1 TL Salz
- Käse (optional)



## Zubereitung:

Salz und Germ im Wasser auflösen und mit dem Öl und Oregano unter das frisch gemahlene Dinkelmehl rühren. Jetzt den Teig ca. 10 min. kneten und anschließend 1-2 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen. Anschließend den Teig nochmals ca. 4 min kneten.

Etwas Olivenöl auf dem Backblech verteilen und mit öligen Händen den Teig am Blech auseinanderdrücken. Der Teig sollte auf dem Blech insgesamt etwa 20 min. Zeit zum aufgehen haben.

Die Zwiebel fein schneiden und in Olivenöl mit etwas Wasser andünsten. Die Inkagurken, Paprikaschoten, Tomaten in Scheiben schneiden und etwa 15 min mitdünsten. Die geschälten Auberginen in Scheiben schneiden und einige Minuten mitdünsten. Oliven vom Kern befreien, in Stücke schneiden und zum Gemüse geben. Basilikum und Oregano fein schneiden oder wiegen und mit dem Salz ebenfalls dazugeben.

Das vorgedünstete etwas überkühlte Gemüse vorsichtig auf dem Teig verteilen. Gewaschene/gesäuberte Pilze in Scheiben schneiden und den Teig damit belegen, etwas eindrücken und salzen. Harte Pilze wie z.B. Austernseitlinge sollten vor dem Belegen für mindestens 10 min. vorgedünstet werden.

Bei der Verwendung von Kürbis diesen in feine Scheiben schneiden, mit etwas Olivenöl und Salz vermengen und ganz oben auf die Pizza legen.

Nun im vorgeheizten Backofen bei 200°C 25 min. backen. Jetzt erst bei Bedarf den Käse auf der Pizza verteilen und nochmal kurz ins Rohr geben oder gleich servieren.

# Inkagurkenpizza

## Zutaten:

### Für den Pizzateig

- 400 g Dinkel
- ¼ Würfel Biofrischgerm
- 1 TL Salz
- 250 ml zimmerwarmes Wasser
- 30 g Olivenöl

### Für den Belag

- 4 EL Olivenöl
- Zwiebel (optional)
- 1 kg Inkagurken
- 400 g Tomaten
- 100 g Paprika- und Chilischoten
- 200 g Pilze (optional)
- Basilikum, griechischer Oregano
- 1 TL Salz
- Käse (optional)

## Zubereitung:

Salz und Germ im Wasser auflösen und mit dem Öl unter das frisch gemahlene Dinkelvollmehl rühren. Jetzt den Teig ca. 10 min. kneten und dann 1-2 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen. Anschließend den Teig nochmals ca. 4 min kneten.

Etwas Olivenöl auf dem Backblech verteilen und mit öligen Händen den Teig am Blech auseinanderdrücken und dabei einen hohen Rand formen. Der Teig sollte auf dem Blech insgesamt etwa 20 min. Zeit zum aufgehen haben.

Die Zwiebel fein schneiden und in Olivenöl mit etwas Wasser andünsten. Die Inkagurken, Paprikaschoten, Tomaten in Scheiben schneiden und etwa 15 min mitdünsten. Basilikum und Oregano fein schneiden oder wiegen und mit dem Salz ebenfalls dazugeben.

Das vorgedünstete Gemüse vorsichtig auf dem Teig verteilen. Gewaschene/gesäuberte Pilze in Scheiben schneiden und den Teig damit belegen, etwas eindrücken und salzen. Harte Pilze wie z.B. Austernseitlinge sollten vor dem Belegen für mindestens 10 min. vorgedünstet werden.

Nun im vorgeheizten Backofen bei 200°C 25 min. backen. Jetzt erst bei Bedarf den Käse auf der Pizza verteilen und nochmal kurz ins Rohr geben oder gleich servieren.



## Polentaschnitten – Brennesselpizza

### Zutaten:

- 330 g Polenta
- 1 l Wasser
- Thymian, Curry, einige Brennesselspitzen, Majoran, etwas geriebener Ingwer und Kurkuma... nach Geschmack (optional)
- 2 gestr. TL Salz
- 4 EL Olivenöl

### Zubereitung:

Für die Polenta das Wasser mit den Gewürzen in einem mittelgroßen Kochtopf zum Kochen bringen lassen, Hitze reduzieren und die Polenta unter kräftigen Rühren einrieseln lassen. Herdplatte ausschalten und etwa fünf Minuten unter Rühren die Polenta eindicken lassen. Anschließend ca. 1 cm. dick in eine beölte flache Auflaufform streichen und im Backrohr bei mittlerer Hitze ca. 15 - 30 min backen.

Für eine Polenta-Brennesselpizza die Polenta gleichmäßig auf ein beöltes Backblech streichen. Die weitere Vorgehensweise (ohne gehenlassen) siehe Rezept „Brennesselpizza“ mit Germteig.





# Polenta-Gemüse-Pizza

## Zutaten:

### Für den Pizzaboden:

- 330 g Polenta
- 1 l Wasser
- Thymian, etwas geriebener Ingwer und Kurkuma... nach Geschmack (optional)
- 2 gestr. TL Salz

### Für den Belag:

- 300 g Tomaten
- Ca, 800 g buntes Gemüse wie z.B. Zucchini oder Kürbis, Karotten, Paprika, Inkagurken, Zwiebel...
- 150 g Pilze (optional)
- Basilikum, Oregano
- 10 Oliven
- 1 TL Salz
- Käse (optional)
- Olivenöl



## Zubereitung:

Für die Polenta das Wasser mit den Gewürzen in einem mittelgroßen Kochtopf zum Kochen bringen lassen, Hitze reduzieren und die Polenta unter kräftigen Rühren einrieseln lassen. Herdplatte ausschalten und etwa 5 Minuten unter Rühren die Polenta eindicken lassen. Weitere 5 Minuten zugedeckt auskühlen lassen. Auf einem beölten Backblech wird die Polenta nun mit öligen Händen verteilt. Nun ist es wichtig die Polenta auf dem Blech etwa 10 Minuten auskühlen zu lassen, damit der Teig nach dem Backen besser zusammenhält.

Die geschnittenen Tomaten, Zwiebel, Paprika, Karotten und Inkagurken 5-10 min weich dünsten, salzen. Das geschnittene Basilikum und Oregano begeben.

Gewaschene/gesäuberte Pilze in Scheiben schneiden und die Polenta damit belegen und etwas salzen. Oliven vom Kern befreien, in Stücke schneiden und ebenso belegen.

Nun das Tomatengemüse auf der Polenta verteilen. Bei sehr saftreichen Tomaten empfiehlt es sich den Tomatensaft für einen anderen Zweck beiseite zu geben, damit die Pizza nicht ertränkt wird. Ich koche meist gleich eine vielfache Menge an Tomaten und sonstigem Gemüse – gebe die festeren Bestandteile auf die Pizza und den Rest koche ich in Gläser ein.



Nun den Zucchini bzw. Kürbis schälen, in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden, die Pizza damit belegen, etwas beölen und salzen. Zur Deko kann man nun noch einige Cocktailtomatenhälften oder Tomatenscheiben auf den Zucchini verteilen.

Nun im vorgeheizten Backofen bei 200°C 30 min. backen.

# Spargel-Polentaauflauf

## Zutaten:

- 300 g Polenta
- 1,3 l Wasser
- 450 g Grünspargel (oder anderes Gemüse wie z.B. Artischocken und Tomaten)
- 2 TL Salz
- 4 EL Olivenöl
- Wilder Majoran

## Zubereitung:

Das Wasser gemeinsam mit Salz und Öl in einem mittelgroßen Kochtopf zum Kochen bringen. Die untere Hälfte vom gewaschenen Grünspargel in etwa 2cm mundgerechte Stücke schneiden. Die untersten Stücke gleich zu Beginn ins Wasser geben, die anderen erst ins kochende Wasser geben. Die Spargelspitzen nicht mitkochen, sondern damit teilweise den Boden einer geölten Auflaufform bedecken und für das Topping beiseitelegen.

Wenn das Wasser kocht, Hitze stark reduzieren und die Polenta langsam unter kräftigen Rühren einrieseln lassen und etwa fünf Minuten unter Rühren die Polenta eindicken lassen.

Nun den feingeschnittenen, noch besser gewiegten Majoran unterrühren und in die Auflaufform füllen. Auf die gekochte Polenta nun die Spargelspitzen verteilen und etwas eindrücken.

Die Auflaufform nun mit dem Deckel zudecken und 40 min bei 175°C backen.

Mit verschiedenen Wildkräutern oder Wildblumen garniert servieren.

## Tipp:

Ich habe hierfür einen Römertopf für Desserts verwendet, welcher von der Größe genau passte. Es kann natürlich auch jede andere Auflaufform verwendet werden – wie z.B. ein Jenaer Glas.

Das Backen und Garen im [Römertopf](#) ist eine besonders natürliche und schonende Art der Zubereitung von allerlei Speisen.

Dieser sollte aber vor der Verwendung immer gewässert werden und man darf ihn nie ins heiße Backrohr geben oder kalt abschrecken. In diesem Fall kann man das Backrohr allerdings bereits auf etwa 100°C vorheizen.



# Kürbiscurry mit Polenta

## Zutaten:

### Für das Curry:

- 100 g Kichererbsen oder Bohnen (über Nacht in Wasser eingeweicht)
- Bohnenkraut
- 1 große Zwiebel
- 1 kg Kürbisfruchtfleisch vom Moschuskürbis
- 4 EL Olivenöl
- ¼ l Wasser
- 1 TL Salz
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Prisen Muskatkrautsamen (Würzsilie)
- Thymian
- daumengroßes Stück Ingwer
- 600 ml Zucchini-Fruchtsoße oder etwas Frucht-kompott aus Steinobst



### Für die Polenta:

- 350 g Polenta
- 1,3 l Wasser
- Majoran (optional)
- 2 TL Salz



## Zubereitung:

Die über Nacht eingeweichten Kichererbsen/Bohnen abspülen und in Wasser mit Bohnenkraut weichkochen – Kochwasser abgießen.

Die Zwiebel pellen, feinwürfelig schneiden und im Öl-Wassergemisch, in einem Kochtopf ein paar Minuten dünsten - Muskatkrautsamen und 2 Lorbeerblätter ebenso zugeben. Währenddessen den Kürbis schälen in zentimetergroße Würfel schneiden und gemeinsam mit der Zwiebel unter gelegentlichem Rühren in etwa 10 Minuten weichdünsten – aber nicht zu weich, dass er stark zerfällt. Nun die Fruchtsoße und die gekochten Hülsenfrüchte untermengen – mit frisch geriebenen Ingwer abschmecken.

Für die Polenta das Wasser mit dem Salz in einem mittelgroßen Kochtopf zum Kochen bringen lassen, Hitze reduzieren und die Polenta unter kräftigem Rühren einrieseln lassen. Herdplatte ausschalten und etwa fünf Minuten unter Rühren die Polenta eindicken lassen und noch einige Minuten auf der heißen Herdplatte quellen lassen. Mit frisch gerebelten Majoran würzen.

Das Curry mit der Polenta am Teller anrichten und genießen.

Alternativ kann der Kürbis auch in Scheiben geschnitten im Rohr weichgebacken werden.

## Frühlingshafte Hirse

### Zutaten:

- 1 Stange Lauch (optional)
- 300 g Goldhirse
- 800 ml Wasser
- 600 g Grünspargel (optional etwas geschnittenes Wurzelgemüse)
- Frische Pilze (optional)
- 4 EL Olivenöl
- 1 ½ TL Salz
- Wilder Majoran oder Schafgarbenblätter
- Brennesselsoße, Tomatensoße oder Zucchini-Fruchtsoße als Beilage



### Zubereitung:

Geringelten Lauch und in Stücke geschnittene Pilze und Spargel (die weichen Spargelspitzen aufbewahren) im Öl und etwas Wasser andünsten. Mit Wasser aufgießen, Salz hinzugeben, die gründlich mit heißem Wasser abgespülte Hirse einschütten– aufkochen lassen, Spargelspitzen dazu geben. Mit geschlossenem Deckel und geringer Energiezufuhr nun 5-10 min leicht köcheln lassen – dann noch etwa 10 min ziehen lassen.

Nun die fein gewiegten Kräuter unter die fertig gegarte Hirse mischen. Die Hirse portionsweise in eine kleine mit kaltem Wasser ausgespülte Schüssel füllen und diese auf einen Teller stürzen, die gewünschte Soße rundherum verteilen.



# Hirse mit Schafgarbe und Spargel

## Zutaten:

- 300 g Goldhirse
- 800 ml Wasser
- 200 g Klettenwurzel (optional)
- 100 g Schafgarbenblätter
- 600 g Grünspargel
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL Salz
- 250 g rote Johannisbeeren (tiefgefroren)
- 1 TL Honig

## Zubereitung:

Die gereinigte und geputzte Klettenwurzel in Scheiben schneiden und mit dem Wasser, 1 TL Salz und 2 EL Olivenöl zum Kochen bringen und etwa 5 min. köcheln lassen.

Nun die gründlich mit heißem Wasser abgespülte Hirse einschütten und für weitere 10 min zugedeckt köcheln lassen – bis das ganze Wasser verdampft und aufgesogen ist. Die Schafgarbenblätter werden nun fein geschnitten und gewiegt und anschließend unter die fertig gegarte Hirse gemischt.

Währenddessen wird in einem eigenen Topf der Spargel mit etwa ½ l Salzwasser und Olivenöl für etwa 8 Minuten gedünstet. Den unteren etwas härteren Teil vom Spargel schneide ich meist in kleine Stücke und gebe sie ein paar Minuten früher in den Topf.

Derweil die Johannisbeeren in einem Sieb kurz mit heißem, dann mit kaltem Wasser abspülen und in einer Schüssel weiter auftauen lassen, zerquetschen und mit dem Honig vermengen. D

Die Hirse portionsweise in eine kleine mit kaltem Wasser ausgespülten Schüssel füllen und diese auf einen Teller stürzen, Johannisbeersoße und Spargel rundherum verteilen – mit Löwenzahnblütenblättern verziert servieren.



# Frühsommerliche Hirse

## Zutaten:

- Einige Luftzwiebel oder Frühlingszwiebel
- 400 g Goldhirse
- 1 l Wasser
- 1-2 kg Gemüse (Zucchini, Knollenfenchel, Grünspargel, Karotte, Zuckerschoten ...)
- 100 g Luzerne (optional)
- 6 EL Olivenöl
- 2-3 TL Salz
- Majoran, Thymian, Basilikum, 2 Lorbeerblätter
- 250 g rote Johannisbeeren
- 1-2 TL Honig

## Zubereitung:

Das Wasser in einem Kochtopf gemeinsam mit dem Olivenöl, Salz und den Lorbeerblättern zum Kochen bringen, das in Stücke geschnittene Gemüse und Luzerne begeben, die ausgepökelten Erbsen erst ca. 7 Minuten vor Kochende. Nach dem nochmaligen Aufkochen die gründlich gewaschene Goldhirse einschütten und bei geringer Energiezufuhr mit geschlossenem Deckel 10 min leicht köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist – dann noch etwa 5 -10 min ziehen lassen. Kräuter fein schneiden und unter die Hirse mischen. Derweil die abgerebelten Johannisbeeren zerquetschen und mit dem Honig vermengen. Die Hirse portionsweise in eine kleine mit kaltem Wasser ausgespülten Schüssel füllen und diese auf einen Teller stürzen, Johannisbeersauce rundherum verteilen – ist das Hirsegemüse etwas sämiger, dann kann es in einem Suppenteller serviert werden. Nach Wunsch mit Ringelblumenblütenblätter bestreut servieren.

## Tipp:

Die Hirse spüle ich immer direkt am Brunnen mit über 15 Liter Wasser gründlich ab und anschließend noch gründlich mit heißem Wasser – dadurch schäumt sie beim Kochen weniger und wird besser vertragen. Ich koche sie zudem meist mit etwas mehr Wasser, wodurch die Hirse noch besser bekömmlich ist.



# Hirsotto

## Zutaten:

- 1 mittelgroße Zwiebel oder 1 Stange Lauch (optional)
- 800 g Gemüse (Schwarzwurzeln, Karotten, Klettenwurzel, Sellerie, Pastinaken, Topinambur, Spinat, Wildkräuter...)
- 5 EL Olivenöl
- 400 g Goldhirse
- 1 l Wasser
- 1 Lorbeerblatt, Thymian, Oregano
- 2 TL Salz
- 500 ml Tomatensoße, Tomaten-Inkagurkensoße oder 1 l Brennnesselsoße
- Pilze, getrocknet (optional)

## Zubereitung:

Getrocknete Pilze etwa 15 min in Wasser einweichen – Einweichwasser wegschütten.

In einem Kochtopf das Wasser gemeinsam mit dem Olivenöl, Salz und Lorbeerblatt zum Kochen bringen. Zwiebel in Würfel schneiden, Lauch ringeln; Wurzelgemüse waschen, schälen, in feine Scheiben schneiden oder raspeln – alles nacheinander in den Kochtopf geben und ein paar Minuten köcheln lassen. Nun die sehr gründlich mit heißem Wasser gewaschene Hirse einschütten und aufkochen lassen. Mit geschlossenem Deckel bei geringer Energiezufuhr ca. 10 min leicht köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist – dann noch etwa 10 min ziehen lassen. Das Hirsotto portionsweise in eine kleine mit kaltem Wasser ausgespülte Schüssel füllen und diese auf einen Teller stürzen, Tomatensoße (oder Brennnesselsoße) rundherum verteilen.



## Frühsommerliches Mangoldgemüse

### Zutaten:

- Ein paar Jungzwiebeln oder Luftzwiebeln (optional)
- 6 EL Olivenöl
- 800 g Mangold
- 150 g Zuckrerbsen, ausgepalt (optional)
- Ca. 300 g Pilze (optional)
- 1 TL Salz
- Etwas Basilikum und Majoran
- 200 g rote Johannisbeeren
- 1 TL Honig



### Zubereitung:

Zwiebel pellen, fein schneiden und in einer großen Pfanne in Olivenöl mit ein paar EL Wasser andünsten. Pilze säubern, blättrig schneiden und begeben. Die Stiele vom gewaschenen Mangold blättrig schneiden und mit andünsten. 5-10 Minuten später die geschnittenen Mangoldblätter und die ausgepalteten Zuckrerbsen begeben und salzen. Kräuter fein wiegen und darunter mischen.

Derweil die abgerebelten Johannisbeeren zerquetschen und mit dem Honig vermengen.

Dazu passt z.B. gekochter Buchweizen, Goldhirse, Quinoa oder Polenta – jeweils etwa 300 g Körner.

Nach Wunsch mit Ringelblumenblütenblätter bestreut servieren.





## Spätsommerliches Mangoldgemüse

### Zutaten:

- 6 EL Olivenöl
- 400 g Mangold
- 400 g Inkagurken
- 100 g Luzerne (optional)
- 400 g Tomaten
- 200 g Klettenwurzeln, Schwarzwurzeln, Karotten oder Pastinaken
- Ca. 200 g Pilze (optional)
- 1 ½ TL Salz
- Etwas Basilikum und Majoran

### Zubereitung:

Pilze säubern, blättrig schneiden und in Olivenöl mit ein paar EL Wasser andünsten. Wurzelgemüse waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden, die Stiele vom gewaschenen Mangold, Luzerne, Tomaten und die Inkagurken blättrig schneiden, salzen und etwa 20 min dünsten. Die geschnittenen Mangoldblätter etwa 5 min. mitdünsten. Kräuter fein wiegen und drunter mischen.

Dazu passt z.B. gekochter Buchweizen, Goldhirse, Quinoa oder Polenta – jeweils etwa 300 g Körner. Nach Wunsch mit Ringelblumenblütenblätter und Kräutern bestreut servieren.



## Pilzsoße mit Mangold und Buchweizen

### Zutaten:

- 1 Zwiebel (optional)
- 8 EL Olivenöl
- 800 g Mangold
- 400 g Buchweizen
- 400 g Pilze
- 400 g Luzerne (optional)
- 2 TL Salz
- 300 g rote Ribisel (optional Quittenmus)
- 2 TL Honig

### Zubereitung:

Zwiebel pellen, fein schneiden und in einer großen Pfanne in Olivenöl mit ein paar EL Wasser andünsten. Pilze säubern, blättrig schneiden und begeben. Die gewaschene Luzerne ebenfalls blättrig schneiden und für etwa 15 min. mitdünsten – immer wieder Wasser nachgießen. Austernseitlinge sollten optimal für etwa 30 min. unter etwaigen umrühren langsam geschmort/gedünstet werden. Diese Pilzpfanne sollte erst fertig gegart gesalzen werden.

Die Stiele vom gewaschenen Mangold blättrig schneiden und mit 800 ml Wasser, Salz und Olivenöl zum Kochen bringen. 5 Minuten später kommen die geschnittenen Mangoldblätter und der Buchweizen hinzu. Nun für etwa 10 min. leise köcheln lassen – danach noch etwas quellen lassen.

Derweil die Ribisel zerquetschen und mit dem Honig vermengen.

Den Mangold-Buchweizentopf auf einen Teller anrichten – darüber die Pilze verteilen und mit der Ribiselsoße oder Quittenmus dekoriert servieren.



## Inkagurkengemüse

### Zutaten:

- 5 EL Olivenöl
- 250 g Klettenwurzeln, Schwarzwurzeln, Karotten oder Pastinaken
- 250 g Pilze
- 500 g Inkagurken
- 750 g Tomaten oder 500 ml Tomatensoße
- 2 TL Salz
- Basilikum, Majoran

### Zubereitung:

Pilze säubern; Wurzelgemüse waschen und putzen - beides in Scheiben schneiden und in Olivenöl mit etwas Wasser andünsten. Die in Scheiben geschnittene Inkagurken hinzugeben, ebenso die Tomaten und Salz. Alles zusammen in ca. 20 min. weichdünsten. Feingeschnittene Kräuter hinzugeben. Mit Goldhirse, Buchweizen oder Quinoa servieren.



## Tomatenbohnen auf Wurzelquinoa

### Zutaten:

- 400 g Quinoa
- 1 l Wasser
- 500 g Wurzelgemüse (Schwarzwurzeln, Pastinaken, Karotten...)
- 5 EL Olivenöl
- 2 TL Salz
- 150 g Bohnen
- 500 ml Tomatensoße
- Oregano, Bohnenkraut

### Zubereitung:

Bohnen mit warmem Wasser waschen, über Nacht in ausreichend Wasser einweichen. Am nächsten Tag gründlich abspülen und in frischem Wasser weichkochen – Kochwasser abgießen.

Wurzelgemüse waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden - im Öl und 2 EL Wasser andünsten, die gründlich heiß gewaschene Quinoa einschütten und kurz mitdünsten. Mit Wasser aufgießen und Salz hinzugeben – aufkochen lassen. Mit geschlossenem Deckel bei geringer Energiezufuhr ca. 15 min leicht köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist – dann noch etwa 10 min ziehen lassen.

Die Tomatensoße gemeinsam mit den gekochten Bohnen erwärmen, Kräuter begeben und mit Salz abschmecken.

Quinoa auf dem Teller anrichten, in der Mitte eine Mulde formen und die Tomatenbohnen hineingeben – genießen!



## Brennnesselsoße auf Spargelquinoa

### Zutaten:

- 400 g Quinoa
- 1 l Wasser
- 500 g Grünspargel
- 4 EL Olivenöl
- 1 ½ TL Salz
- 1 l Brennnesselsoße (alternativ auch andere beliebige Soße)

### Zubereitung:

Die gründlich heiß gewaschene Quinoa mit Wasser und Salz und Olivenöl zum kochen bringen. Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und mitkochen – die weichen etwa 5 cm langen Spargelspitzen zur Seite legen und etwa 5 Minuten später hinzugeben. Mit geschlossenem Deckel bei geringer Energiezufuhr ca. 15 min leicht köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist – dann noch etwa 10 min ziehen lassen.

Quinoa auf dem Teller anrichten, in der Mitte eine Mulde formen und die Brennnesselsoße hineingeben – genießen!

Alternativ kann statt der Brennnesselsoße z.B. auch Chutney und gebratene Pilze verwendet werden.



# Spargel und Tomatenbohnen auf Schafgarbenreis

## Zutaten:

- 400 g Vollkornreis
- 600 g Grünspargel
- 5 EL Olivenöl
- 2 TL Salz
- 150 g Bohnen
- 500 ml Tomatensoße
- Oregano, Bohnenkraut
- 70 g Schafgarbenblätter

## Zubereitung:

Bohnen mit warmem Wasser waschen, über Nacht in ausreichend Wasser einweichen. Am nächsten Tag gründlich abspülen und in frischem Wasser weichkochen – Kochwasser abgießen. Kurz vor dem Servieren werden die Bohnen gesalzen und gemeinsam mit der Tomatensoße und den Kräutern erwärmt.

Um den Arsengehalt im Reis möglichst tief zu senken, sollte dieser ein paar Stunden in ausreichend Wasser eingeweicht werden, dann gründlich mit kaltem Wasser abspülen. Nun mit der 5-fachen Menge Wasser – also 2 Liter - und 1 TL Salz zum Kochen bringen und für etwa 30-40 min offen köcheln lassen – Schaum gegebenenfalls abschöpfen. Wenn der Reis weich ist, das Kochwasser abgießen und den Reis in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Schafgarbenblätter werden nun fein geschnitten und gewiegt und anschließend unter den fertig gegarten Reis gemischt.

Während der Reis köchelt wird in einem eigenen Topf der Spargel mit in etwa 300 ml Salzwasser und Olivenöl für etwa 8 Minuten gedünstet.

Eine kleine Schüssel mit kaltem Wasser ausspülen, Schafgarbenreis hineingeben, auf Teller stürzen und mit dem Spargel wie auch den erwärmten Tomatenbohnen servieren.



## Fenchelgemüse mit Reis

### Zutaten:

- 400 g Vollkornreis
- 2 große Fenchelknollen (ca. 600 g)
- 400 g Karotten
- 600 g Tomaten
- 2 TL Salz
- 5 EL Olivenöl
- 100 g Erbsen (optional)
- Basilikum



### Zubereitung:

Um den Arsengehalt im Reis möglichst tief zu senken, sollte dieser ein paar Stunden in ausreichend Wasser eingeweicht werden, dann gründlich mit kaltem Wasser abspülen. Nun mit der 5-fachen Menge Wasser – also 2 Liter - und 1 TL Salz zum Kochen bringen und für etwa 30-40 min offen köcheln lassen – Schaum gegebenenfalls abschöpfen. Wenn der Reis weich ist, das Kochwasser abgießen und den Reis in einem Sieb abtropfen lassen.

Von der gewaschenen Fenchelknolle werden die äußeren harten Stiele und evtl. die äußeren Blätter mit dem Messer abgeschnitten. Das Blattgrün von den innersten zwei Stielen wird zum Garnieren aufgehoben. Das feine Fenchelherz und zarte Jungknollen, welche oft aus den Blattachseln wachsen, lege ich meist für einen Salat zum Rohverzehr beiseite.

Die restliche Fenchelknolle und die geschälten Karotten werden nun blättrig geschnitten und in einem Topf mit 5 EL Olivenöl, etwas Wasser und 1 TL Salz unter Rühren zum Kochen gebracht. In der Zwischenzeit die Tomaten in Stücke schneiden, zum Gemüse geben und gemeinsam in etwa 20 Minuten weichkochen. Die Erbsen können etwa 6 Minuten vor Kochende beigegeben werden.

Eine kleine Schüssel mit kaltem Wasser ausspülen, Reis hineingeben, auf Teller stürzen und mit dem Fenchelgemüse servieren. Nun mit dem feingeschnittenen Fenchelgrün, Basilikum und Ringelblumenblüten garnieren.



## Kicherndes Pastinaken-Tomatensugo

### Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 600 g Pastinaken (evtl. zum Teil ersetzen durch Karotte, Schwarzwurzeln, Klettenwurzeln)
- 1 TL Salz
- 400 ml Tomatensoße
- 150 g Kichererbsen
- 100 g Zuckermais (optional)
- Etwas Majoran

### Zubereitung:

Die über Nacht eingeweichten Kichererbsen abspülen und in Wasser weichkochen – Kochwasser abgießen.

Zwiebeln pellen, in feine Würfel schneiden und in Olivenöl mit etwas Wasser andünsten, Zuckermais und mehr Wasser zugeben, die gesäuberten Pastinaken würfelig schneiden und hinzugeben, ebenso das Salz. Alles zusammen in ca. 20 min. weichdünsten. Kichererbsen, Majoran und Tomatensoße begeben und noch etwas ziehen lassen. Mit Polentaschnitten, Buchweizen oder Hirse servieren – jeweils etwa 500 g Körner.





## Frühlingshafter Buchweizen-Gemüsetopf

### Zutaten:

- 1 mittelgroße Zwiebel, Luftzwiebeln oder 1 Stange Lauch
- 600 g Gemüse (Schwarzwurzel, Pastinaken, Klettenwurzel, Karotten, Spargel...)
- Ca. 300 g Pilze (optional)
- 6 EL Olivenöl
- 400 g Buchweizen
- Eine Hand voll (ca. 100 g) Gundelrebe, Giersch oder Luzerne
- 800 ml Wasser
- 2 TL Salz
- 400 ml Tomatensoße, Chutney oder 1 l Brennnesselsoße
- Majoran, Spitzwegerich

### Zubereitung:

Wurzelgemüse waschen, putzen, klein schneiden und gemeinsam mit den gesäuberten, geschnittenen Pilzen und Zwiebel in Olivenöl mit etwas Wasser etwa 5 Minuten andünsten. Mit dem Wasser aufgießen, salzen und aufkochen lassen – Buchweizen begeben und etwa 10 min. leicht köcheln lassen – 5 min. quellen lassen. Geschnittener Spitzwegerich und Majoran zu Kochende begeben.

Während das Buchweizengemüse köchelt wird in einem eigenen Topf der Spargel mit den geschnittenen Wildkräutern in etwas Salzwasser und Olivenöl etwa 8 Minuten gedünstet.

Eine kleine Schüssel mit kaltem Wasser ausspülen, Buchweizengemüse hineingeben, auf Teller stürzen und mit dem Spargel und der erwärmten Tomatensoße, Chutney und/oder Brennnesselsoße servieren.



## Frühsommerlicher Buchweizen-Gemüsetopf

### Zutaten:

- 1 mittelgroße Zwiebel oder Luftzwiebeln (optional)
- 500 – 800 g Gemüse (Zucchini, Mangold, Spargel, Knollenfenchel, Karotten, Klettenwurzel)
- 100 g Wildgemüse (Weißer Gänsefuß, Franzosenkraut, Luzerne)
- Ca. 200 g Pilze (optional)
- 6 EL Olivenöl
- 400 g Buchweizen
- 800 ml Wasser
- 2 TL Salz
- 150 g Erbsen (optional)
- Basilikum, Majoran, Rosmarin
- 200 g rote Johannisbeeren
- 1 TL Honig
- 2 EL Sesamöl, Hanföl (oder anderes)
- Ringelblumenblütenblätter zur Deko



### Zubereitung:

Die gesäuberten, geschnittenen Pilze mit der Zwiebel in Olivenöl und etwas Wasser andünsten. Gemüse waschen, putzen, klein schneiden und kurz weiterdünsten. Mit dem Wasser aufgießen, salzen und aufkochen lassen – Erbsen, Spargelspitzen, Wildgemüse und Buchweizen hineingeben und etwa 10 min. leicht köcheln lassen – 5 min. quellen lassen. Fein geschnittenes Basilikum oder Majoran zu Kochende begeben. Eine kleine Schüssel mit kaltem Wasser ausspülen, Buchweizen hineingeben, auf Teller stürzen und mit der Johannisbeersoße servieren (alternativ kann auch Tomatensoße verwendet werden). Das Buchweizengemüse kann auch einfach auf dem Teller verteilt werden, in der Mitte eine Mulde geformt werden, welche man mit der Johannisbeersoße füllt und mit Ringelblumenblüten dekoriert.



## Spätsommerlicher Buchweizen-Gemüsetopf

### Zutaten:

- 1 mittelgroße Zwiebel, Luftzwiebeln oder 1 Stange Lauch
- 1 ½ kg Zucchini oder Sommerkürbis (optional teilweise durch Inkagurken ersetzen)
- Ca. 200 g Pilze (optional)
- 6 EL Olivenöl
- 400 g Buchweizen
- 400 g Tomaten
- 600 ml Wasser
- 2 ½ TL Salz
- 150 g Kichererbsen (optional)
- Basilikum, Majoran

### Zubereitung:

Gemüse waschen, putzen, klein schneiden und gemeinsam mit den gesäuberten, geschnittenen Pilzen und Zwiebel in Olivenöl mit etwas Wasser andünsten. Mit dem Wasser aufgießen, salzen und aufkochen lassen – Buchweizen hineingeben und etwa 10 min. leicht köcheln lassen – 5 min. quellen lassen. Gekochte und abgespülte Kichererbsen bei Bedarf untermischen. Fein geschnittenes Basilikum oder Majoran zu Kochende begeben. Mit Basilikumspitzen und Ringelblumenblüten garniert servieren.



## Herbstlicher Buchweizen-Gemüsetopf

### Zutaten:

- 8 EL Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel oder 1 Stange Lauch (optional)
- 400 g Wurzelgemüse
- 600 g Pilze
- 600 g Inkagurken
- 400 g Buchweizen
- 400 g Tomaten
- 400 ml Wasser
- 2 ½ TL Salz
- Basilikum, Majoran, Rosmarin
- Ringelblumenblüten



### Zubereitung:

Wurzelgemüse waschen, putzen, klein schneiden und gemeinsam mit den gesäuberten, geschnittenen Pilzen und Zwiebel in Olivenöl mit etwas Wasser etwa 5 min. andünsten. Tomaten in Scheiben schneiden – in den Topf geben, 5 Minuten dünsten lassen - Inkagurken begeben, aufkochen lassen. Mit dem Wasser aufgießen, salzen und aufkochen lassen – Buchweizen hineingeben und etwa 10 min. leicht köcheln lassen – 5 min. quellen lassen. Fein geschnittenes Basilikum oder Majoran zu Kochende begeben. Mit Kräutern oder Ringelblumenblüten servieren und genießen.

Wenn mehr Zeit ist, dann können die einzelnen Zutaten natürlich auch separat gedünstet bzw. gekocht werden.



## Winterlicher Buchweizen-Gemüsetopf

### Zutaten:

- 1 mittelgroße Zwiebel oder 1 Stange Lauch (optional)
- Ca. 200 g frische Pilze oder 25 g getrocknete Pilze (optional)
- Ca. 800 g Schwarzwurzeln oder Pastinaken, gewaschen und geschält
- 4 EL Olivenöl
- 400 g Buchweizen
- 500 ml Tomatensoße, Tomaten-Inkagurkensoße oder Zucchini-Fruchtsoße
- 1 l Wasser
- 2 TL Salz
- 100 g Kichererbsen (optional)
- Rosmarin, französischer Majoran

### Zubereitung:

Getrocknete Pilze etwa 15 min in Wasser einweichen – Einweichwasser wegschütten.

Das Wurzelgemüse in Scheiben/Würfel schneiden und gemeinsam mit den gesäuberten, geschnittenen Pilzen, der Zwiebel/Lauch und dem geschnittenen Rosmarin in Olivenöl und dem Wasser etwa 5 min. köcheln lassen. Buchweizen hineingeben und etwa 10 min. alles gemeinsam fertigköcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit aufgesogen ist, wird der feingeschnittene oder gerebelte franz. Majoran untergemischt, welcher dieser Speise ein ganz besonderes Aroma verleiht. Optional werden nun auch die gekochten und abgespülten Kichererbsen untergemischt

Eine kleine Schüssel mit kaltem Wasser ausspülen, Buchweizenmasse hineingeben, auf Teller stürzen und mit heißer Soße servieren.



# Inkagemüse

## Zutaten:

- 1 Zwiebel (optional)
- 4 EL Olivenöl
- ½ l Wasser
- 3 - 4 Zuckermaiskolben
- 400 g Tomaten
- 500 g Kürbis, Zucchini oder Inkagurken
- 150 g Paprika
- 200 g Bohnen oder 400 g Fisolen
- 2 TL Salz
- Basilikum, Majoran, Bohnenkraut,



## Zubereitung:

Bohnen mit warmem Wasser waschen, über Nacht in ausreichend Wasser einweichen. Am nächsten Tag gründlich abspülen und in frischem Wasser weichkochen – Kochwasser abgießen. Bei Verwendung von Fisolen ebenso verfahren, ohne vorher einweichen. Wer selber Stangenbohnen ausgesät hat, kann natürlich auch die frischen Bohnenkerne verwenden, welche sehr schnell weichgekocht sind.

Zwiebel pellen und in Olivenöl mit etwas Wasser andünsten. Die Tomaten in Stücke schneiden und kurz mitdünsten – mit dem Wasser aufgießen. Vom geschälten Zuckermais mit einem großen Messer die Körner rausschneiden, in den Kochtopf geben und ca. 20 min kochen. Den Kürbis/Zucchini schälen, bei Bedarf entkernen, in kleine Würfel schneiden, in den Topf geben und etwa 10 - 15 min. weich kochen. Inkagurken in Scheiben schneiden und 15 min. weich kochen.

Nun die Bohnen/Fisolen, das Salz und die geschnittenen/gewiegten Kräuter unterrühren. Etwas ziehen lassen und gemeinsam mit Polenta, Quinoa, Buchweizen... servieren – jeweils etwa 500 g Körner. Mit frischen Kräutern bestreut genießen.

## Tipp:

Besonders interessant ist bei diesem Rezept das Aminosäureprofil, welches durch die Bohnen und Mais in Kombination vollwertig ist. Einzeln haben beide eine eher mindere Wertigkeit, was ich auch gesundheitlich am Wohlbefinden sehr deutlich spüre, wenn ich Mais ohne Bohnen esse.



# Shiitake-Gemüsepfanne

## Zutaten:

### Für die Gerste:

- 300 g Rollgerste, eingeweichte Nacktgerste oder Reis
- 600 ml Wasser
- 100 g Erbsen
- 1 EL Olivenöl
- Lorbeerblatt
- Salz

### Für die Shiitake-Gemüsepfanne:

- 2 EL Olivenöl
- 300 g Shiitakepilze
- Etwas geriebener Ingwer
- 200 g Karotten oder Pastinaken
- 600 g Mangold
- 100g Zuckerschoten (optional)
- Rosmarin, Thymian, Majoran
- Curry, Garam Masala, Kräutersalz, Tamari
- 100 ml Kokosmilch (optional)

## Zubereitung:

Gerste mit Wasser, Algen Salz und Lorbeerblatt zum Kochen bringen. So lange leicht köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Die Erbsen ca. 5 min. vor Ende dazugeben. Mit Olivenöl verfeinern.

Shiitakepilze putzen, blättrig schneiden und im heißen Öl mit etwas Wasser in einer großen Pfanne anbraten, blättrig geschnittene Karotten dazugeben, Mangoldstiele in ca. 1 cm breite Stücke schneiden und dazugeben. Immer wieder umrühren und ein paar EL Wasser angießen. Mangoldblätter in Streifen schneiden und gemeinsam mit den Zuckerschoten dazugeben und zusammenfallen lassen. Gewürze und Kräuter dazugeben und mit wenig Wasser und der Kokosmilch bei geschlossenem Deckel fertigdünsten.

Gerstengraupen mit dem Pilzgemüse auf Tellern servieren und genießen.

## Topinamburgratin mit Äpfel

### Zutaten:

- 1,5 kg Topinambur
- ½ kg Äpfel, eher säuerliche
- 100 g Walnusskerne, über Nacht in kalten Wasser eingeweicht
- 100 g Nacktgerste oder Urweizen
- 2 TL Salz
- Etwas gerieben Muskatnuss
- Hanföl oder Sesamöl

### Zubereitung:

Die Topinamburknollen mit der Gemüsebürste gründlich reinigen, Äpfel waschen. Beide nach Notwendigkeit ausschneiden und schälen, in wenige Millimeter dünne Scheiben schneiden (Küchenmaschine verwenden) und in eine große Pfanne oder Auflaufform geben. Die frisch geknackten und eingeweichten Walnusskerne mit Wasser abspülen und grob hacken. Das Getreide fein mahlen und alle Zutaten bis auf das Öl miteinander vermengen und andrücken.

Nun mind.1 h bei 200° C (halb) zugedeckt backen. Am Teller mit Hanföl oder Sesamöl beträufeln und genießen.





## Spaghettikürbis mit Gemüsesugo

### Zutaten:

- 1 Spaghettikürbis (ca. 1,8 kg)
- 2-3 Knoblauchzehen (optional)
- 6 EL Olivenöl
- 2 gestr. TL Salz
- Rosmarin
- 500 ml Tomatensoße oder Tomaten-Inkagurkensoße
- 250 g Vollkornreis oder Hirse (optional)



### Zubereitung:

Den Kürbis waschen und halbieren. Das Kerngehäuse mit einem Löffel auskratzen. Die Kürbishälften mit Olivenöl bestreichen, salzen, den geschnittenen Rosmarin und Knoblauch in die Mitte legen und noch etwas Olivenöl drauf gießen.

Mit den Schnittflächen nach oben in ein Jenaerglas oder in eine Bratpfanne legen und im Backofen ca. 45 Minuten bei 175° garen. Die Garzeit richtet sich nach der Größe des Kürbis. Wenn das Fruchtfleisch weich ist, kann man es sehr gut mit einer Gabel herausnehmen, wobei es zu „Spaghetti“ zerfällt. Jenes Fruchtfleisch, das nahe an der Schale ist und nicht zu Spaghetti zerfällt und geschmacklich nicht so gut ist, bekommen bei uns immer die Katzen mit Hefeflocken bestreut.

Alternativ kann man den Spaghettikürbis auch kochen: Dazu befreit man ihn vom Stielansatz und sticht mit einem Schaschlikspieß, einem Messer oder Gabel rundum Löcher in die Schale. Dann in einen ausreichend großen Topf mit Wasser geben – der Kürbis sollte sich beim Kochen drehen können, damit er gleichmäßig gar wird – das dauert etwa 30 min. Ob der Spaghettikürbis gar ist, verrät ein Fingerdruck auf die Schale: gibt sie nach, können Sie den Kürbis herausheben und abtropfen lassen. Dann halbieren, Kerne und harte Fasern aus der Mitte entfernen, das Fruchtfleisch vorsichtig aus der Schale nehmen und in eine vorgewärmte Schale geben - es zerfällt dabei von allein in feine „Spaghetti“.

Den Spaghettikürbis mit der Soße, und dem gekochten Reis/Hirse servieren und genießen.

Die zweite Hälfte vom Spaghettikürbis kann natürlich auch sehr gut für den nächsten oder übernächsten Tag aufbewahrt werden, indem man das Fruchtfleisch mit der Gabel herauslöst und zum restlichen Reis/Hirse in den Topf gibt und kalt stellt. Am nächsten Tag kann man es dann gemeinsam mit der Soße und etwas Wasser als schnelles Mittagessen aufwärmen.



## Pellkartoffeln mit Frühlingsgemüse

### Zutaten:

- ca. 1 ½ kg Kartoffeln
- 200 g Bohnen
- 600 g Grünspargel
- 600 g Spinat oder Brennnessel (im gewaschenen Zustand)
- Salz
- 6 EL Olivenöl
- 200 ml Wasser
- Majoran, Bohnenkraut
- Etwas Zitronensaft (optional)
- 2 TL Maismehl (optional)
- Etwas Bärlauch, Feldsalat (optional)

### Zubereitung:

Bohnen warm waschen, über Nacht in genügend Wasser einweichen. Am nächsten Tag gründlich abspülen und in frischem Wasser weichkochen – Kochwasser abgießen. Bohnen mit Bohnenkraut, Majoran, Oliven-, Lein-, oder Hanföl, Zitronensaft und Salz marinieren.

Die Kartoffeln waschen und mit einem Kartoffeldämpfeinsatz in einem Kochtopf in etwa 40 min weichdämpfen – anschließend pellen.

Salzwasser mit etwas Olivenöl aufkochen, Den Spargel reingeben – besonders lange Stangen in der Mitte brechen. Gewaschenen Spinat blättrig schneiden und mit dem Spargel in etwa 5 min weichdünsten. Maismehl mit etwas Wasser verrühren – in den Topf einrühren, kurz aufkochen lassen.

Alle Zutaten auf Teller anrichten und genießen.



# Ofengemüse

## Zutaten:

- 1 kg mittelgroße Erdäpfel (vorwiegend festkochend oder mehlig)
- 1 kg Pastinaken oder Zucchini/Kürbis
- Maronen (optional)
- Shiitakepilze (optional)
- 5 EL Olivenöl
- 1 ½ TL Salz
- 1 TL Kümmel, Rosmarin
- 2 Prisen Muskatkrautsamen (optional)
- 2-4 Knoblauchzehen
- Wilder Oregano/Majoran



## Zubereitung:

Erdäpfel und Pastinaken waschen, schälen und vierteln (oder andere beliebige Größe). Pilze putzen und in Streifen schneiden. Alles auf ein Backblech geben, salzen, Kümmel und etwas geschnittenen Rosmarin streuen und mit Olivenöl beträufeln. Nun alles mit den Händen gut vermischen.

Nun den Kürbis schälen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, salzen, beölen, mit Muskatkrautsamen bestreuen und in Scheiben geschnittener Knoblauch darauf verteilen.

Maronen mit einem Messer einschneiden und ebenso aufs Backblech legen.

Im Backofen bei 175°C ca. 1 Stunde schonend backen.

Alternativ können die Erdäpfel auch mit Schale halbiert mitgebacken werden. In diesem Fall wird nur die Schnittseite gewürzt und geölt und mit dieser nach unten, vorwiegend auf die hintere Hälfte des Backblechs gelegt. Werden diese gemeinsam mit Kürbis auf ein Blech gegeben, dann sollten sie ca. ½ Stunde bei 190°C vorgebacken werden.

Nach Belieben mit Bohnen-Lauchgemüse, Brennesselspinat, Zichoriensalat, Ringelblumenpesto, Bohnensalat, Senf, Meerrettich, gerebelten wilden Oregano... servieren.



## Zucchini mit Polenta-Kräuterfüllung

### Zutaten:

- 1 (mittel) -großen Zucchini (ca.1,5 - 2 kg)
- 330 g Polenta
- 900 ml Wasser
- 3 TL Salz
- Basilikum und Majoran
- 6 EL Olivenöl
- 4 Birnen (optional)
- 100 g rote Johannisbeeren (zerdrückt mit 1 TL Honig und etwas Olivenöl), ½ 1 Tomatensoße oder Brennesselsoße
- Ringelblumenblüten zur Deko



### Zubereitung:

Für die Polenta das Wasser mit 2 TL Salz in einem mittelgroßen Kochtopf zum Kochen bringen lassen, Hitze reduzieren und die Polenta unter kräftigen Rühren einrieseln lassen. Herdplatte ausschalten und etwa fünf Minuten unter Rühren die Polenta eindicken lassen.

Nun die Zucchini mit einem Sparschäler schälen oder dran lassen. Das Kerngehäuse mit einem Löffel heraus schaben, kleinschneiden und zur Polentamasse geben. Die Kräuter schneiden und fein wiegen – ebenso gemeinsam mit dem Olivenöl zur Polentamasse geben und gut umrühren.

Die Zucchinihälften werden nun gesalzen, auf ein Backblech gesetzt und mit der Polentamasse befüllt. Auf das Backblech etwas Wasser geben.

Nun kommt das Ganze für etwa 45 Minuten in das vorgeheizte Backrohr bei etwa 180°C.

Als Beigabe können z.B. auch Birnen in einem Jenaarglas mitgeschmort werden.

Man kann von den Zucchini nun auch etwa 2 cm breite Schiffchen runterschneiden und so auf den Tellern mit Ringelblumenblüten dekoriert servieren.

Dazu reicht man entweder eine Soße aus roten Johannisbeeren oder herzhaft gewürzte Tomatensoße.



## Zucchini- Kürbisschnitzel, natur

Zucchini- Kürbisschnitzel mache ich am liebsten „natur“ aus dem Backrohr bei mittlerer Hitze mit wenig Öl – so sind sie auch für ein sensibles Verdauungssystem leicht verträglich.

### Zutaten:

- 1 ½ kg Kürbisfruchtfleisch (vorzugsweise aus der Familie der Moschuskürbisse) oder Zucchini
- Maronen (optional)
- Paprikaschoten (optional)
- 1 TL Salz
- Rosmarin
- 2 Prisen Muskatkrautsamen (optional)
- Majoran oder Thymian
- 5 EL Olivenöl



### Zubereitung:

Kürbis schälen - Zucchini bei Bedarf schälen, in ca. 1- 2 cm dicke Scheiben oder Spalten schneiden, salzen und beölen, wie auch die Paprikaschoten - mit Muskatkrautsamen und geschnittenem Rosmarin bestreuen. Nun ½ - ¾ h bei 175°C backen, bis die Kürbis- Zucchini schnitzel weich sind. Maronen mit einem Messer einschneiden und ebenso mitbacken.

Nach dem Backen bestreue ich den Kürbis mit gerebeltem Majoran oder Thymian.

Nach Belieben mit Quinoa, Polenta, Reis, Erdäpfeln, Feldsalat, Ringelblumenpesto, Ribisel-Honigsoße, Bohnensalat... servieren.



## Hähnchen mit Gemüse aus dem Römertopf

### Zutaten:

- Etwa ½ Hähnchen, zerlegt
- 1 kg Pastinaken (gewaschen und geschält)
- 2 TL Salz
- 5 EL Olivenöl
- 100 ml Wasser
- 1 gestr. TL Thymian und Rosmarin
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Knoblauchzehe



### Zubereitung:

Den Römertopf für mind. 15 Minuten wässern. Pastinaken je nach Größe der Länge nach halbieren bis achtern und mit Olivenöl und 1 TL Salz vermischen.

Das Hähnchenfleisch mit 1 TL Salz, Thymian und geschnittenen Rosmarin und Knoblauch einreiben. Vorzüglich einige Stunden marinieren lassen, dann in den Römertopf geben. Lorbeerblatt, etwas Olivenöl und Wasser begeben. Nun die Pastinaken darauf schichten – Deckel schließen.

In das kalte Backrohr geben und bei 150°C 2-3 h langsam garen.

Mit ausreichend Pellkartoffeln oder Naturreis servieren – ein Gedicht!

### Tipp:

Die Pastinake ist ein äusserst köstliches und sättigendes Wurzelgemüse. Das in ihr enthaltene Inulin dient den gesundheitsfördernden Darmbakterien als Nahrung. Daher unterstützt der Verzehr von Pastinaken eine gesunde Darmflora. Darüber hinaus liefern Pastinaken jede Menge Folsäure, Kalium, Magnesium und Zink.

Gegarte Pastinaken sind sehr bekömmlich und eignen sich auch gut als Beikost für Babys.

In der Volksmedizin gelten Pastinaken als potenzfördernd und appetitanregend.



## Bohnen mit Wildkräuter

### Zutaten:

- 200 g Bohnen oder 400 g Fisolen
- 200 g Weißer Gänsefuß (Ackermelde), Franzosenkraut, Brennnessel, Spinat, Rotklee, Luzerne oder Mangold
- Salz
- Einige junge Blätter Spitzwegerich
- Majoran, Bohnenkraut
- 8 EL Olivenöl
- 200 ml Wasser
- Etwas Zitronensaft (optional)
- 2 TL Maismehl (optional)
- Ca. 200 g Pilze (optional)

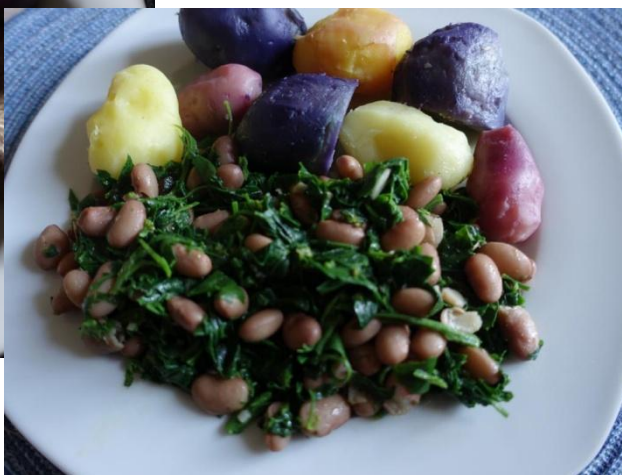


### Zubereitung:

Bohnen warm waschen, über Nacht in genügend Wasser einweichen. Am nächsten Tag gründlich abspülen und in frischem Wasser weichkochen – Kochwasser abgießen. Bei Verwendung von Fisolen, diese in mundgerechte Stücke brechen, in Wasser weichkochen – Kochwasser abgießen. Ich verwende auch sehr gerne die frischen weichen Bohnenkerne, welche auch wie Fisolen gekocht werden.

Pilze säubern, blättrig schneiden und ein paar Minuten in Wasser und etwas Olivenöl weichdünsten. Wildkräuter waschen, blättrig schneiden und mit den Pilzen einige Minuten weiterdünsten. Maismehl mit etwas Wasser verrühren – in den Topf einrühren, kurz aufkochen lassen. Bohnen, geschnittenen Spitzwegerich, Majoran, Bohnenkraut, restliches Öl, Zitronensaft und Salz zugeben – alles miteinander vermischen. Passt sehr gut zu Bratkartoffel, Pellkartoffeln, Polentaschnitten...

Riesenschirmlinge (Parasole) werden meist paniert. Durch das dabei relativ hoch erhitzte Fett ist er dann aber leider sehr schwer verdaulich. Ich bereite ihn deshalb am liebsten fettfrei im Backrohr zu, indem ich die halben leicht gesalzenen Pilzköpfe z.B. in ein Jenaer Glas lege und (vorzugsweise zugedeckt) bei 175° etwa 20 Minuten backe.



## Pellkartoffeln mit Maroni

### Zutaten:

- 400 g Fisolen
- Ca. 45 Stück Maroni
- 1 ½ kg Kartoffeln
- Frische Petersilie
- Getrocknetes Bohnenkraut
- Leinöl oder Olivenöl
- Salz

### Zubereitung:

Die gewaschenen Kartoffeln in einen Topf mit Dämpfeinsatz geben, die Maroni mit einem Messer einschneiden und auf die Kartoffel legen. Die Kartoffel etwa eine halbe Stunde dämpfen bis sie weich sind – dabei darauf achten, dass immer Wasser unter dem Dämpfeinsatz ist.

Die gewaschenen Fisolen in Stücke brechen, etwa 2 Stunden in Wasser legen – Wasser abgießen und nun mit etwas Wasser und ein paar Bohnenkrauttriebe 15-20 min kochen. Das Kochwasser kann auf diese Weise zubereitet mitverarbeitet oder getrunken werden. Nun etwas Öl begeben und mit Salz abschmecken.

Die Petersilie mit einem Wiegemesser fein wiegen und mit Leinöl und etwas Salz vermischen.

Am Tisch die Kartoffeln pellen und mit der Petersilie, den Fisolen und den Maroni anrichten. Die Maroni können entweder geschält werden oder mit einem Teelöffel ausgelöffelt werden.

Dazu harmonisiert sehr gut Endiviansalat.





## Grünpargel mit Limonenseitlingen und Polenta

### Zutaten:

#### Für den Spargel:

- 300 g Grünpargel
- Thymian, Liebstöckel, Lorbeerblatt, Zitronenverbene
- 100 ml Wasser
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Etwas Zitronensaft und Schale
- 1 TL Pfeilwurzelmehl

#### Für die Pilze:

- 200 g Limonenausternseitlinge
- Etwas geriebener Ingwer und Zitronenschale
- Etwas Limonensaft
- 1 EL Olivenöl
- Thymian, Rosmarin
- Kräutersalz
- Tamari

Für die Polenta: (siehe Grundrezept Polentaschnitten)

### Zubereitung:

Die Limonenausternseitlinge putzen, gegebenenfalls waschen, blättrig schneiden und im heißen Olivenöl in einer beschichteten Pfanne ein paar Minuten anbraten, Gewürze und ein paar EL Wasser zugeben und mit geschlossenem Deckel in 5-10 Minuten fertig dünsten.

Für den Spargel in dem freigewordenen Topf das Wasser mit den Gewürzen zum Kochen bringen, Spargelstangen einlegen und etwa 5 Minuten dünsten.

Fertig gegarte Spargelstangen herausheben, auf die Polentaschnitten im Backrohr legen, warm halten. Das Pfeilwurzelmehl mit etwas kaltem Wasser verrühren und in das Spargelkochwasser einrühren – aufkochen lassen.

# Tomatensoße

## Zutaten:

- 4 kg Tomaten
- 4 TL Salz
- 4 Lorbeerblätter
- 12 Spitzen Rosmarin
- 100 - 200 g Basilikum (im gewaschenen Zustand)

## Zubereitung:

Gewaschene Tomaten in Stücke schneiden, Stielansatz wegschneiden und in einem Kochtopf unter Rühren zum Kochen bringen und etwa 20 min. unter etwaigen Rühren offen köcheln lassen. 5 min. vor Kochende kommen die Lorbeerblätter hinzu, ebenso die geschnittenen Rosmarinnadeln, wie auch das Salz. Das gewiegte Basilikum sollte nur etwa 1 Minute mitkochen. Lorbeerblätter herausnehmen und mit einem Kartoffelstampfer das ganze zerstampfen, damit es etwas sämiger wird. Evtl. vorhandener Schaum sollte abgeschöpft werden.

Die verwendeten gründlich gereinigten Schraubgläser + Deckeln sollten am besten 15 min. lang vorher ausgekocht/sterilisiert werden, um alle Keime abzutöten. Anschließend noch den Kalk abwaschen.

Mithilfe eines Marmeladentrichters wird nun die kochende Tomatensoße in die Gläser randvoll gefüllt, auf sauberen Rand achten und mit dem Schraubdeckel fest verschließen. Die Gläser werden für 5 Minuten auf dem Kopf gestellt und dann wieder umgedreht und bis zum Abkühlen nicht mehr bewegt.



## Tomaten-Inkagurken-Soße

### Zutaten:

- 2 kg Tomaten
- 2 kg Inkagurken
- 200 g rote Paprika oder Pfefferoni (optional)
- 100 ml Olivenöl
- 4 TL Salz
- 4 Lorbeerblätter,
- 4 Rosmarinzweige



### Zubereitung:

Inkagurken waschen, in Scheiben schneiden und in einer Schüssel beiseite stellen. Größere Zucchini schälen, in kleine Würfel schneiden und zu den Inkagurken geben. Paprika bzw. Pfefferoni entkernen und in kleine Stücke schneiden – ebenfalls dazugeben.

Gewaschene Tomaten in Stücke schneiden, Stielansatz wegschneiden und in einem Kochtopf mit 100 ml Olivenöl unter Rühren andünsten und offen köcheln lassen. Nach ein paar Minuten mit einem Kartoffelstampfer das ganze zerstampfen oder mit dem Pürierstab pürieren, damit es etwas sämiger wird – diesen Schritt kann man auch auslassen und alles Gemüse zusammen aufkochen lassen.

Nun kommt das geschnittene Gemüse hinzu, welches nun mit den Tomaten für etwa 15-20 min gekocht wird. Die Lorbeerblätter und Rosmarinzweige werden nun für etwa 5 min mitgekocht.

Die verwendeten gründlich gereinigten Schraubgläser + Deckeln sollten 15 min. lang vorher ausgekocht/sterilisiert werden, um alle Keime abzutöten. Anschließend noch den Kalk abwaschen.

Mithilfe eines Marmeladentrichters wird nun die kochende Gemüsesoße in die Gläser beinahe randvoll gefüllt (ca. ½ cm frei lassen), auf sauberen Rand achten und mit dem Schraubdeckel fest verschließen. Die Gläser sollten nun bis zum Abkühlen nicht mehr bewegt werden.

Schmeckt sehr lecker mit Goldhirse, Reis, Buchweizen, Polenta, Quinoa oder als Pizzabelag. Frisch geschnittenes Basilikum mische ich dann meist unter die Beilage.

Dieses Sugo kann dann noch mit beliebigem Wurzelgemüse, etwa zu gleichen Teilen wie Inkagurken verfeinert werden.

Je nach Verfügbarkeit kann das Verhältnis zu den Tomaten natürlich variieren – im Herbst verwende ich meist 2/3 Inkagurken und 1/3 Tomaten mit etwas mehr Salz zur besseren Haltbarkeit – im August vorwiegend Tomaten.



## Zucchini-Tomaten-Soße

### Zutaten:

- 1 kg Tomaten
- 3 kg Zucchini
- 100 g rote Paprika oder Pfefferoni (optional)
- 100 ml Olivenöl
- 4 TL Salz
- 4 Lorbeerblätter und Rosmarin (optional)



### Zubereitung:

Gewaschene Tomaten in Stücke schneiden, Stielansatz wegschneiden und in einem Kochtopf mit 100 ml Olivenöl und mindestens ebensoviel Wasser unter Rühren zum Kochen bringen.

Zucchini waschen, insbesondere größere Exemplare sollten geschält werden, in kleine Würfel schneiden und zu den Tomaten geben. Paprika bzw. Pfefferoni entkernen und in kleine Stücke schneiden – ebenfalls dazugeben.

Das Gemüse sollte nun für etwa 15-20 min gekocht werden. Die Lorbeerblätter und Rosmarinzweige werden nur für etwa 5-10 min mitgekocht.

Die verwendeten gründlich gereinigten Schraubgläser + Deckeln sollten 15 min. lang vorher ausgekocht/sterilisiert werden, um alle Keime abzutöten. Anschließend noch den Kalk abwaschen.

Mithilfe eines Marmeladentrichters wird nun die kochende Zucchini-Soße in die Gläser beinahe randvoll gefüllt (ca. ½ cm frei lassen), auf sauberen Rand achten und mit dem Schraubdeckel fest verschließen. Die Gläser sollten nun bis zum Abkühlen nicht mehr bewegt werden.

Schmeckt sehr lecker mit Goldhirse, Reis, Buchweizen, Polenta, Quinoa oder als Pizzabelag. Das frisch gewiegte Basilikum (oder andere Kräuter) mische ich am liebsten unter die fertig gegarte Beilage.

Je nach Verfügbarkeit kann für dieses Sugo natürlich auch zur Hälfte mit Tomaten zubereitet werden.



# Zucchini-Birnen-Soße

## Zutaten:

- ½ kg Zwiebeln (optional)
- 2,5 kg Zucchini oder Sommerkürbis
- 1,5 kg Birnen
- 150 ml Olivenöl
- 2 EL Salz
- Thymian, 100 g Basilikum
- 40 g Ingwerwurzel (optional)

## Zubereitung:

Die Zwiebeln häuten, fein würfelig schneiden und in einem großen Topf im Olivenöl mit ca. 100 ml Wasser anschwitzen. Den Zucchini waschen, große Exemplare von 2-4 kg Gewicht sollten geschält werden. Dann in Scheiben schneiden und in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden, in den Topf geben, salzen, umrühren und zugedeckt etwa 20 min. köcheln lassen. Nach der Hälfte der Kochzeit kommen die ebenso gewürfelte Birnen hinzu, ebenso der fein geschnittene Thymian und die fein geriebene Ingwerwurzel. Zum Ende der Kochzeit kommt das gewiegte Basilikum hinzu.

Die verwendeten Gläser sollten vorher gut sterilisiert werden – also ca. 15 Minuten auskochen und danach nochmal waschen.

Mithilfe eines Marmeladentrichters wird nun die kochende Soße in die Gläser randvoll gefüllt, auf sauberen Rand achten und mit dem Schraubdeckel fest verschließen. Die Gläser werden für 5 Minuten auf dem Kopf gestellt und dann wieder umgedreht und bis zum Abkühlen nicht mehr bewegt.

Passt wunderbar als Beilage zu Quinoa, Buchweizen, Hirse...



## Zucchini-Frucht-Soße

Im Sommer koche ich meine Zucchini am allerliebsten gemeinsam mit saisonalem Steinobst zu einem sehr schmackhaften und gesunden „Chutney“ in Gläser ein. Eigentlich ist es kein richtiges Chutney, da ohne Zucker und Essig, aber sehr fruchtig. Für mich ist es ein wundervolles, schnelles Mittagessen gemeinsam mit gekochter Hirse, Reis, Buchweizen, Quinoa, Spätzle, Nudeln, Polenta...

### Zutaten:

- ½ kg Zwiebeln (optional)
- 4 kg Zucchini
- 200 g rote Paprika oder Pfefferoni (optional)
- 1-2 kg Pflaumen, Marillen, Pfirsiche oder Kriecherl/Kirschpflaumen
- 1 TL Steviablattpulver (optional)
- 200 ml Olivenöl
- 4-5 TL Salz
- 4 Rosmarinzweige
- 50 g Basilikum (vorzüglich Zitronen- oder wildes Basilikum)



### Zubereitung:

Die Zwiebeln häuten, fein würfelig schneiden und in einem großen Topf im Olivenöl mit ca. 100 ml Wasser anschwitzen. Paprika bzw. Pfefferoni entkernen und in kleine Stücke schneiden, in den Topf geben. Zucchini waschen, große Exemplare von 2-4 kg Gewicht sollten geschält werden. Dann in Scheiben schneiden und in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden, in den Topf geben, salzen, umrühren und zugedeckt etwa 20 min. köcheln lassen. Die Rosmarinzweige werden für etwa 10 min. mitgekocht. Zum Ende der Kochzeit kommt das gewiegte Basilikum hinzu.

Die gewaschenen Früchte entkernen und in einem eigenen Kochtopf ca. 10 Minuten kochen lassen, dann pürieren oder zerstampfen und mit dem Stevia unter den Zucchini rühren. Alternativ können die Früchte auch gewürfelt oder in Spalten geschnitten mit den Zucchiniwürfeln mitgekocht werden.

Bei Verwendung von Kirschpflaumen/Kriecherl ist es am einfachsten diese im Ganzen mit etwas Wasser zu kochen, den Saft dann zum Teil abseihen und extra abfüllen – der Rest kommt durch die Flotte Lotte und hernach zu den Zucchini.

Die verwendeten Gläser sollten vorher gut sterilisiert werden – also ca. 15 Minuten auskochen und danach nochmal waschen.

Mithilfe eines Marmeladentrichters wird nun die kochende Gemüsesoße in die Gläser beinahe randvoll gefüllt (ca. ½ cm frei lassen), auf sauberen Rand achten und mit dem Schraubdeckel fest verschließen. Die Gläser sollten nun bis zum Abkühlen nicht mehr bewegt werden.



## Gurken (u.a. Gemüse) milchsauer in Gläser eingelegt

### Zutaten:

- 1,5 kg frische kleine Einlegegurken
- Evtl. 1 Zwiebel oder einige kleine Perlwiebel, Luftzwiebel...
- 4 TL Senfkörner
- 5 TL Salz (25 g je Liter Wasser)
- frisches Dillkraut und -blüten, Ringelblumenblüten, Basilikum, kleine Samenkapseln der Kapuzinerkresse...
- 1 TL Zucker als Starter für die Säuerung (optional)

### Zubereitung:

Die Gewürze und Kräuter in 4 sterile Gläser a 700 ml (oder andere Größen) verteilen. Die Gurken (wenn schmutzig waschen) schön senkrecht sehr dicht in die Gläser stecken – wenn man die Gläser umdreht sollten die Gurken nicht rausfallen, ansonsten beschweren oder mit Holzstäbchen sichern. Auf absolute Sauberkeit achten! Bis zum Glasrand müssen mind. 2 cm frei bleiben. Mit zimmerwarmen Salzwasser (wenn nicht einwandfrei, dann vorher abkochen) die Gläser max. 1,5 cm bis zum Glasrand auffüllen (Gurken müssen mit Wasser bedeckt sein). Der restliche Platz wird für den aufsteigenden Saft benötigt (Folge der Gärung). Starter für die Säuerung begeben und verschließen. Es funktioniert zum Teil auch ohne Kultur, da Milchsäurebakterien sich auf vielen Lebensmitteln befinden. Luftblasen und leichte Trübung zeigen meist schon am nächsten Tag die beginnende Gärung an. Es darf sich kein Film auf der Oberfläche bilden!

Die Gurken nun ca. 4 Tage bei Zimmertemperatur (20-22°) stehen lassen. Nach 24 Stunden die Gläser ganz vorsichtig lüften: Den Deckel nur kurz öffnen, nicht abheben, so dass nur etwas Gas entweichen kann, sofort wieder gut verschließen. Durch den Gärprozess entsteht Kohlendioxid (Kohlensäuregas); durch das kurze Lüften kann die Restluft aus dem Gärraum entweichen, dadurch werden die Bakterien, welche Luftsauerstoff benötigen, ausgeschaltet. Das Kohlendioxid wirkt wie ein Schutzgas.

Nach dieser Eroberungs-Phase sind kühlere 15-18 Grad die ideale Wohlfühl-Temperatur um die Milchsäurebakterien im Ferment in Ruhe arbeiten lassen zu können. Das Treppenhaus, Vorratskammer oder der eher dunkle Keller sind dafür die idealen Reife-Kammern. Je länger das Ferment hier vor sich hin reifen darf, umso mehr Milchsäure, Aromen und verschiedene Bakterien-Stämme entstehen und umso wertvoller, ausgewogener und leckerer wird es!



# Vollkornsauerteigbrot

## Zutaten:

### Für den Vorteig:

- 250 g Wildroggen
- 500 ml zimmerwarm-lauwarmes Wasser

### Für den Hauptteig:

- 1 ½ kg Wildroggen
- 300 g Urweizen oder Dinkel
- 3 EL Fenchel
- ½ EL Kümmel
- ½ EL Koriander
- 1,2 l zimmerwarm-lauwarmes Wasser
- 2 EL Salz (40 g)



## Zubereitung:

Für den Vorteig in einer sehr sauberen Schüssel (jedes 5. Mal 15 min. auskochen – ansonsten vorher kochendes Wasser für etwa 5 min. hineingeben) den frisch gemahlene Wildroggen mit dem Wasser verrühren. Mit einem Teller abgedeckt an einen gleichmäßig warmen Ort stellen (24-28°C). Je nach Temperatur dauert es nun 20-40 Stunden, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Danach sollte er innerhalb einiger Stunden für den Hauptteig verwendet werden – wenn man zu lange oder zu kurz wartet, dann geht das Brot nicht mehr so gut auf.

Für den Hauptteig Wildroggen und Urweizen gemeinsam mit den Gewürzen fein mahlen. Salz im Wasser auflösen. Vorteig zum Mehl geben, Schüssel mit Wasser ausspülen und alles in etwa 5 Minuten gut miteinander verkneten. Brotlaibe formen, gut bemehlen und in mit Geschirrtüchern ausgelegte Brotkörbe geben, mit einem Messer 1-2 Kreuze einschneiden, Tuchenden locker über den Teig klappen und an einem warmen Ort 4-10 Stunden gehen lassen – mal dauert es kürzer, mal länger. Wichtig ist, dass das Brot gut aufgegangen ist, aber auch nicht ganz zu viel, sodass der Teig wieder zusammenfällt.

Ich backe das Brot immer in einem mit Schamott ausgekleideten Brotbackofen – alternativ kann man auch die Hälfte der Mengenangaben verwenden und im gewöhnlichen Backofen backen – dazu Backofen auf 260°C vorheizen – Brot hineingeben. Nach 10 min auf 200°C zurückschalten, nach 40 min auf 150°C zurückschalten, nach 30 min ausschalten und noch 15 min im Rohr belassen.

Das besondere an meinem Sauerteigbrot ist, dass ich natürlich keinen gekauften Sauerteig verwende, wobei man ja auch noch Hefe als Zusatz benötigt, damit der Teig überhaupt aufgeht. Aber ich mache meinen Sauerteig auch nicht nach der traditionellen Sauerteigführung, bei welchem man tagelang den Sauerteig füttert und umrührt und dann erst recht oft nicht gut aufgeht. Ich wollte meine Art des Brotbackens vereinfachen und sicherstellen, dass es immer gelingt. So erkannte ich mit der Zeit, dass die besten Ergebnisse dann zu erzielen sind, wenn man den frisch angerührten Sauerteig bei etwa 28°C fermentiert und gleich nach 24 Stunden, wenn er bereits um das Doppelte aufgegangen ist, zum Hauptteig gibt! Ich verwende für den Sauerteig immer einen Porzellantopf, welchen ich jedes Mal vorher auskoche, das kochende Wasser leere ich in eine zweite Schüssel, welche ich auch für den Sauerteig verwende.

Ich backe das Brot meist wöchentlich aus etwa 4,5 kg frisch gemahlenem Vollkornmehl. Auch nach 1 Woche schmeckt dieses Brot noch sehr gut.



## Kamut-Brötchen

### Zutaten:

- 900 g Kamut
- 600 ml zimmerwarm-lauwarmes Wasser
- 2 leicht gehäufte TL Salz
- ½ Würfel Biofrischhefe
- Sesam, Mohn oder Anis zum Bestreuen



### Zubereitung:

- ✚ Den Kamut fein mahlen und mit dem Salz vermengen.
- ✚ In der Mitte eine Mulde machen, Germ hineinbröseln oder -schneiden und mit etwas Wasser verrühren. Nach und nach Wasser zugeben und mit dem Kochlöffel gut verrühren.
- ✚ Nun den Teig ca. 10 Minuten kneten, sodass es ein sehr schöner Teig wird.
- ✚ Die Schüssel gut abdecken und 1-2 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen, so dass er sich im Volumen verdoppelt.
- ✚ Nun den Teig nochmals 8 Minuten kneten.
- ✚ Auf das Backbrett Streumehl geben, den Teig zu einer Rolle formen und 12 Stücke abschneiden, zu Kugeln rollen, in Sesam wenden und etwas flachdrücken.
- ✚ Auf das Backblech setzen und nach ca. 5 Minuten den Backofen einschalten. Die Temperatur auf knapp 225°C O. u. U. einstellen.
- ✚ Kurz bevor man die Weckerl ins Rohr gibt, mit Wasser bepinseln und mit Sesam bestreuen. Wenn der Backofen die Temperatur erreicht hat, Weckerl ins Rohr geben.
- ✚ Nach 15 Minuten Backzeit den Temperaturregler auf 0 stellen und die Weckerl noch 5 Minuten im Rohr lassen. Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

### Variante:

Anstatt dem Kamut kann auch Dinkel oder Weizen verwendet werden. Das Wasser dabei etwas reduzieren und 2 EL Anissamen mitmahlen. Beim Dinkel ist es besonders wichtig, dass er frisch gemahlen wird.



# Avocado-Hummus

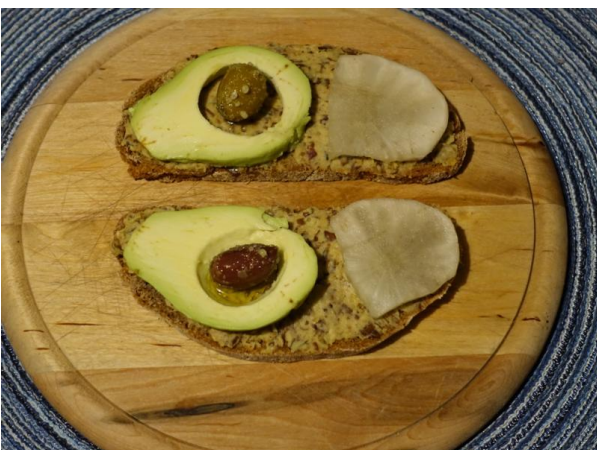
## Zutaten:

- 200 g Kichererbsen oder Erbsen
- 2 – 3 Avocados
- Ca. 1 TL Salz, (etwas Schwarzsatz)
- Saft einer ½ Zitrone, rote Johannisbeeren oder 1-2 säuerliche Orangen
- ½ TL Koriander, Bohnenkraut, Majoran, Curry (nach Geschmack)
- 30 – 60 ml Sesamöl oder Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe oder ein kleines Stück Ingwer (optional)
- 50 - 100 g Spitzwegerich oder Zitronenbasilikum (optional)
- Gerösteter Sesam

## Zubereitung:

Die über Nacht eingeweichten Kichererbsen abspülen und in Wasser weichkochen – Kochwasser abgießen.

Avocados schälen und das Fruchtfleisch mit allen anderen Zutaten bis auf das Öl, Ingwer, Spitzwegerich/Basilikum und Zitronensaft pürieren. Spitzwegerich bzw. Basilikum fein schneiden und wiegen, Ingwer fein reiben und gemeinsam mit dem Öl untermischen. Der Zitronensaft/Orangen sollte wegen geringer Haltbarkeit eher immer frisch beigegeben werden. Ein wunderbarer veganer Brotaufstrich. Am Foto mit Spitzwegerichknospen und -blätter belegt (haben einen pilzartigen Geschmack). Nach Geschmack mit geröstetem Sesam bestreut genießen.



## Spitzwegerich-Hummus

### Zutaten:

- 150 g Kichererbsen
- ½ TL Salz
- Saft einer ½ Zitrone oder rote Ribisel
- ½ TL Koriander, Thymian
- 100 ml Olivenöl oder Sesamöl
- 150 g Spitzwegerich (im gewaschenen Zustand)
- Gerösteter Sesam

### Zubereitung:

Die über Nacht eingeweichten Kichererbsen abspülen und in Wasser in etwa 30 Minuten weichkochen – Kochwasser abgießen und pürieren.

Spitzwegerich und Thymian fein schneiden und wiegen, mit dem Öl und Salz in einer Schüssel vermischen. Den Koriandersamen mahlen oder mörsern und gemeinsam mit der abgekühlten Kichererbsenmasse unterrühren.

Zitronensaft/zerstoßene Ribisel sollten wegen geringer Haltbarkeit eher immer frisch beigegeben werden.

Ein wunderbarer veganer Brotaufstrich.

Nach Geschmack mit geröstetem Sesam bestreut genießen.



## Walnuss- Kräuteraufstrich

### Zutaten:

- 125 g Walnüsse (Ca. 12 Stunden in Wasser eingeweicht)
- 100 g junger Spitzwegerich (Blätter und Blütenknospen), Ringelblumenblütenblätter
- Je 10 g Pimpinelle, Hirtentäschel, Giersch, Gundelrebe... (optional)
- 100 g Olivenöl
- 1 gestr. TL Salz, (Schwarzsalz)

### Zubereitung:

Die gewaschenen Wildkräuter schneiden und mit einem Wiegemesser fein wiegen, mit dem Öl und Salz vermengen. Die eingeweichten Walnüsse gründlich abspülen und mit einem Universalzerkleinerer fein hacken. Alles zusammen vermischen und auf einer Scheibe Vollkornbrot - garniert mit Ringelblumenblütenblätter, Zedernkerne, Walnüsse - genießen. Ist im Kühlschrank ein paar Tage haltbar.

### Variation:

Alternativ zur Aufstrichform schmecken junge Spitzwegerichknospen oder Ringelblumenblüten gemeinsam mit Haselnüssen, Walnüssen oder Zedernkerne aufs Butterbrot sehr gut. Spitzwegerich und Breitwegerich hat ein intensives Steinpilzaroma.



# Hanfsamen- Kräuterpesto

## Zutaten:

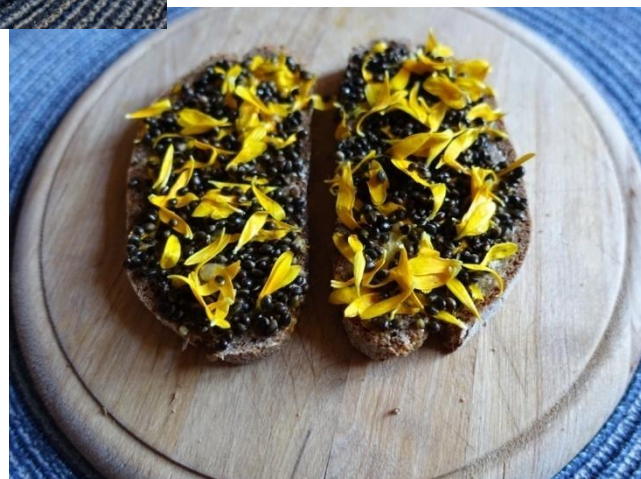
- 150 g Ringelblumenblütenblätter, Luzerne, Spitzwegerich, Taubnesselblüten und Blattspitzen...
- 100 ml Olivenöl
- 1 TL Salz, (Schwarzsatz)
- 150 g Hanfsamen, gekeimt

## Zubereitung:

Die Blütenblätter von den Ringelblumen abzupfen. Die gewaschenen Wildkräuter schneiden und mit einem Wiegemesser fein wiegen, mit dem Öl und Salz vermengen. Den gekeimten Hanfsamen mit einem Mörser fein mörsern (durch das pürieren wird er leicht bitter). In Gläser abfüllen, mit Olivenöl benetzen, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Kann als Brotaufstrich verwendet werden, aber auch wunderbar zu Kartoffeln, Spätzle, Nudeln...

## Variation:

Alternativ zur Aufstrichform schmecken junge Spitzwegerichknospen oder Ringelblumenblüten gemeinsam mit ganzen gekeimten Hanfsamen aufs Butterbrot sehr gut. Spitzwegerich hat ein intensives Steinpilzaroma.



# Frühlings-Kräuterbutter

## Zutaten:

- 100 g Wildkräuter nach Wahl - z.B. junge Schafgarbenblätter, Spitzwegerich, Vogelmiere, Petersilie, Giersch, Gänseblümchen, Hirtentäschel... (im gewaschenen Zustand gewogen )
- 100 g Butter
- 50 g Olivenöl, Sesamöl, Walnussöl oder Hanföl
- etwas Salz

## Zubereitung:

Die in Scheiben geschnittene Butter in eine Schüssel geben, salzen und in einigen Minuten bei Zimmertemperatur rührfähig werden lassen – mit einem stabilen Löffel gut verrühren. Die gewaschenen Wildkräuter auf einem Holzbrett fein schneiden und anschließend fein wiegen und mit dem Öl und Salz vermischen. Einen Esslöffel von diesem Pesto nun mit der Butter gut verrühren – nach und nach die restlichen Kräuter begeben und zu einer homogenen, streichfähigen Masse verrühren.

Zwecks besserer Haltbarkeit verrühre ich die Kräuter vorher mit Öl – noch besser wäre es dieses Kräuteröl/Pesto vorher im Kühlschrank überkühlen zu lassen, da die Butter ansonsten relativ warm wird. Natürlich kann es auch auf diese Art ohne Butter als Pesto genossen werden.

Im Kühlschrank aufbewahrt hält dieser leckere Aufstrich 3-4 Tage.

Schmeckt wunderbar auf Vollkornsauerteigbrot – dazu passen wunderbar eingeweichte Walnüsse, angekeimte Hanfsamen, Radieschen und milchsauer eingelegte Gurken.



## Basilikumbutter

### Zutaten:

- 60 g Basilikum (ungewaschen oder gewaschenen sehr gut abgetropft gewogen)
- 60 g Butter
- etwas Salz

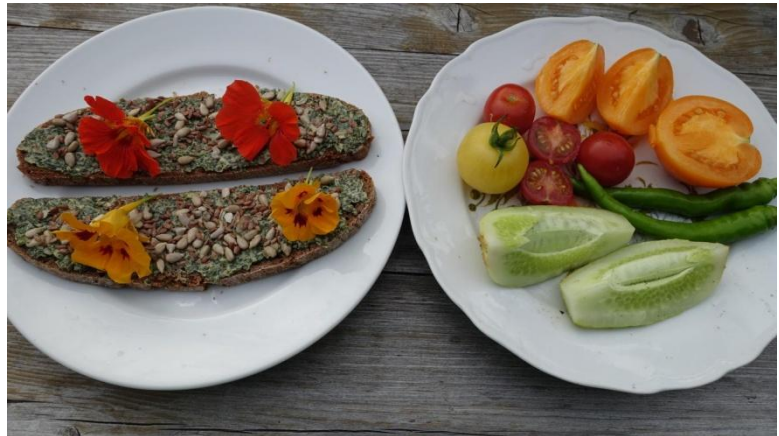
### Zubereitung:

Die in Scheiben geschnittene Butter in eine Schüssel geben, salzen und in einigen Minuten bei Zimmertemperatur rührfähig werden lassen – mit einem stabilen Löffel gut verrühren.

Das Basilikum auf einem Holzbrett fein schneiden und anschließend fein wiegen und mit der Butter zu einer homogenen, streichfähigen Masse verrühren.

Ich bereite diese herrlich schmeckende Basilikumbutter meist jeden Tag frisch oder manchmal auch für den nächsten Tag.

Schmeckt wunderbar auf Vollkornsauerteigbrot oder Vollkornweckerl – dazu passen wunderbar Gurken, Tomaten, Pfefferoni, Kapuzinerkresse, Ringelblumenblüten, Knoblauch und milchsauer eingelegte Gurken.



## Avocado-Basilikumaufstrich

### Zutaten:

- 1 Avocado
- 30 g Basilikum
- 30 g Olivenöl
- Etwas Salz, (etwas Schwarzsatz)
- Abgeriebene Schale einer halben Zitrone (optional)
- Etwas Zitronensaft

### Zubereitung:

Das Avocadofruchtfleisch gemeinsam mit dem Basilikum pürieren. Alternativ die Avocado mit einer Gabel oder Kartoffelstampfer zerdrücken und das Basilikum mit dem Wiegemesser wiegen. Mit den restlichen Zutaten abschmecken und als besonders schmackhafter Brotaufstrich auf Vollkornsauerteigbrot gemeinsam mit Tomaten genießen.





## Hokkaido-Kürbisaufstrich

### Zutaten:

- 1 kg Hokkaidokürbis - Fruchtfleisch, geschält und entkernt
- 1 Zwiebel (optional)
- 1 Quitte (optional)
- Etwas Zitronensaft, Mandarinen oder Orangen
- 100 ml Olivenöl
- 200 ml Wasser
- 1 geh. TL Salz
- ½ TL Thymian
- 100 g Spitzwegerich (optional)
- Zedernkerne (optional)



### Zubereitung:

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Kochtopf in Öl-Wassergemisch glasig andünsten. Quitten schälen, in Würfel schneiden und zur Zwiebel geben – dabei keinesfalls in die Kerne schneiden (Blausäure!) Nun den Kürbis ebenso in Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Salz in den Kochtopf geben - in etwa 15 min weichdünsten, dann Thymian beigegeben. Das weichgedünstete Gemüse nun mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Für die bis zu 4-wöchige Vorratshaltung kann man nun einen Teil von diesem Aufstrich in sterile Gläser füllen und sofort verschließen.

Der Zitronensaft (bzw. Orangen) sollte wegen geringer Haltbarkeit eher immer frisch beigegeben werden. Optional können auch frische Kräuter, wie z.B. fein geschnittener Spitzwegerich mit etwas Olivenöl untergemengt werden oder als grüner Tupfer die Brote damit verziert werden.

Mit Vollkornbrot genießen – nach Geschmack mit Kürbiskerne oder Zedernkerne bestreut servieren. Dazu passen auch sehr gut Yaconknollen, Topinamburknollen, milchsauer eingelegte Gurken, Mandarinen...



## Basilikum- Pesto mit „Nüsschen“

### Zutaten:

- 100 g Basilikum, Zitronenbasilikum oder wildes Basilikum (im gewaschenen und abgetropften Zustand gewogen)
- 60 ml Olivenöl
- Salz
- Zedernkerne, Samen vom indischem Springkraut, angekeimte Hanfsamen oder eingeweichte Walnüsse



### Zubereitung:

Basilikum fein wiegen, mit Salz und Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Im Kühlschrank ist es 3-4 Tage haltbar.

Besonders lecker schmeckt es als veganer Brotaufstrich mit Tomaten und diversen „Nüsschen“ bestreut.

Zedernkerne können natürlich auch gemörsert untergemischt werden.



## Spitzwegerich-Zedernkern-Pesto

### Zutaten:

- 150 g Zedernkerne (optional mehr Walnüsse)
- 60 - 120 g Spitzwegerich (im gewaschenen und abgetropften Zustand)
- 120 ml Olivenöl oder Kürbiskernöl
- ½ TL Salz
- Zitronensaft
- Walnüsse (etwa 8h in Wasser eingeweicht)



### Zubereitung:

Spitzwegerich feinblättrig schneiden und anschließend fein wiegen, mit Salz und qualitativ hochwertigem Öl in einer Schüssel vermengen. Die Zedernkerne in Portionen mit einem Mörser zerstoßen und mit dem Spitzwegerich vermischen. Zitronensaft nach Geschmack am besten immer frisch begeben.

Schmeckt sehr lecker auch als Brotaufstrich! Dazu passen sehr gut auch Walnüsse drauf.



## Auberginen-Aufstrich

### Zutaten:

- 750 g Auberginen
- 3 Knoblauchzehen (optional)
- 50 g Olivenöl
- 250 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 50 g Basilikum
- Etwas Zitronensaft (optional)



### Zubereitung:

Die einfachste und schnellste Zubereitungsmethode für diesen leckeren veganen Brotaufstrich ist das Dünsten: Auberginen schälen (kleine, junge Exemplare müssen nicht unbedingt geschält werden), in Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Knoblauch im Olivenöl, Salz und Wasser in etwa 15 min. weichdünsten. Basilikum fein schneiden bzw. wiegen und zu den Auberginen geben.

Nun mit einem Kartoffelstampfer zu einer streichfähigen Masse stampfen – ein Teil kann nun zur Vorratshaltung heiß in sterile Gläser abgefüllt werden.

Zu diesem Aufstrich harmonisieren sehr gut Tomaten, Gurken und Pfefferoni. Zitronensaft bei Bedarf am besten immer frisch begeben.

### Variation:

Auberginenaufstrich kann für den Winter auch in Form einer Sakuska eingekocht werden – dafür dünste ich je ca. 200 g Paprika und Tomaten gemeinsam mit den Auberginen – so entsteht ein wunderbar fruchtiges Aroma. Das weiche Gemüse wird dann mit dem Pürierstab oder dem Kartoffelstampfer fein gemacht und heiß in sterile Gläser gefüllt und sofort fest verschlossen.



## Kichernder Kürbisaufstrich

### Zutaten:

- 150 g Kichererbsen
- Bohnenkraut
- 1 Zwiebel (optional)
- 400 g Kürbisfruchtfleisch (möglichst festfleischige Sorte)
- ~ 100 ml Wasser
- 50 g Olivenöl
- 1 gestr. TL Salz
- Einige Rosmarinspitzen, Lorbeerblatt
- 1 Prise Muskatkrautsamen (optional)
- Ingwerwurzel



### Zubereitung:

Die über Nacht eingeweichten Kichererbsen abspülen und in Wasser mit Bohnenkraut weichkochen – Kochwasser abgießen und Kichererbsen abspülen.

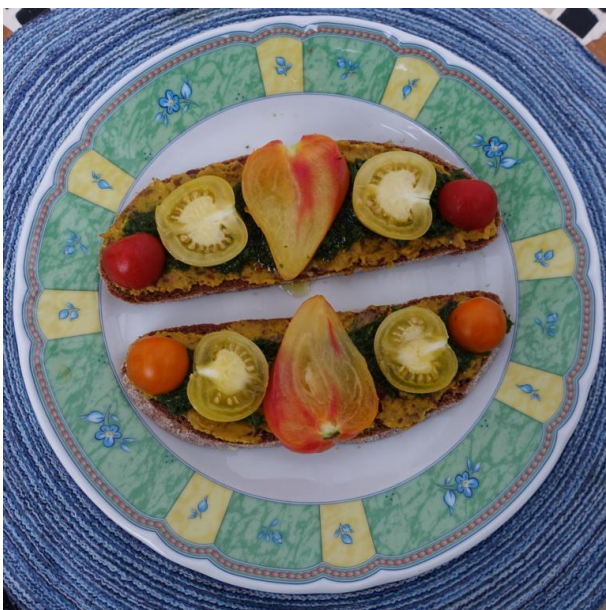
Die Zwiebel pellen, fein würfeln und in einem Kochtopf im Öl-Wassergemisch glasig andünsten. Nun den Kürbis schälen, in Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Salz in den Kochtopf geben - in etwa 15 min weichdünsten, Lorbeerblatt und Muskatkraut begeben - geschnittener Rosmarin etwa 5 min mitdünsten.

Die weichgekochten Kichererbsen nun zum Kürbisgemüse geben und mit einem Pürierstab pürieren – in Schraubgläser oder Schalen füllen. Im Kühlschrank ist dieser feine Aufstrich etwa 4 Tage haltbar. Ich mache meist mehr als die doppelte Menge und fülle dann einen Teil vom kochendheißen Aufstrich in sterilisierte Gläser zur Vorrathaltung.

Besonders lecker schmeckt er mit Spitzwegerich- oder Basilikumpesto – naturell.

Auf Vollkornsauerteigbrot gemeinsam mit Tomaten, Pfefferoni, milchsauen Gurken oder Radieschen ein Genuss!

Im Winter esse ich ihn am liebsten warm mit frisch geriebener Ingwerwurzel gewürzt und evtl. mit Zedernkernen bestreut.



## Winterlicher Aufstrich

### Zutaten:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- ca. 400 g Pastinaken, gewaschen und geschält
- 50 g Olivenöl
- 100 g Haferflocken – am besten frisch gequetscht
- 300 ml Wasser
- 1 TL Salz
- französischer Majoran, Thymian

### Zubereitung:

Zwiebel in Würfel schneiden und in einem Kochtopf mit dem Olivenöl, Wasser und Salz ein paar Minuten andünsten. In der Zwischenzeit die Pastinaken grob reiben und die Haferflocken quetschen – gemeinsam in den Topf geben und unter gelegentlichem Umrühren im geschlossenen Topf ein paar Minuten leicht köcheln lassen. Gerebelter Thymian und Majoran unterrühren und noch ein paar Minuten ausquellen lassen. Schmeckt sehr lecker insbesondere im warmen Zustand gemeinsam mit milchsauer fermentierten Gurken auf Vollkornsauerteigbrot.



# Bohnensalat

## Zutaten:

- 200 g Bohnen
- Bohnenkraut
- 1 milde Zwiebel
- Salz
- Essig, Saft von milchsauren Gurken oder Ume-Su
- Olivenöl
- Tomaten, Paprika, Gurken oder milchsaurer Gurken je nach Saison
- Basilikum (optional)

## Zubereitung:

Bohnen etwa 20 Stunden in genügend Wasser einweichen. Am nächsten Tag gründlich abspülen und in frischem Wasser mit Bohnenkrautweige weichkochen – Kochwasser abgießen.

Die Zwiebel pellen, in feine Würfel schneiden und mit dem Olivenöl und Gewürzen mit den Bohnen vermischen. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und ebenfalls untermischen.

Besonders lecker schmeckt dieser Bohnensalat zu Vollkornsauerteigbrot.



## Buchweizenblinis

### Zutaten:

- 500 g Buchweizen
- 750 ml zimmerwarm-lauwarmes Wasser
- 2 Prisen Salz
- 2 TL Anis
- ¼ Würfel Biofrischhefe
- 50 g Rosinen, gewaschen (optional)



### Zubereitung:

Buchweizen mit Anis fein mahlen und mit Salz vermischen. Hefe zerkleinern und im Wasser auflösen, Rosinen begeben und alles zu einem weichen Teig verrühren. 1-4 Stunden zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Den Teig nun mit einem Löffel etwas zusammenschlagen und in einer heißen Pfanne ohne Öl/Fett Blinis (½ cm dick) formen (oder die gesamte Pfanne ausfüllen) und bei geringer Hitze auf beiden Seiten ein paar Minuten hellbraun ausbacken.

Mit reichlich Honig oder Marmelade bestrichen genießen. Nach Wunsch mit Nüssen bestreuen.

### Tipp:

Für diese Blinis verwende ich am liebsten eine Pfanne mit einer neuartigen Titan-keramischen Antihaf-versiegelung, dank der in der Pfanne kaum noch etwas anlebt – auch ohne Fettzugabe! Der einzigartige Lotuseffekt ermöglicht eine spielend leichte Reinigung.

### Variation:

Diese Blinis gelingen und schmecken auch sehr gut ohne Hefe – dafür sollte möglichst kaltes Wasser verwendet werden und den angerührten Teig für mind. 20 Minuten kalt stellen – dann Blinis in der heißen Pfanne formen.





# Früchtebrot

## Zutaten:

- 600 g Kamut
- ¼ - ½ Bio-Frischgerm
- 360 ml zimmerwarm-lauwarmes Wasser
- 2 Prisen Salz
- 1 TL Zimt oder 2 TL Lebkuchengewürz
- 60 g Dörrfeigen
- 50 g Rosinen (heiß gewaschen)
- 150 g Dörrbirnen
- 200 g Dörrzwetschen
- 70 g Walnusskerne
- 30 g Mandeln



## Zubereitung:

Dörrzwetschen, Rosinen und Aprikosen über Nacht zugedeckt in einer Schüssel in derselben Gewichtsmenge Wasser einweichen. Walnusskerne und Mandeln separat in Wasser einweichen.

Dörrbirnen nur etwa 1-2 h einweichen, z.B. im restlichen Einweichwasser der anderen Dörrfrüchte. (Ausnahme: Kletzenbirnen über Nacht)

Den Kamut fein mahlen und mit dem Salz und Zimt vermischen. Zucker (Honig) und die Hefe im Wasser (wenn vorhanden Einweichwasser der Dörrfrüchte begeben) auflösen und mit dem Öl unter das Mehl einrühren. Jetzt den Teig ca. 10 min. kneten und anschließend 1-2 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat und sich Poren an der Oberfläche bilden.

Nun den Teig nochmals ca. 4 min kneten. Die blättrig geschnittenen Dörrfrüchte und Walnusskerne nun mit den Händen unterkneten. Streumehl auf ein Nudelbrett oder großem Teller geben und 3-6 Brote formen, bemehlen und auf ein Backblech legen. Alternativ kann auch ein Zopf geformt werden, 2 Osterlammformen oder eine Kastenform angefüllt werden.

Jetzt nochmals 20 - 30 min. mit einem Geschirrtuch zugedeckt gehen lassen. Nun mit einer Gabel die Brote oftmals einstechen und bei Bedarf mit Wasser bepinseln.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 25 Minuten backen, bei 175°C weitere 20 Minuten. Kleinere Brote sind nun fertig gebacken – Brote in Formen sollten noch etwa 15 Minuten bei 150°C fertiggebacken werden.



## Polenta- Apfelaufbau

### Zutaten:

- 300 g Polenta
- 1 l Wasser
- 1 gestr. TL Salz
- 150 g Hanfsamen (gekeimt oder zumindest eingeweicht)
- 50 g Rosinen (heiß gewaschen)
- ½ TL Steviablattpulver
- ½ TL Zimt
- Mind. 1 kg blättrig geschnittene Äpfel
- Olivenöl für die Form
- Ahornsirup



### Zubereitung:

Hanfsamen mit etwas Wasser pürieren, mit dem restlichen Wasser, Salz, Stevia und Rosinen in einem mittelgroßen Kochtopf zum Kochen bringen lassen, Hitze reduzieren und die Polenta unter kräftigem Rühren einrieseln lassen. Herdplatte ausschalten und unter gelegentlichem Umrühren etwas ausquellen lassen.

Zimt mit den geschnittenen Äpfeln vermischen und die Hälfte unter die Polentamasse heben. Nun in eine beölte Auflaufform geben, mit öligen Händen die Oberfläche glätten und mit den restlichen Äpfeln belegen. Anschließend etwa 40 min bei 200° C backen und 10 min. im ausgeschalteten Backofen belassen. Mit Ahornsirup beträufelt servieren.



## Obstkuchen

### Zutaten:

- 500 g Kamut oder Dinkel
- ¼ - ½ Bio-Frischgerm
- 300 ml zimmerwarm-lauwarmes Wasser (bei Dinkel etwas weniger)
- 2 EL Vollrohrzucker oder Honig
- 30 g Olivenöl
- 2 Prisen Salz
- Abgeriebene Schale einer halben Orange oder Zitrone (optional)
- 1 kg Äpfel (in Spalten geschnitten) oder Zwetschgen
- Zimt
- 100 g Walnusskerne (über Nacht in Wasser eingeweicht)
- 100 g Rosinen (ein paar Stunden in wenig Wasser eingeweicht oder kurz aufgekocht)



### Zubereitung:

Das Getreide fein mahlen und mit dem Salz vermischen. Zucker (Honig) und die Hefe im Wasser auflösen und mit dem Öl und der Zitronenschale unter das Mehl einrühren. Jetzt den Teig ca. 10 min. kneten und anschließend 1-2 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat und sich Poren an der Oberfläche bilden. Anschließend den Teig nochmals ca. 5 min kneten.

Etwas Olivenöl auf dem Backblech verteilen und mit öligen Händen den Teig am Blech auseinanderdrücken. Nun sollte er etwa 20 min. gehen. In dieser Zeit kommen die eingeweichten Rosinen auf den Kuchen, wie auch die gehackten Walnüsse.

Nun mit dem Obst belegen (Äpfel vorher mit Zimt vermischen).

Für einen Zwetschgenkuchen gebe ich diese nur solo auf den Teig – ohne Rosinen, Walnüsse etc.

Im vorgeheizten Backofen bei 190°C etwa 25 Minuten backen, bei 150°C weitere 15 min. Anschließend noch etwa 10 min. im ausgeschalteten Rohr nachbacken lassen.

Nach Geschmack mit Ahornsirup garniert genießen.



# Nusstaschen

## Zutaten:

Für den Teig:

- 500 g Kamut
- 1 TL Anis
- ¼ - ½ Bio-Frischgerm
- 320 ml zimmerwarm-lauwarmes Wasser
- 75 g eingeweichte Sonnenblumenkerne
- 2 EL Vollrohrzucker
- 30 g Olivenöl
- 2 Prisen Salz
- 1 Prise Vanille

Für die Füllung:

- 200 g Walnusskerne (über Nacht in ausreichend Wasser eingeweicht)
- 1/8 l Wasser
- 3 EL Honig
- ½ TL Zimt oder 1 TL Lebkuchengewürz
- 75 g Rosinen
- 100 g Äpfel, geraspelt
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 3 EL Zitronensaft

## Zubereitung:

Getreide zusammen mit dem Anis fein mahlen. Sonnenblumenkerne im Wasser fein pürieren - Germ, Salz und Zucker dazugeben und auflösen. Alle Teigzutaten 5-10 min kräftig durchkneten. Zugedeckt gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat und sich Poren an der Oberfläche bilden – nochmals durchkneten.

Für die Füllung die Walnüsse in der Flüssigkeit mit einem Stabmixer fein pürieren. Anschließend die restlichen Zutaten gut unterrühren.

Den aufgegangenen Teig in 12 Stücke aufteilen. Die Teiglinge mit bemehlten Händen zu Kugeln formen, flachdrücken und ca. 1 geh. EL der Nussmasse draufgeben. Die Nusstaschen zusammenschlagen, Ränder gut zusammendrücken und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Noch einmal zugedeckt 20-30 aufgehen lassen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf der mittleren Schiene etwa 17 Minuten backen. Anschließend noch etwa 10 min. im ausgeschalteten Rohr nachbacken lassen.

## Impressum

Alle Rechte an diesem Werk liegen beim Autor höchstpersönlich:

Andreas König, 4521 Schiedlberg, Österreich