Gemüsehandbuch

oLaWi

DARISCHE LANDWIRTSCHAFT
WEINFURTER FÖRDERUNG E.V.

Genuss!

... ein wichtiger Grund da ei unserer So nfurt & gebung. Und natürlich: na u, Sortener haft, B bau, ...

Wir haben dazu eine eige it e: „Anba er ier gib tensive Beschäftigung mit A eise - a ch abend einfach mal gemeinsam ge

Dieses Genusshandbuch is mm on en r ägen v Mitgliedern und aus dem U er S

Auf dem Acker, in den Dep in So pfleg owieso ständigen Austausch: Was ka aus d n Gem bern, das unsere Gärtner zweimal die in die V geben? t es ja auch Exotisches, das man gar nich m Hand .

Am Anfang unseres Kochbuc jektes stand die Suche nach einer Finanzierungsmöglichkeit für einen Bauwagen. Wir brauchten dringend einen Winter-Pausenraum für unsere Gärtner. Der Wagen ist da, mit Privatkrediten finanziert. Ein kleines Kochbüchlein wollten wir produzieren und verkaufen. Was dann entstanden ist, überwältigt uns selbst: 99 Rezepte! So eine große Vielfalt! Zu Recht: Ein Genuss-Handbuch!

Fühlt euch eingeladen, die Rezepte zu entdecken. Kocht sie nach, wandelt sie ab.

Und: genießt!

B uch- -Pesto n

1	Bä
1	Oliv zenöl
15	Salz
fü sätzlich:	
10	Kerne (z.B. Wal ss, Pinien, Sonne , Kürbis)
25	O er anderes Pfl
	Par
	Pfeffer

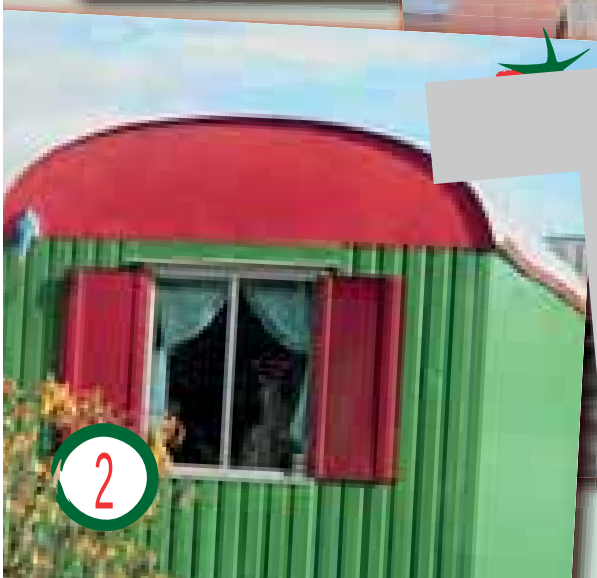
Bärlauch waschen, trockenschleudern und kleinschneiden.

Bärlauch mit Salz und Öl in einem hohen Gefäß pürieren, in Vorratsgläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Pesto:

Für das Pesto Kerne und das zusätzliche Öl dazu pürieren und geriebenen Parmesan unterheben.

Immer einen sauberen L öffel zum E ntnehmen nehmen.
hicht bedecken.
rank locker ein J ahr.
D an
N ina



One Pot Pasta mit frischem Spin

150	g	Nud z.B. e oder Ba
2		Kno
2	EL	Öl
250	ml	Gem aus d tge n G wür
250	ml	Milch
2	TL	Butte
50	g	Frisch
200	g	Cockt en
250	g	Spinat
		Salz, Pf

Vorbereiten:

Den Spinat putzen, waschen und trockenschleudern.

Die Tomaten halbieren oder größere Tomaten vierteln.

Kochen:

Den Knoblauch kleinschneiden und in Öl in einer hohen Pfanne anbraten.
Mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen.

Die Nudeln dazugeben und je nach Nudelart ca. 10 Min issfe
dabei zwischendurch rühren,

Danach die Butter und den F

Zum Schluss die Tomaten und den Spinat hren nach und n -
geben. Der Spinat fällt schnell zusammen, s nug Platz für die des
Spinats ist.

Bis zur gewünschten Konsistenz weiterkoc

S pinat ät dazu geb
dann bl super knack
N

S t-Bä n-Qui

7		
2	g	mehl
1	TL	Sa
14	g	Butter
1	Prise	Backpulver
1	EL	Essig
70	ml	Wasser
	g	Sc
	g	Frischkäse
2	EL	Bärlauch, frisch gehackt, oder 2 TL Bärlauchpaste
200	g	Schinken, gekocht oder geräuchert in Würfeln
1	EL	Milch oder Sahne
300-350	g	Spinat
4		Eier
		Salz, Pfeffer, Muskatnuss
		Käse (Emmentaler), gerieben

arisch: ohne S chinken.
A ufwand lohnt sich:
was B esonderes!
ckt frisch und lauwarm
am besten.
Ingrid

Mittelfesten Mürbteig herstellen und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Teig etw rm ausrollen und in die Form legen. Der
bersta it einer Gabel mehrmals einstechen.

en Bac 170 C vorhei

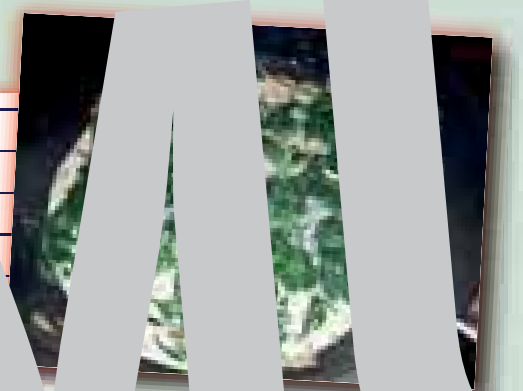
Schafskäs käse und Bärlauc was Milch zu einer festen Creme ver-
rühren, p chmecken. Bode gleichmäßig bestreichen.
Schinken rüber streuen

ie Eier v nterheben. Die Masse abschmecken und
die Qui enem Emmentaler bestreuen.

Im Backof 0 C ca. 4 ten backen. (Davon etwa die Hälfte der
Zeit nur m itze, damit n durch wird.)

MUSTER

Spinat-Pita



350	g	Spi
1	Packung	Blät
1	Packung	Feta
150-200	ml	Sahn
2	TL	Gem ne
1	große	Zwie
1-4		Knob hen
		Milch estre

Zwiebe auch ur Spinat n.
Sahne d en und m e würze
Etwas e eln lassen.
Zum Schluss Feta zerbröckelt untermengen.

Auflaufform einfetten.
3 Schichten Blätterteig, dazwischen 2 Schichten Spinatfülle.
Oben mit Milch bepinseln.

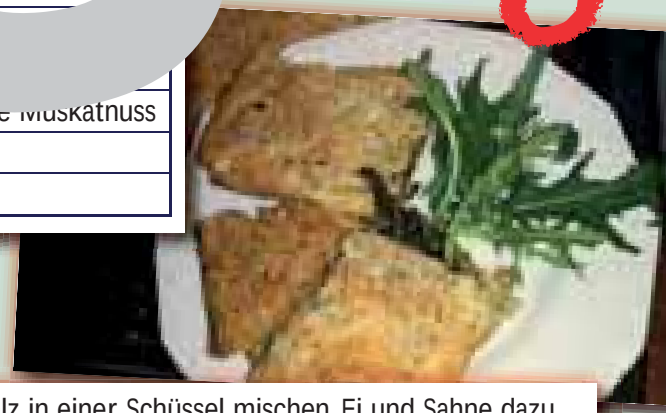
Ca. 30 Minuten bei 220°C backen.

Rosi

S t-Sch ase-St

3		D
1	e	Sal
1		Ei
25		Sahne
		Dinkelmehl zum Ausroller
1		Eigelb
70		Sp
		Salz
		Knobla
		Pfeffer, geriebene Muskatnuss
6	EL	Sahne
200	g	Schafskäse

Schmeckt auch kalt.
Sesam passt noch gut dazu.
Geht auch mit
fertigem Blätterteig.
Sibylle



Für den Teig Dinkelmehl und Salz in einer Schüssel mischen. Ei und Sahne dazu geben. Mit den Knethaken des Handrührgerätes verkneten, dann mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten.
Den Teig in eine Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank

zwisch d die harten Stiele entfernen. Den
pinat in lem Salzwasser ten blanchieren, herausnehmen, kalt
abschrec abtropfen lassen.

Den Kno chälen und hacke pinat grob hacken und mit Knoblauch,
Salz, Pfeff uskat würzen e unterrühren.

eig auf ei er Mitte daraufgeben und verteilen. Teig
klappen eichen.

Ca. 20-30 bei 200°C

Spinat-Auflauf

ca. 300	g	Frischer S
		Olivenöl
1		Zwiebel
200	ml	Gemüsebrü
		Salz, Pfeffer, nu
400	g	Nudeln
100	g	geriebener K (z.B. Emmen rgkäs
200	g	Feta
2		Große Tomat

Nudeln in Salzwasser kochen.

Spinat waschen.

Zwiebeln in Öl andünsten und Spinat hinzufügen.

Mit Brühe aufgießen und köcheln, bis der Spinat zusammengefallen ist.

Spinat mit Pürierstab zerkleinern und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Nudeln, Spinat und Reibekäse geben, Tomaten in Scheiben u f den Nudeln verteilen.

20 Minuten bei 180°C (Ober-Unterhitze) en.

Nach en den Spin mit einem S Sahne verf F a

Gr r Sm e

1	dvoll	pinat
½		
1		Ban
1		frischer Ingwe
5	er	frische Pfefferminze
10		Oran nsaft
1	ss	

Variationen:
Mangold, Salat,
Radieschengrün,
Brennessel ...
Nadja

Zitrone a en.

Ingwer sc d klein schneide

anane in

inat und en Mixer geben.

Mit etwas ufgießen öchster Stufe pürieren.

MUSTER

Asia-Salat und -Dressing

		Gemischter Asi alat)
1		Limette
1	EL	Sojasauce
1	EL	Essig (Reis- oder e
1	TL	Honig (oder and e)
1	TL	Sesamöl
2	TL	Öl (Sonnenblume Rap
		Salz
		evtl. Knoblauch ur
		(gehackte) Cashew sse ode

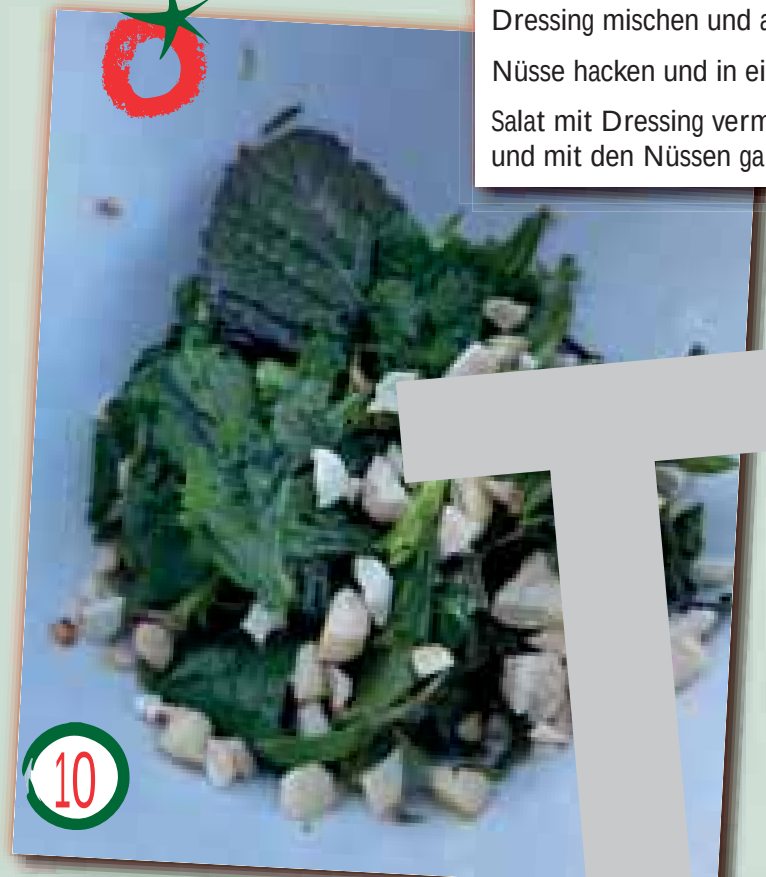
anzisl

Salat waschen und grob schneiden.

Dressing mischen und abschmecken.

Nüsse hacken und in einer Pfanne anrösten.

Salat mit Dressing vermischen, anrichten und mit den Nüssen garnieren.



P oi m gwer, & Sojasauce

P	
Ir rzel	
Ö	
Se	
So	
Pfe	

ak Cho pfen lassen.

gwer f

in einer oder Wok) Öl er k Choi, Ingwer und Sesam für ca. 3-5 Minuten .

Sojasauce nd abschmecken

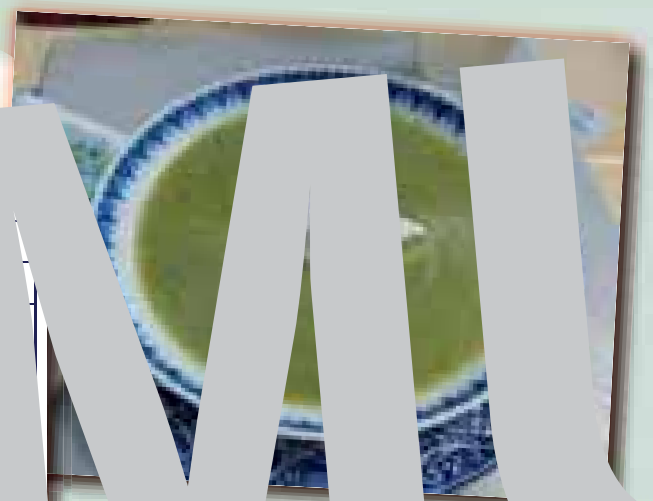
E in schnelles Gericht.
zu passt Reis (mit Wildreis).
T il

MUSTER

MUSTER

Radieschen-Suppe

2	Bund	Radiesche
3	große	Kartoffeln
1		Schalotte
1		Knoblauch
25	g	gesalzene
800	ml	Gemüsebr
3	EL	saure Sahne
1	Bund	Schnittlauch
		Salz, Pfeffer



ppe:
Schalotte und Knoblauchzehe schälen und fein hacken, danach mit dem Radieschengrün in der Butter anschwitzen.
Kartoffeln schälen, würfeln und dazu geben.
Mit Brühe aufgießen und köcheln lassen.
Suppe fein pürieren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Topping:
Radieschen waschen und fein würfeln.
Mit saurer Sahne vermengen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecke
ein

Suppe im Teller
mit Topping anrichten.
Catrinel & Carina

F iger ensen Salat
n fel lüssen

8	en	Stau
1	r	roter Apfel
2	oll	Walnüsse
1		Schalotte
4		
		O
		Zitro
	EL	Apfelessig
		Salz, Pfeffer

ie Blätter fein hacken
e Petersilie verwenden.
U schi

Staudens tzen und schäle
Blättcher n und aufbewahr
Staudens 1-2 cm dicke S chneiden.

pfel gro cke schneiden.
Das verle gen Geschmack.)

Walnüsse ken.

Alles in ein chüssel ver
Öle hinzufü
Mit Zitrone sig, Salz und Pfe en.

MUSTER

Rhabarber-Chutney

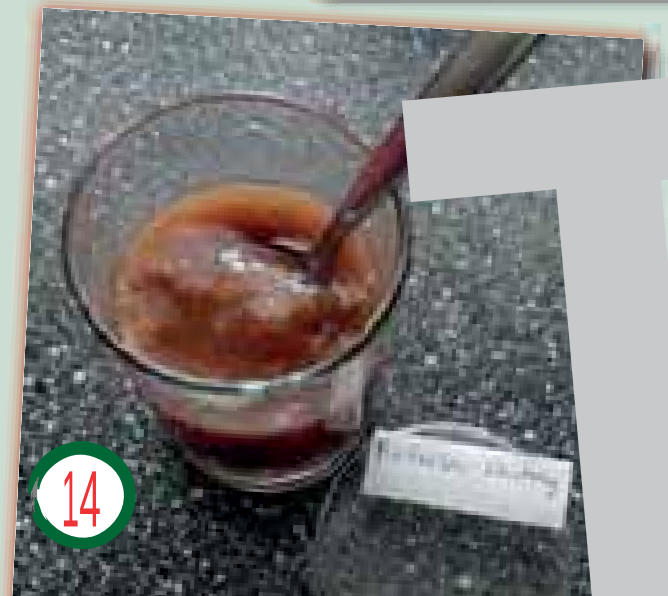
1	kg	Rha
250	g	Zwi
250	g	Sulta
½	TL	Ingw ischer
3	Prisen	Zimt
nach Geschmack		Salz, Caye effe
400	ml	Apfel
500-750	g	braun er

Rhaba tzen, Zw chälen.
Beides eiben sch
Mit de gen Zutaten in einem Topf vermischen.

Bei niedriger Temperatur mit einem Holzlöffel rühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

Alles einmal aufkochen und dann 2 Stunden unter häufigem Rühren einkochen lassen.

Bis 3 mm unter den Rand in sterilisierte, vorgewärmte Gläser füllen und fest verschließen.



Rhabarbercreme

5		er
2		
1		Va
1-		Wasser
1	chen	Gelatine
25		Joghurt
42		

Rhabarber in Stücke schneiden, cker, der Vanillestange und dem weichkochen.

inweichen, un bkühlende Masse ziehen.

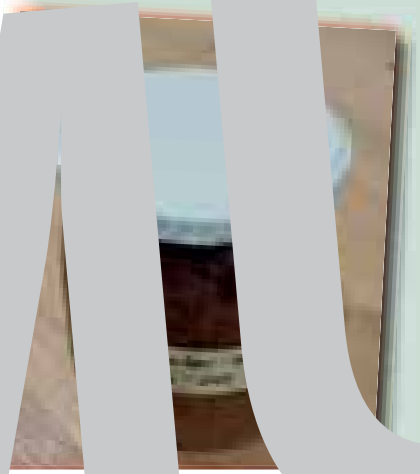
S schlagen und nach dem der Rhabarbermasse mit dem untermengen.

Durchziehen lassen.

Ein süß-säuerlicher Traum in Weiß.
Catrinel

Rhabarber-Vanille-Marmelade

2	kg	Rhabarber
500	g	Gelierzucker
500	g	Gelierzucker
1		Bourbon-Vani e, alternativ: Bou ni r
		Gläser mit Sch cke



Den Rhabarber waschen un cm dic en schn nd in einer großen Topf geben. Der Rhal nuss zu HT gesc den, es wird alles weich werden – verspr

Den Gelierzucker über den geschnittenen Rhabarber geben und vermengen.

Die Vanilleschote aufschneiden und mit dem Messer den kostbaren Inhalt auskratzen und zum Rhabarber geben.

Alles nun mindestens 3 Stunden ziehen lassen.

Anschließend sprudelnd aufkochen und für 6-7 Minuten kochen lassen, sodass noch einige Stücke vorhanden sind.

Währenddessen die Gläser vorbereiten – nochmal mit kaltem Wasser ausspülen.

Mit einer Kelle die Marmelade in die Gläser geben, sofort verschr den Deckel stellen, damit do abg den.

Abkühlen lassen – fertig.

Die Vanille-Schale kann ocht und in e der Gläser gege erden.
Die Mischung der beiden rzucker ist n für eine streichfähi nsistenz:
Bei 1:1 wird die Ma e zu flüssig.
Bei 2:1 wird sie tfest.

M

R rber- uchen

H		
5		
1		But
1		Eigelb
1	rfel	Hefe
25		Milch
1	e	
		But
	g	Puderzucker
½	TL	Zimt
260	g	Rhabarber
		Puderzucker

Hefeteig:
Alle Zutaten verkneten und 1 Stunde gehen lassen.

Butter in Stücke schneiden, mit Puderzucker und Zimt glatt verrühren.

Teig zu einem Rechteck (ca. 40 x 30 cm) ausrollen. Mit der Zimt-Butter bestreichen. Rhabarber in Würfel (ca. 1 cm) schneiden, darauf verteilen und etwas andrücken.

en Teig en. Den Strang halbieren und umein- der w n und erneut ca. 30 Minuten gehen lassen.

Bei 180° Minuten backen.

Nach der len mit Puder stäuben.

Rasa

MUSTER

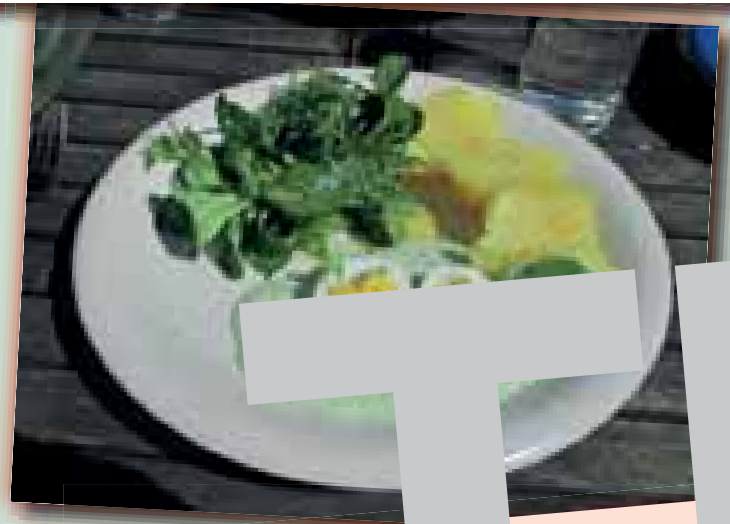
Grüne Sauce mit Ei, Kartoffeln

300	g	Kräuter, nach
600	g	Milchprodukt Quark, Joghur Schmand.
		Leinöl/Sesamö effer
1,2	kg	Kartoffeln
4		Eier
		Salat

Eigentlich sollte man bei die zept üb eine Me gaben machen, denn jede Variation ha igenen Reiz!

Einfach Kräuter und Milchpr n den M Nach Geschmack würzen. Mindestens 1 Stunde gekühlt ziehen lassen.

Dazu gekochte Kartoffeln, hart gekochte Eier und Salat (nicht angemacht).



An der SoLaWi-K schnecke be
Perfekt für Gründon g & Frühling ch

Mangold-

	g	Mangold in allen Farben
		Tomaten
1		Zwiebel
1		Knoblauchzehe
50	g	Butter oder Öl
	g	Mehl
	ml	Milch
		Salz und Pfeffer
		Muskat
		Lasagneblätter
	g	Schafskäse
	g	Parmesan

Mangold vorbereiten: Stielansatz entfernen. Blätter in 2 cm breite Stücke schneiden, über Wasserdampf garen, salzen, pfeffern.

Tomaten überbrühen und häuten, in Scheiben schneiden.

Zwiebel in feine Würfel schneiden, Knoblauchzehe schälen und klein reiben. Beides in Butter glasig andünsten.
Mehl mitdünsten.

Milch nach und nach einrühren, unter Weiterrühren zum Kochen bringen.

it Salz n.

Schafskä n.

Eine Forr und eine Lage La tter einlegen.

Die Hälft lünsteten Ma uf verteilen, ein paar Tomatenscheiben rüber u arauf verteilen und die Hälfte der Sauce rüberge

Das Ganze Mal wie zum Schluss noch 1 Lage Lasagneblätter, den Rest d darübergeb en geriebenen Parmesankäse darübestreuen.

Bei 175°C -20 Minuten ba

Für 2 Personen.
Marlene

MUSTER

Kartoffel-Mangold-Frittata

400	g	Kartoffeln
200	g	Mangold
6		Eier
125	ml	Milch
		Salz, Pfeffer
1	EL	Butter
2	EL	Olivenöl

Kartoffeln in der Schale kochen, abkühlen lassen, pellen und in feine Scheiben schneiden.

Mangold putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten blanchieren. Abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Eier verschlagen und mit Milch, Salz und Pfeffer kräftig verrühren.

Butter in einer Pfanne zerlassen und Öl dazugeben.
Kartoffeln hineingeben und bei starker Hitze goldbraun braten.
Mangold dazurühren und kurz mitbraten.
Die Eiermischung darüber geben und die Frittata von [illegible] Seite eines großen Tellers wenden. [illegible] n.

Auf eine Platte gleiten lassen, [illegible] vier

Wem das Wenden in der Pf[illegible] cht geheuer einfach in eine gußeiser[illegible] nne geben und in den O fen damit, [illegible] auch super.
T he

M[illegible]tti

Für 4 Personen.
S abine

4		Spin[illegible]er junger Mangold
1[illegible]		Ruco[illegible]onsten Petersilie oder mehr Spinat
1[illegible]		gerieben[illegible] Bestreuen
2[illegible]		Ricotta oder abgetr[illegible]
3		Eier
		Salz, Pfeffer
		Mus[illegible]
		Salbei[illegible]
	g	Butter

[illegible]pinat/M[illegible]er blanchieren, kalt abschre-[illegible]ken, gu[illegible]cken und zu[illegible]it Rucola hacken.

Parmesa[illegible]a, Eier, Salz, Pfeffe[illegible]uskat mit dem Gemüse vermi-schen, zu[illegible]ss so viel Mehl d[illegible]n gut formbarer Teig entstan-den ist. ([illegible]ßchen kochen: [illegible]seinander etwas mehr Mehl [illegible]ugeben)

[illegible]it 2 Teel[illegible]occhi) abstechen und in einem gro-[illegible]en Topf k[illegible] Minuten garen

Salbei was[illegible]cken schüt[illegible]lättchen abzupfen, die Butter schmelzen [illegible]bei darin anb[illegible]über die Gnocchi geben.

Mit Parmes[illegible]euen.

MUSTER

Blumenkohl-Blatt-Suppe

		Blätter v ohl
½	TL	Natron
2-3		vorgeko
1		Knoblauc
1-3		Schalotte
3	Stängel	Petersilie
1	TL	Liebstöck
1	Msp.	Kurkuma-
1	Msp.	Galgant-Pu
		Steinsalz
nach Belieben		Sonnenblu e
einige		Thymianblä
nach Belieben		Karottengrün

Tipp: Sonnenblumenkerne kurz anrösten.
Julia

Blätter am Strunk abschneiden und waschen. In handliche Stücke schneiden.

In einen Topf mit gerade so viel Wasser geben, dass sie leicht bedeckt sind.
Natron hinzu geben.
Etwa 5 Minuten köcheln.

Inzwischen die vorgekochten ch, S
Kräuter und Gewürze hinzuf
Die Blumenkohlblätter mit dem Kochwass eben und alles f ren.

Suppe mit Sonnenblumenkernen und Thym ern oder auch K rün anrichten.

Blumenkohl-Schnitzel

2	ße	B l
1		Ei
ca		Milch
		Salz, Pfeffer, Muskat
		Mehl
		Vollkorn inkelgrieß
		C

Super lecker, gut vorzubereiten.
Einfach einen knackigen Salat dazu und fertig!
Die Blumenkohl-Reste können
im Salat mitverwendet werden.
Claudia

umenk dem Strunk in ca 1,5 cm breite Schei-
n schr
Der Stru unverletzt bleib die Scheiben nicht auseinander fallen.

Ei, Milch ürze verquirlen.

Blumenko ren.
rst in Me Grieß wenden.

ckofen C vorheizen.
Blech mit bestreich
Blumenkoh n mit etwa ufeln und ca. 40 Minuten backen, bis der
Kohl weich Panade goldg nusprig ist.

MUSTER

Stangensellerie mit Sesam

4-6	Stangen	Stangens
		Rapsöl
1-2	TL	Hühnerb
1-2	TL	Sesam

E ine schnelle B au chi ch üche.
nziska

Stangensellerie waschen un 4 cm
schmale Stifte schneiden.

Einen guten Schuss Rapsöl i Topf er
und den Stangensellerie anb e Hühne
einrühren.

Topf mit einem Deckel verschließen.

Zum Schluss Sesam hinzufügen.

S ense -Quic

3	ngel	llerie mit Kraut, in Würfel geschnitten
2		
1		Oli
	as	Salz
	as	Wasser
4		Eier
2		in Würfeln
		K
	g	Par
		Salz, Pfeffer, Muskat
200	g	Schafskäse

Stangensellerie in etwas Salzwasser bissfest blanchieren (evtl. am Tag vorher).

Aus Mehl, Olivenöl, Salz und Wasser einen nicht zu festen Teig bereiten.
Den Teig auswellen und in eine gefettete und bemehlte Quiche-Form geben.
Rand ringsum hochdrücken.

Eier verquirlen, Zwiebeln, Knoblauch und Parmesan zugeben und gut mischen.
Abgetropften Stangensellerie zugeben. Nach Geschmack abschmecken.
Alles auf dem Teig verteilen.

chafskä e Quiche streuen.

i 220° hiene von unten ca. 40 Minuten backen.

Sofort se

Personen.
Glas trockener Wein.
Renate

MUSTER

Cremige Selleriesuppe

1		Zwiebel
1		Knoblauchzeh
150	g	Kartoffeln
500	g	Staudensellerie
600	ml	Gemüsebrühe
		Salz, Pfeffer, Mu s
		Sahne

Die Zwiebel, Knobla , Kartoffeln, zusammen mit dem Sellerie würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen und alles zu en darin anschwitzen.

Gemüsebrühe dazugießen und kurz aufkochen lassen.

Für 25 Minuten köcheln lassen.

Alles mit einem Stabmixer pürieren, evtl. durch einen Sieb streichen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss und ggf. Sahne abschmecken.

S -Kartoffelkuchen

Heide

7		Ka
1		We
3		Eigelb
		Kräutersalz, Pfeffer
1		Salbei
15		geriebener Käse
		Mehl, Semmelbrösel
		Fett

Kartoffeln in der Schale kochen, schälen und durch die Kartoffelpresse drücken.

Mit den etwas abgekühlten Kartoffeln vermengen.

Eigelb und Gewürze zufügen.

Salbei fein hacken.

Alle Zutaten vermengen.

Kartoffelteig zu einer Rolle formen.
Scheiben davon abschneiden und in Mehl oder Semmelbröseln wenden.
In einer Pfanne mit heißem Fett von beiden Seiten knusprig braten.

Radicchio-Süßkartoffel-Apfel [illegible] usco

1		Radicchio
1		Süßkartof
2		Äpfel
1		Zitrone+S
3		kleine rote [illegible]eln
2	Stiele	Salbei
150	g	Speck
2	EL	Ahornsirup
		Meersalz
170	g	Couscous
100	ml	Olivenöl

[illegible]uf e[illegible]3 lech[illegible]d ein[illegible]f).
[illegible]heresa

Den Backofen auf 175°C Umluft vorheizen

Die Süßkartoffel schälen und in etwa 2 x 2 cm dicke Würfel schneiden.
Die Äpfel und die Zitronen unter heißem Wasser abspülen. Die Äpfel viermal zerteilen (wer mag kann natürlich das Kerngehäuse entfernen oder die Äpfel in Spalten schneiden). Die Zitrone in Spalten schneiden.
Die Zwiebel schälen und halbieren oder vierteln (je nach Größe der Zwiebel).
Die äußeren, welken Blätter vom Radicchio entfernen. Halbieren, den Strunk entfernen und in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Eine Scheibe für später aufbewahren und in kleine Würfel schneiden.

In eine große Auflaufform oder ein Backblech die Hälfte des Olive[illegible]
Apfel, Zitrone, Kartoffel, Speck [illegible]lz b[illegible]
sche Salbeiblätter verteilen u[illegible]t üb[illegible]
gießen. Den Ahornsirup über [illegible] Alufo[illegible]el ab-
decken und im Backofen, mittlerer Einschu[illegible]nuten backen.

Den Couscous mit leicht gesalzenem koch[illegible] Wasser übergieß[illegible]n-
rühren und 5-8 Minuten ziehen lassen. Die [illegible]ung vom Blech a[illegible]
noch einmal 7-8 Minuten weiter garen, bis [illegible]offeln weich sind
Biss haben.

Mit etwas Salz und dem gewürfeltem, frisch[illegible]cchio bestreuen, [illegible]n.

F[illegible]lgen[illegible]

4		Fenc[illegible] gewaschen und geviertelt
		schwa[illegible] oder Gemüsebrühe
2		Zwiebeln,
1		Butter
2		Reibekäse
		Semmelbrösel
Be[illegible]oße:		
		Mehl
[illegible]		Butter
[illegible]	ml	Milch
		Gemüsebrühe
		Salz, Pfeffer

Die Fenchel-Viertel ca. 15-20 Minuten im Wasser köcheln.

Die Zwiebeln in der Butter goldgelb andünsten und in die Auflaufform legen.

Die Fenchelstücke darüber setzen.

Die Butter in einem Topf zerlassen, unter Rühren das Mehl hinzufügen und mit Milch ab[illegible]
[illegible]mmer r[illegible]stehen.
[illegible]oße auf [illegible]ühe, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Soße [illegible]n Fenchel verteil[illegible]en Reibekäse
und Sem[illegible]l darüberstreuen.

Im Backo[illegible]5 Minuten über[illegible]

mit k[illegible]ewürfelt[illegible]auf Parma-Art:
[illegible]hinken und Parmesan-Käse.
Lupper

MUSTER

Fenchel-Pfanne

1		Fenchel
	etwas	Olivenöl
1	EL	Zucker
	etwas	Zitronenes
2		Orangen
		Curry, Salz,
200	g	Garnelen

azu pass e.
niela

Fenchel

Zucker i öl leich lisieren.

Fenchel k in anschw , mit Zitronenessig ablöschen, 3 Minuten dünsten lassen.

Dann Orangen-Filets dazu geben.

Mit Curry, Salz, Pfeffer abschmecken.

Parallel Garnelen anbraten und auf dem Teller mit dem Fenchelkraut garnieren.

F l mi not

3	Bu	Margarine
1	Mar (fertig im Mörser z	t etwas Öl)
½	Fenchelsamen	
30	Fenchel	
1	Pe r Ouzo	
1 e	Salz	
	Reism	

Personen berechnet.
Marlene

Fenchel von den äußeren Schalen befreien und in Viertel oder Achtel schneiden. Vom Fenchelgrün nur das ganz feine verwenden.

Fett in der Pfanne erhitzen und mit Mandelmus und Fenchelsamen verrühren.

Darin den Fenchel anbraten, mit Pernot ablöschen und mit Salz bestreuen.

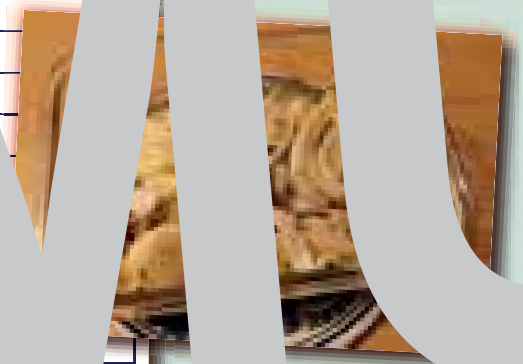
Danach etwas Wasser zugeben und zugedeckt weich dünsten.

Reismehl mit 1/3 Tasse Wasser glatt rühren, in den Fenchel einrühren und kurz aufkochen lassen.

MUSTER

Fenchel-Fisch-Auflauf

400	g	Seelach
250-300	g	Farfalle
2		Fenchel
400	g	Sahne
200	ml	Milch
80	g	Parmesa ge
		Zitronen
		Olivenöl
		Honig
		Butter für m



Fisch kalt abspülen, trocken t und in mundgerechte Stücke schneiden.
Mit Zitronensaft mischen, salzen und pfeffern.
Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen.
Abgießen und abtropfen lassen.

Fenchel waschen und längs halbieren. Den Strunk entfernen und die Hälften quer in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken.
Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Fenchel und Knoblauch darin bei starker Hitze ca. 5 Minuten anbraten.
Nach Belieben z.B. mit Weißwein ablöschen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Auflaufform fetten.

Sahne, Milch und Honig verrühren. Mit Salz und P n.

Nudeln und Fenchel mischen da
Die Sahne-Milch darüber gieß

Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°C) in 1 nuten braun bac

D azu passt auch pinat
(separat in der Pfann ereiten).
G ewürze wie z. B . öckel.
S chmeckt auch gut
mit H afersahne und ermilch.
C arina

B oli i oblauch r

3		
5		B
2		Kn
	se	Salz
	e	Pfeffer

r 2 Personen berechnet.
M arlene

B Röschen tei aschen.

Bro ren.

Butter er
Knoblauch darin glasig dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Brokkoli mit der Knoblauchbutter vermengen.

Brokkolistrunk-Carpaccio

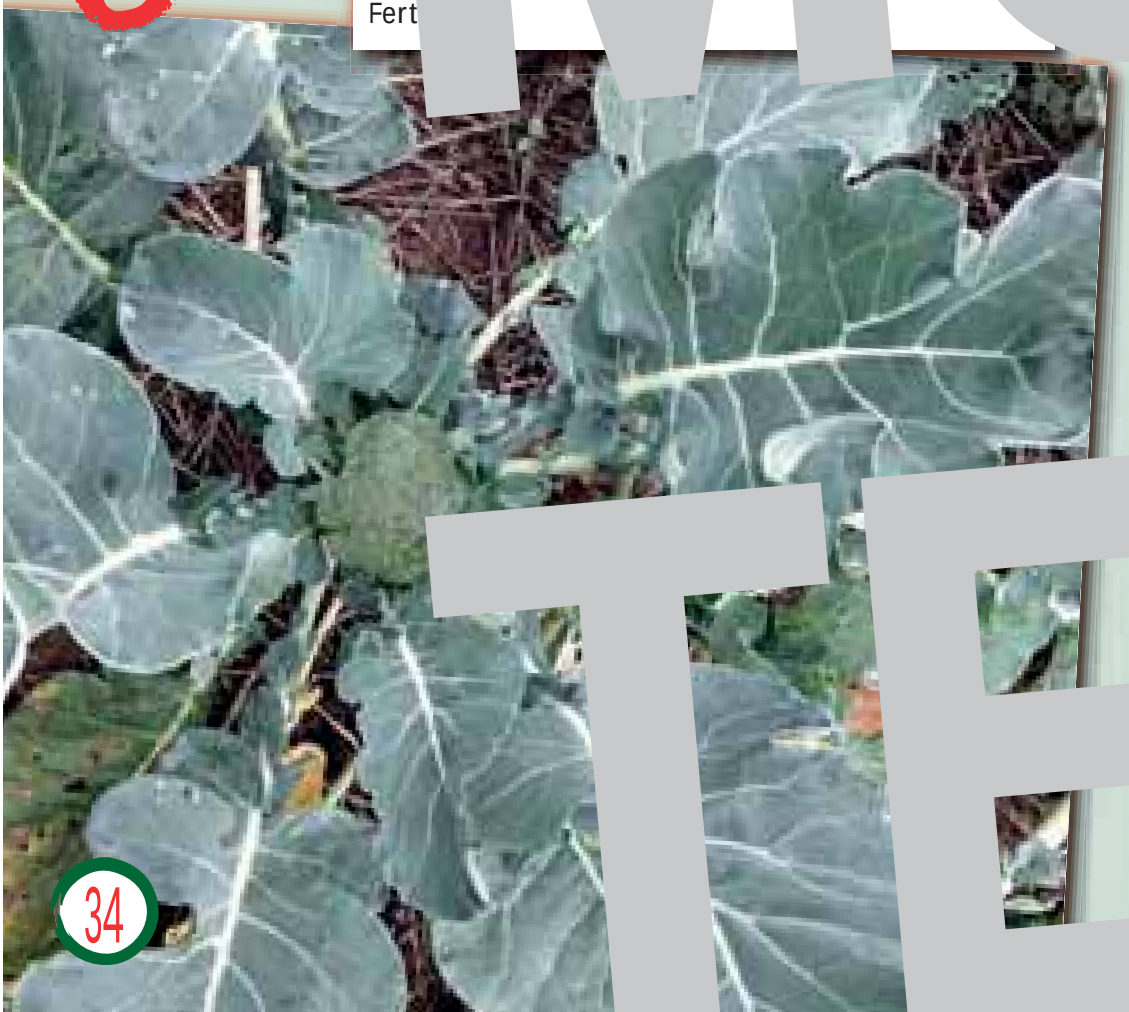
Brokkoli-Strunk
Kürbiskernöl
Steinsalz
Kürbiskerne

Ju

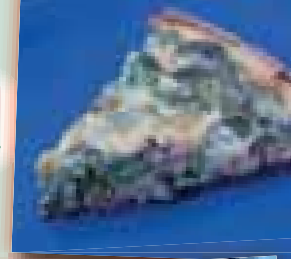
D en und . ventue
ho el unter e . Dann
Str ei dünn ibe n.

Gle ig b cke ein r vert

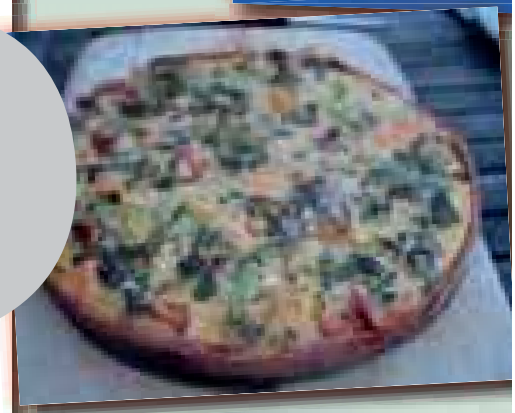
Kü öl sp n uf tr
Mit teins d die kerne da
vert
Fert



T mit B on & S elder Stiel



2	Me n oder Dinkel)
1	kalte
1	Ei
1	Salz
30	Brokkoli
30	Sennfeld Stiel / Mangold
50	Pfiff
	Käse
nl	Milch
	Eier
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss



Aus Mehl, Butter, Ei, Salz und bei Bedarf etwas Wasser einen glatten Teig kneten. Für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank.

Teig ausrollen und eine Backform auskleiden (Boden und Rand).

Brokkoli in Röschen teilen, kreuzweise einschneiden.
Sennfelder Stiel / Mangold: Stangen in Scheiben schneiden.
Beides blanchieren.

Die Blätter des Sennfelder Stiels / Mangolds klein schneiden.

rokkol it Käse, Milch und verquirlten Eiern ver-
engen. atnuss abschmecken.

Den Bod r Form mit eine ehrmals einstechen.
Bei 180° Minuten vorback

Gemüsef f dem Teig gleich rteilen.
Weitere 2 en backen

Senn okale Mangold-Züchtung
besond tem, hellen Stiel.
Die 00 Jahre orte pflegen wir weiter.
Die e schmeckt it anderem Mangold
nderen Ge ombinationen.

Erich

MUSTER

Puffbohnen & Zuckererbsen mit B ude

Zuckererbsen und Puffbo Bohnen) koc
Mit heller Einbrenne abbi
Etwas Speck passt gut daz icht).

Dazu Bandnudeln kochen.

E ri

K tenc uppe m rika

½	r	rühe
1		B
1		grois
50		Karotten
30		Kartoffeln
1		Spitzpaprika
		S r Muskat, Chi
	as	ge
	ieben	Sahne

B aguette servieren.
Ingrid

Zwiebel in Würfel schneiden.
Karotten und Kartoffeln in grobe Stücke schneiden.
Paprika in kleine Teile schneiden.

Im Suppentopf die Butter schmelzen und die Zwiebeln darin kurz glasig anbraten. Karotten, Kartoffeln und Paprika zugeben.

Mit Gemüsebrühe aufgießen.

Eine halbe Stunde köcheln lassen.
Suppe pürieren. Evtl. weitere Gemüsebrühe oder Sahne

MUSTER

Karotten-Vorspeise

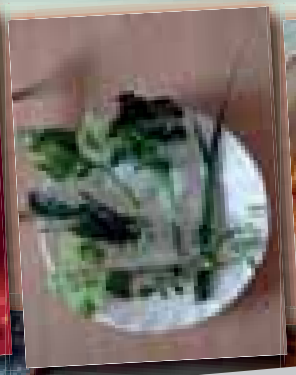
5		Karotten, ger
2	EL	Olivenöl
2		Knoblauchzeh
1	TL	Bärlauchsalz
4-5	EL	Griechischen J
		Frische Kräute

fe Va
t Ch

azu rot otwe
Be

Die Karotten in Olivenöl 5 dünste

Alle Zutaten zusammen misc d lauwar eren.



M nkuc

		Möhren
50		alnusskerne, mittelfein gehackt
200	g	weiche Butter oder Margarine
150	g	Zucker
		Eier
		hl
2		pulver
1	Pri	
1	EL	
100	m	
		Puderzucker
350	g	Frischkäse (Doppelrahmstufe)
		Marzipanmöhren

i

Tipp: Selbstgemachte Marzipanmöhren!

Marzipanrohmasse, Puderzucker, Lebensmittelfarbe.
gelb/orange für Möhren, eine Seite spitz, eine Seite stumpf,
mit einem Messer kleine Quer-Rillen einschneiden.
grün für ganz kleine Möhrenblätter.

Backofen auf 180°C (Umluft 160°C) vorheizen.

Möhren waschen, schälen roh raspeln.

utter n n. Eier nacheinander dazugeben und alles haumig

Mehl, Ba Salz, Zimt vermi d im Wechsel mit der Milch unter den Teig rühr

Die geras öhren leicht a und ebenfalls unterheben.

en Teig i a. 45 Minuten backen.

ie Schale und 1 EL Saft auspressen und mit dem Puderzucker Frischka ühren.

Den Belag abgekühlten treichen und mit Marzipanmöhren dekorieren.

MUSTER

Karottinis

400	g	Karotten
250	g	Kartoffeln
80	g	Walnüsse
3		Eier
3	EL	Mehl (Vollkorn)
1	TL	Orangenschale, gerieben
1	Prise	Salz
2	EL	Pflanzenfett
100	g	Creme Fraiche
		Zimt und Zucker

Karotten und Kartoffeln waschen, putzen und raspeln.

Zusammen mit den gehackten Walnusskernen, Eiern, Vollkornmehl, Orangenschale und Jodsalz vermengen.

Aus der Masse Puffer formen.

Das Pflanzenfett in einer Pfanne erhitzen und die Karottinis goldgelb ausbacken.

Die Creme Fraiche mit dem Zimtzucker vermischen und über die fertigen Karottinis verteilen.

Zucchinikuchen

3		Eier
3		Öl
200		Pflanzenöl
150		brauner Zucker
100		gemahlene Mandeln
3		Eier
1	Päckchen	Vanillezucker
	Prise	Salz
	EL	Nüsse
		Limette, Abrieb und Saft
		Puderzucker

Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze aufheizen.

Zucchini waschen, trocknen und grob reiben.

Die Eier mit dem Öl, dem Zucker und Vanillezucker zusammen schaumig rühren.

Mehl, Nüsse, Salz geben und vermengen.

Zucchini und Limettenabrieb unterrühren.

Die Teigmasse in eine gefettete und mit Mehl bestäubte Kastenform füllen und im Ofen auf der zweiten Schiene von unten für ca. 50-60 Minuten in den Ofen geben. Stäbchenprobe machen.

Wenn der Kuchen ausgekühlt ist (ca. 30 Minuten), aus der Form stürzen.

Nach Belieben aus Limettensaft und Puderzucker garnieren.

Uschi

MUSTER

Zucchini-Relish pikant

1600	g	Zucchini
400	g	Zwiebeln
500	g	Paprika
4	EL	Salz
2	EL	Paprika edels
1	EL	Kurkuma
1	EL	Currypulver
½	TL	Cayenne-Pfeffe
1	EL	Gemüsebrühe
1	EL	Pfeffer, grob ge t
2	EL	Honig
500	g	Zucker
500	ml	weißer Balsamico Essig
2	EL	Stärkemehl
		Olivenöl
etwas		Wasser

u Geg ,
als Topping für Burger
oder Käseplatte,
Brotaufstrich
oder schnelles Pasta-Gericht.
Angelika

Zucchini waschen und mit einem Gemüsehobel in feine Streifen raspeln.
Die Zwiebeln schälen und würfeln.
Zwiebeln im Olivenöl glasig dünsten, die Zucchinistreifen zugeben und dünsten.
Paprika in Würfel schneiden und dazu geben.

Alle trockenen Gewürze mis
Vorsicht beim Cayenne-Pfeffe n Er
zen.
Zucker, Essig und Honig hinzufügen, gut du gen.

20-30 Minuten auf kleiner bis mittlerer Stu eln.

Für die Bindung Stärkemehl mit etwas Was hen und unter d
mischen. Abschmecken, nachwürzen.

In heiß ausgespülte Twistoff-Gläser füllen, fe ließen und einig n
auf den Deckel stellen.

S i-Su wurze

1	kg	ch Zucchini, To
na	pen	Chili
18		Salz
1	L	Olivenöl

en entfernen.
em feinen Brei pürieren.
Salz und Olivenöl dazu geben und gründlich mischen.
Die heiße Suppenwürze in saubere warme Gläser füllen.
Kühl und dunkel lagern.

Die Gemüsewürze ist ideal,
um übrig gebliebenes Gemüse zu verwerten
oder als kleines Gastgeschenk aus der Küche.
Heide

Ofengemüse mit Kräuterquark

nach Belieben	Kartoffeln	
	Rote Beete (	
	Kohlrabi	
	Zwiebeln	
	Karotten	
	Knoblauchkn	r h
1	Zitrone	
5 EL	Olivenöl	
nach Belieben	Bohnenkraut	
	Salbei	
	Rosmarin	

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gemüse in mundgerechte, 2-3 cm dicke Spalten schneiden.

Zitronensaft und Olivenöl verrühren.

Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und in der Marinade wenden.

Mit Kräutern auf dem gefetteten Blech verteilen.

45 Minuten unter gelegentlichem vorsichtigen Wenden garen.

Sal

nach Belieben	Quark	
	Joghurt	
	Creme fraich	
etwas	Olivenöl	
	Gartenkräuter (Schnitt-lauch, Petersilie, Zitronen-melisse, Kapuzinerkresse, Pimpinelle)	
	Salz, Pfeffer	
	Zitronensaft	

mi

enkräuter was ocken
ütteln, klein hac

uterquark verrü d mit
, Pfeffer und etw
würzen.

W rfsa t kno ellerie

½		250 g)
2-	A	
10	Joghurt	
10	Walnüsse	
1	ss Orangensaft oder Zitro	
1	d voll n oder getrock chen	

Den Sellerie und die Äpfel raspeln.

Die Walnüsse hacken, gerne auch in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten.

Mit den restlichen Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Nina

MUSTER

Sellerieschnitzel

1	Knollensellerie
1	Ei
	Salz, Pfeffer
	Semmelbrösel/ Panier
	Fett (Sonnenblumenöl

Sellerie schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

In etwas Salzwasser, ca. 10 Minuten dünsten, bis die Scheiben weich werden.

Etwas abkühlen lassen.

Das Ei mit Salz und Pfeffer würzen und verquirlen.

Die vorgegarten Selleriescheiben erst im Ei wend er F

Fett in einer Pfanne erhitzen bra

Dazu passt z. B. Pfann üse, Salat, F

H ratli

1	Zwie
1	Knobl
10	Hirse
25	Gemüsebrühe
4	zarte Haferflocken
3	Mehl
1	(evtl.
	(evtl.)
	Salz, Pfeffe
	Öl (z.B. Sonnenblumenöl)

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in etwas Öl andünsten.

Hirse und Gemüsebrühe hinzufügen.
Zugedeckt ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Hirse weich und die Brühe eingekocht ist.

Haferflocken und Mehl unterrühren und 10 Minuten quellen lassen.

(Evtl. Ei unterrühren.)

rie schälen, raspeln, unterrühren.)

er und evtl. Curry würzen.

Öl in nne erhitzen.
Hirser Bratlinge formen und in der Pfanne knusp n.

Dazu se oder Salat erdip.

Franziska

MUSTER

Rote Beete Carpaccio mit Schafsk d Nü

400	g	Gekochte R
100	g	Schafskäse
ca. 50	g	Walnüsse
3	EL	Olivenöl
2	EL	Weißer Balsa
1	EL	Flüssiger Hon (Agavendicksa rnsi
		Salz, Pfeffer
		Basilikum

Rote Bee ne Sche neiden u einem Teller anrichten

Für das Dressing Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren und auf den Roten Beeten verteilen.

Anschließend den Schafkäse in kleinen Würfeln mit den Walnüssen zusammen auf die Roten Beete geben.

Zum Schluss frisches Basilikum darüber geben.

Bunte Beete bringt Vielfalt auf den Teller.
Angelika

G sewü

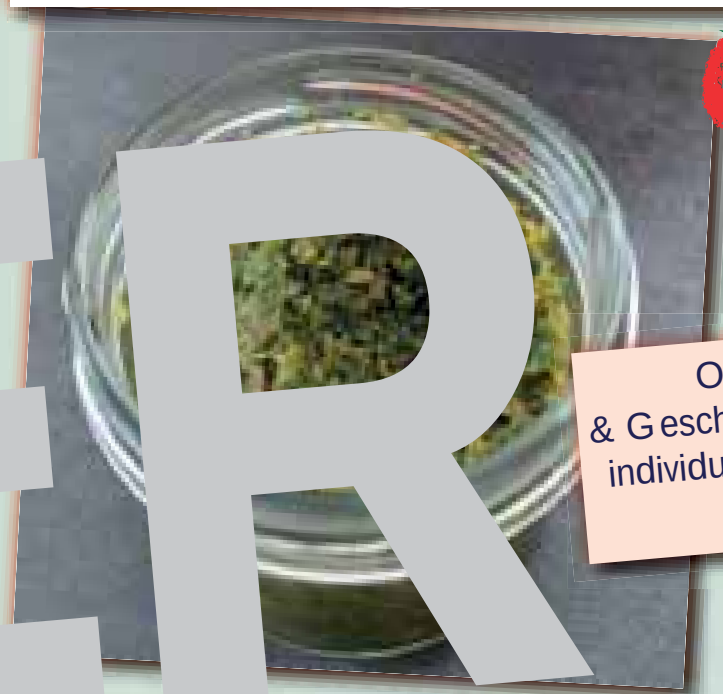
5	Gem
	Karotte ilie, Pastinake, Petersilienwurzel, gerne auc Schnittlauch, Ba äuter, Knoblauch
10	Salz

te hä n Kühlsch n. 3 Monate, mmer ei Entnehmen

Eine dünne Schicht Salz auf der Paste verlängert die Haltbarkeit.
Nina

Das Gemüse kleinschneiden und in einer großen Schüssel mit dem Pürierstab zu einer Paste pürieren.

Das Salz unterrühren, in Vorratsgläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.



Ohne Hefe
& Geschmacksverstärker,
individuell kombinierbar,
vegan.

MUSTER

Auberginencreme

1		Auber
2		Knobl chält
	etwas	Oregan
ca. 200	g	getrock m Öl
ca. 200	g	Schafsk r H
200	g	Frischkä
		Salz und

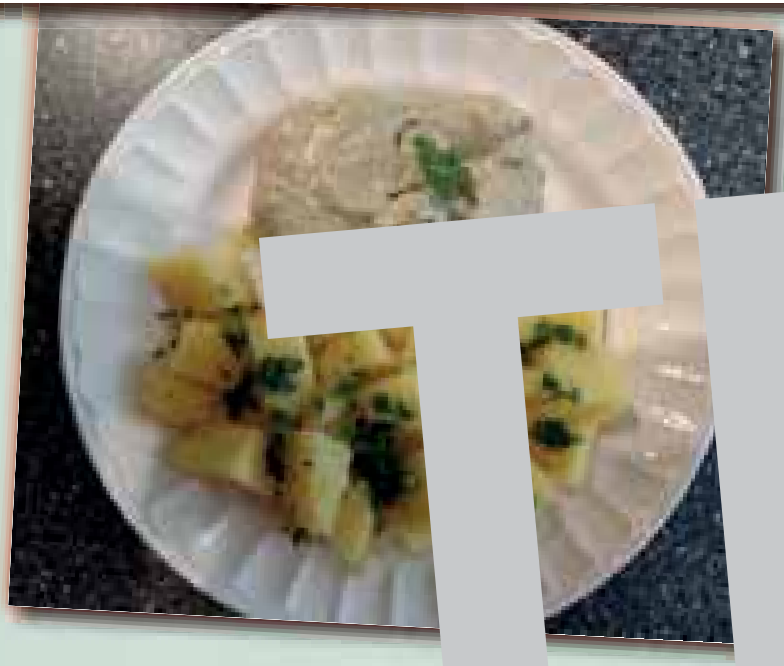
Auberginen halbieren. Mit d ttfläch en auf blech leg
Im vorgeheizten Backofen fü Minute °C bac
Auberginen auskühlen lasser nem Löf ruchtflei höhlen.

Knoblauchzehen und Oregan em Mixer zerkleinern.

Getrocknete Tomaten mit Öl zugeben und zerkleinern.

Käse und Auberginenmus hinzugeben und zerkleinern.

Mit Frischkäse vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.



bayi turkis Auberginenauflauf

4		Au
2		Zwie
50		Tomate
1		Knoblauchzehe, ze
1/8		Öl
		Schafskäse
		Pet ackt
		Man
		Salz, Pfe
	Prise	Zucker
1		Lorbeerblatt

Auberginen schälen (optional) und würfeln.

Zwiebeln anbraten, Auberginen und 2/3 der in Scheiben geschnittenen Tomaten zugeben und dünsten. Petersilie und Mandeln hinzufügen. Würzen.

ie Aub rmengen und in eine feuerfeste Form ben. M n belegen.

Ca. 15 M ei 200°C Ober-U e backen.

„Imam li" heißt wö ersetzt „der Imam fiel um".
O b e g über den Wohlgeschmack
diese tät tat oder weil er zuviel davon
gessen st nicht überliefert...
Rosi & Catrinel

MUSTER

Gemüse-Quiche

250	g	eizen,
100	g	
1		
700-1000		emüse
		aten, Z
		, Papri
		, Brokk
		äse
		Eier
		Krä
		Salz, Muskatn

Mehl, 1/2 TL Salz, Butter, Ei, e ig Wasse em Teig iten.
Eine Form einfetten. Teig aus orm damit auslegen und Rand formen.
Ca. 30 Minuten im Kühlschrank kalt werden lassen.

Das Gemüse in Streifen oder Stücke schneiden.

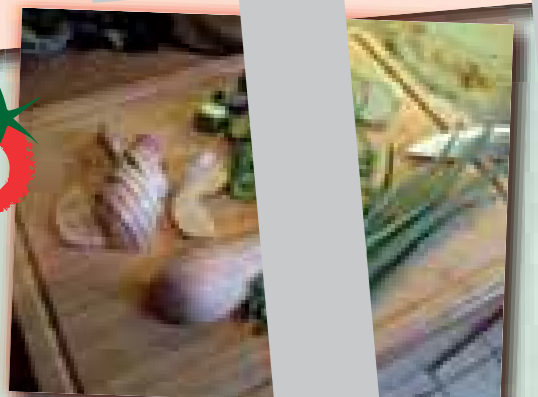
Sahne, geriebener Käse, Eier vermengen,
mit Kräutern, Salz, Pfeffer, Muskat würzen.

Quiche-Boden mit Gabel einstechen und bei ca. 200°C für ca. 10 Minuten vorbacken („blindbacken“). Dann wieder aus dem Ofen nehmen.

Sauce eingießen, das Gemüse in die Sauce stecken.

Fertig backen (nochmal ca. 35-40 Minuten).

Ausprob che
Sauce bina



melo -Salat

½		melone
2		
2	ndvoll	R
10		Walnüsse
ca		Olivenöl
ca		flüssiger Honig
et		co (optional)
		ro (optional)

Melone entkernen und wie den Feta in Würfel schneiden.

Nüsse grob hacken.

Öl und Honig mischen und untermengen.

Abschließend den leicht zerkleinerten Rucola hinzufügen.

t-Highlight in der Grillsaison.
Catrinel

MUSTER

Sauerkraut

1	kg	Weißkohl (od
9	g	Salz
500	ml	Wasser
25	g	Salz

S auerkraut kalt als F st n
oder nur kurz e en,
um die guten Milchs akte
und Vitamine zu nen.
Fran

Äußere Blätter entfernen, Ko schneiden oder hobeln.

9 g Salz pro 1 kg Kohl vermengen und das Gemisch kneten und stampfen (Zellen aufbrechen), bis Flüssigkeit austritt.

Großes Einmachglas abkochen oder mit heißem Wasser ausspülen.
Kohl in das Glas füllen und so fest wie möglich eindrücken (verdichten).
Das Kraut sollte gut mit Flüssigkeit bedeckt sein, evtl. mit Salzlake (5%ig: 25 g Salz auf 500 ml Wasser) auffüllen.

Um das Kraut unten zu halten, beschweren (z.B. ein kleineres Glas, Teller, Flasche, Stein oder zugeschnittene äußere Blätter).
Glas locker abdecken (nicht fest verschließen, sonst entsteht Überdruck).

Nun beginnen die Milchsäurebakterien bei R mit i
Nach 2-3 Tagen sollten Blase evtl.
nochmal eindrücken (verdich it b t. Bei
Bedarf mit Salzlake auffüllen. D Rand u schwerung reini et
sich Schaum, diesen abschöpfen.

Nach ca. 5-7 Tagen, wenn keine Blasen mel gen, kann das K sse
oder weiter kühl und dunkel gelagert werd

Milchsäure vergorenes Gemüse hält sich, s ahrt, viele Mona
Kleinere Mengen können nach und nach en n werden.

T von ndum

5	gen	S it Grün
1		ro
1-		Birne
		Rapsöl oder S ivenöl
1		Schwarzkümmel und/ode
		Pfeffer Salz

erie und Birnen in mittelgroße
d mit einem guten Schluck Öl an-
und Schwarzkümmel erst etwas später
zugeben).

Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

D azu passen gekochte L insen oder N udeln.
F rank

MUSTER

Weißkohl aus dem Ofen

	1	Weißkohl
300	g	Kleine Zwiebe
300	ml	Gemüsebrühe
8		Wacholderbee
75	g	Butter
8		Getrocknete Ap
		Salz, Pfeffer, Zuc

Vom Wei e äuße entfer
Kohl in vi en schn
Zwiebeln und ha
Zwiebeln hl in eine ste Form geben.
Leicht salzen. Gemüsebrühe und Wacholderbeeren zugeben.
Die Butter in Flöckchen darauf verteilen.

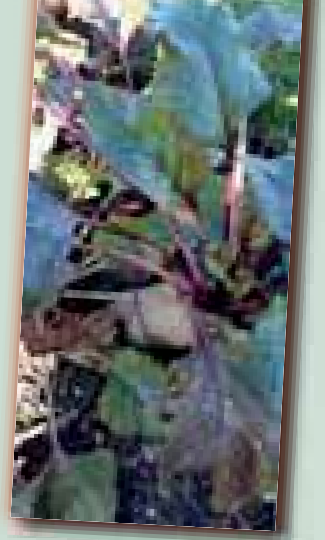
Kohl bei 200°C im geschlossenen Bräter ca. 50 Minuten garen.

Kohl mit Zucker bestreuen.
Aprikosen halbieren und zum Kohl geben. Mit Pfeffer würzen.

Den Kohl ohne Deckel für weitere 25-30 Minuten garen.

Z huts

2	Zu
1	Rote roh
D	
2	Sahne
1	Apfelessig
	Senf
	Pfe Rohrzucker
	Kürb



Zuckerhut und Rote Beete in Streifen schneiden.

Dressing mischen und abschmecken.

Salat mit Dressing und Topping anrichten.

Das hat mich dann doch noch zum Zuckerhut-Freund gemacht.
Frank

MUSTER

Ofengemüse

Alle Zutaten schön auf eine blec gi
Bei Umluft-Öfen auch mehr kblec

Bei ca. 180°C garen.
(Dauert ca. 25-30 Minuten,
die Kartoffeln müssen weich

Dazu passt: Joghurt, gewürzt s el-Handout)

Olivenöl	auf Backblech verteilen	
Salz und Rosmarin	dazu	
Kartoffeln	halbieren, mit Schnittfläche nach unten	kleine sind perfekt!
Fenchel	in Stücke in einer Pfanne vorher schon braun rösten	Schmeckt selbst Fenchel-Kritikern!
Paprika	in groben Stücken	
Pilze	ganz oder in S	
Auberginen, Zucchini	in Scheiben	ffel ar? r schon Streifen n.
Tomaten	ganz oder halbiert	
usw.		

für Fleischfreunde:
Pilze und Datteln mit feinem geräuchertem eck ummanteln

sich gut vorb n,
. B. für Parti ich

Z hut Fenchel au Ofen

1		hut
1		
na	ben	Sc
ei	iben	Käse
		Paprika, Pfeffer, Salz

rhut blanchi n breite Scheiben schneiden.
chneiden.

Sc nd auf dem Gemüse verteilen.

Mit Käse belegen.

Bei ca. 180 °C für ca. 20 Minuten backen.

Beim Blanchieren verliert der Zuckerhut Bitterstoffe.
Marianne

MUSTER

Kürbis-Salat

250	g	Kürbis
80	g	Lauch
80	g	Paprika
2	EL	Kochwass
1	EL	Zitronens
1	TL	gekörnte brü
1	Prise	Salz und P
4	EL	Distelöl
1	EL	Koriander

Gu ppe
Marl

Kürbis schälen. Stielansatz u nbereich nen. Wü

Lauch putzen, in 1-2 cm breite Stücke schneiden und waschen.

Paprika waschen. Stielansatz und Samenbereich entfernen. In Rauten schneiden.

Einen Topf mit ca. 3 cm Wasser füllen und zum Kochen bringen.

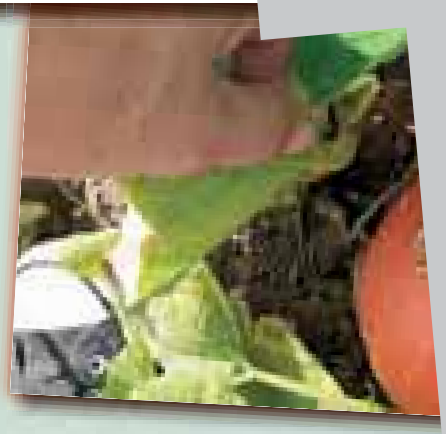
Kürbis in einen Siebeinsatz geben. Mit Deckel bedeckt über dem Wasserdampf in 5-8 Minuten weichkochen. Mit kaltem Wasser abschrecken.

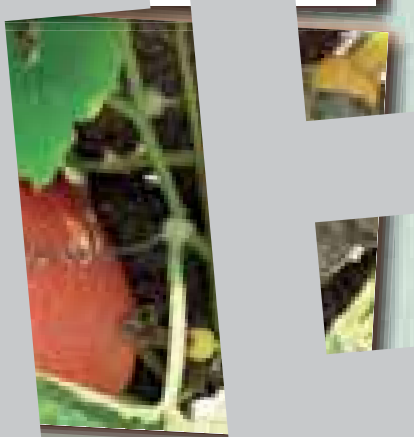
Kochwasser, Zitronensaft, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer verrühren.
Öl dazugeben und zu einem sämigen Dressing verrühren.

Koriander waschen, hacken. In das Dressing geben.

Alles mit dem Kürbis vermengen.

1/2 Stunde ziehen lassen und





K s Cevi

K	
Z	der Lim
Sa	r
O	
La	el

Den Kürbis in Würfel schneiden und in einen tiefen Teller geben.
Mit den Saft von Zitronen beträufeln und einsalzen.
Für etwa 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Mit Lauch verfeinern.

Olivenöl zugeben.

herges
itronensäure
für die De

mmlichk

aus rohem Fisch
Gericht.
onen oder Limetten
rung des Eiweißes.
e kurze Einwirkzeit
ür einen weicheren Biss,
einen super Geschmack.
Carina

Kürbis-Zucchini-Suppe

1		Hokkaido
1		Zucchini
3-6	TL	Curry
3/4	l	Wasser
3	TL	Gemüsebrüh
3	TL	Hühnerbrühe
3		Wiener
		Salz, Pfeffer
		Kürbiskernöl
		Kürbiskerne

Kürb hn und ntfern
ucch
eides cke sc .

s auf d alles in Topf für 1
Minute ochen u chließend
t dem S r püriere

Wiener klein schneiden und dazu geben.

Mit Kürbiskernöl und Kürbiskernen garnieren.

Je mehr Zucchini, desto weniger Wasser.
Zucchini saften stark aus.
Florian

K ssupp asilian

1		
c		In
1		Gen
1		Korianderpulver
1		Chilischote
16		Kokosmilch
1	nd	riander
		tr

Geht auch mit
Sonnenblumenkernen
nstatt Pinienkernen.
Angelika

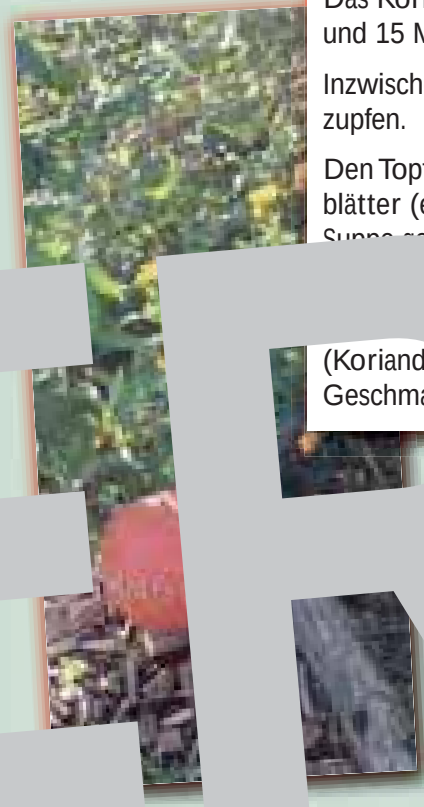
Kürbis in grobe Stücke schneiden, Ingwer fein würfeln, Chilischoten grob hacken. Das Gemüse in einen Topf geben und Gemüsebrühe aufgießen, bis das Gemüse gerade bedeckt ist.

Das Korianderpulver unterrühren, zum Kochen bringen und 15 Minuten garen, bis der Kürbis weich ist.

Inzwischen die frischen Korianderblätter von den Stielen zupfen.

Den Topf vom Herd nehmen, Kokosmilch und Korianderblätter (einige Blätter zur Deko zurück behalten) in die Suppe geben und gründlich pürieren, ggf noch etwas Ge- ben, wenn die Suppe zu dickflüssig ist.

lättern und Pinienkernen servieren.
(Koriander cht mitkochen - er verliert sonst an Geschmack.)



Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch

800	g	Kürbisfl do)
600	g	Möhren
1		kleine Zw
5	cm	Ingwer
2	EL	Butter
1	l	Gemüseb
500	ml	Kokosmilc
1		Zitrone, au st
1	Prise	Salz. Pfeffer
1	Schuss	Sojasauce

E i elen, ian ün G arni

Kürbis, Möhren, Ingwer und Zwiebel würfeln und in Butter andünsten.

Mit Brühe aufgießen und ca. 20 Minuten weichkochen.

Fein pürieren, evtl. durch Sieb streichen.

Kokosmilch unterrühren.

Mit Salz, Pfeffer, Zitrone und Sojasauce abschmecken.

Nochmal erwärmen.

Kürbissuppe mit Chili

1		kaido-Kürbis
1		
75	ml	
½	TL	Currypulver
1		Chilischote
½	TL	Kreuzkümmel
1	Bec	me fraiche od
	ante:	3 Kartoffeln oder 1 Süßkartoffel

S tatt Chili kann auch sco verwendet werden.
Moni

Den Kürbis waschen, zerteilen, Kerne entfernen, in kleine Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen, würfeln und im Fett andünsten. Kürbiswürfel dazugeben, mit Brühe ablöschen, Gewürze und Chilischote dazugeben.

Wenn die Schale weich ist (nach ca. 20-25 Minuten), pürieren, Creme fraiche oder Sahne unterziehen.

Pro Kürbis ca. 1 Chilischote.

n genügt 1 Becher creme fraiche.

toffeln oder Süßkartoffeln:
ca. 3 Ka der eine Süßkartoffel mitkochen.

MUSTER

Kürbis-Nudel-Auflauf

400	g	Hokkaido-Kü
300	g	Chonchiglie (
3		Knoblauchzeh
60	g	Zwiebeln
1	TL	Currypulver
600	ml	Gemüsebrühe
125	g	Ricotta-Käse
50	g	geriebener Par
		Pflanzenöl
		Salz, Pfeffer

4 P

Kürbis entkernen, würfeln. K h und Zwiebeln schälen und fein hacken.

Pflanzenöl bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln glasig dünsten. Kürbis dazu geben und mit anbraten. Currypulver hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüsebrühe hinzugeben und langsam zum Köcheln bringen. Sobald der Kürbis bissfest ist, leicht zerdrücken und Ricotta unterrühren.

Währenddessen Nudeln al dente kochen.

Nudelwasser abgießen. Nudeln mit der Kürbis-Ricotta-Soße vermengen.

Backofen auf 200°C vorheizen.

Pasta in eine gefettete Auflaufform geben und se b

Für ca. 10 Minuten backen, bi

Wer Käs t, wird Liebe n!
Mia

K -Kä se

4	ge	Kürbisfleisch (Hokkaido)
1	Zw	
1	Knobl	
10	Sahne	
10	Kräuterfrischkäse	
20	Gemüse ühe	
2	Pa	
	Thy	
	Salz un	
	Muskat	

Die Zwiebeln glasig dünsten, den Kürbis und den Knoblauch mit anschwitzen.

Mit Sahne und Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Frischkäse und Parmesan unterrühren.

Mit den Gewürzen und Thymian abschmecken.

Perfekt zu Nudeln.
Vorsicht: Großer Sucht-Faktor -
eise genügt die Portion
t für 4 Personen!
Angelika

MUSTER

MUSTER

Kürbis-Kartoffelrösti

300	g	Kürbis
200	g	Kartoffeln
2		Eier
80	g	Mehl
		Salz, Pfeffer, Mus

Catrinel

Kürbis und Kartoffe en und g eln.

Eier, Mehl, Salz, Pfeffe uskatnu geben und vermischen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und kleine Röstis darin goldbraun abbacken.

K smuf

3		
3		
25		
1	ckchen	Vanillezucke
ca 40		Kürbis
35		
	TL	
	TL	Natron
¾	TL	Salz

Kürbis würfeln, weich kochen und abtropfen lassen.

Eier, Zucker, Öl und Vanillezucker schaumig schlagen.

Kürbis zugeben.

Trockene Zutaten locker unterheben.

In Muffinförmchen bzw. Muffinblech füllen.
15-20 Minuten bei 175-190°C backen.

r saftig.
- Muffins verziert selbst
emüsemuffeln an.

Catrinel

t als He
ei den grö

Kürbis-Hefezopf

600	g	Kürbisfle (püriert g
1	kg	Weizenm
1	Würfel	Hefe (frisc
3	EL	Wasser
80	g	Zucker
125	g	Butter ode
2	TL	Salz

Den geschälten Kürbis mit w asser w en.
Alternativ kann man ihn auc mpfkoc Dämpfe ämpfen.
600 g abwiegen.

Mehl, Zucker, Salz und geschmolzene Butter in eine Schüssel geben.
Kürbispüree und die mit etwas Wasser angerührte Hefe dazugeben.
Alles miteinander verkneten, bis der Teig sich vom Schüsselrand löst.
Zugedeckt ca. eine Stunde gehen lassen.

Den Teig mit der Hand noch einmal kräftig durchkneten und halbieren.
Jede Hälfte noch einmal in drei Stücke teilen, jeweils zu einer Rolle formen.
Aus drei Strängen je einen Zopf flechten.

Die beiden Zöpfe auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen.
Zugedeckt noch einmal 20 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen und die Zöpfe 0 M

Sehr lockerer und safti
Vegane Version mit Öl.
Schmeckt gut mit Butter un
Marmelade oder Honig.
Halbes Rezept möglich.
Gut zum Einfrieren.
Si

K schn ch

1		B
3	g	H
10	g	Zuc
2		Zwiebeln
1		Knoblauchzehe
10		Frischk se
1	EL	T ark
		Me hmack
		Gero
		Chili, Salz
		Schwarzer Sesam

Mengenangaben nach
persönlichem Geschmack
und Vorrat variieren.
Beate

Den Blätterteig sehr dünn ausrollen und halbieren.

Kürbis und Zucchini klein raspeln und andünsten.

Zwiebeln und Knoblauch dazu und kurz andünsten.

Die restlichen Zutaten untermischen, abschmecken und auf den halben Blätterteig streichen.

Die andere Hälfte Blätterteig darüber legen, andrücken und mit schwarzem Sesam bestre

n Back ken.

Kürbis-Kuchen

400	g	okkaid pelt
150	g	n Wür
	handvol	ewasch n gesch
	g	er/Ma
	TL	z
		er
		Mehl
2		Back
100		Milch
100		Schin el

Den Backofen auf 180°C (Ur 0°C) vo

Die Butter mit dem Salz cremig rühren, die Eier dazu und schaumig schlagen.

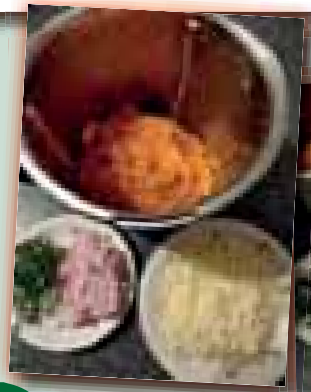
Das Mehl und Backpulver vermischen und in 2 Portionen im Wechsel mit der Milch kurz unter den Teig rühren.

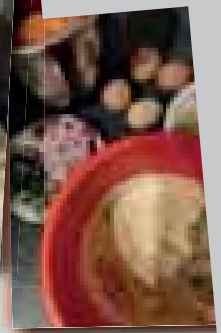
Die Thymianblättchen abstreifen und mit dem Kürbis, Schinken- und Käsewürfeln untermischen.

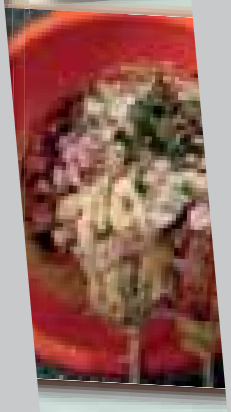
Den Teig in die eingefettete, mit Mehl bestäubte Form füllen und den Kürbiskuchen ca. 60 Minuten backen.

Nach der Holzstäbchenprobe den Kuchen herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Fertige Kuch







K -Cu etchup

2	g	halbiert
4	g	
7	g	Ho
2		Knoblauchzeh
50	g	Rohrzucker
50	ml	Weißweinessig
2	TL	
	TL	
	Stk	Ingw
00	ml	Wasser

Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und Ingwer in den Thermomix geben und bei Stufe 5, 6 Sekunden lang zerkleinern.

Den Hokkaido in kleine Stücke schneiden.

Das Gemüse nun zusammen mit dem Essig, den Gewürzen und ca. 100 ml Wasser zugedeckt 35-40 Minuten auf 100°C/Stufe 2 köcheln lassen.

Gegebenenfalls nochmal mit Gewürzen abschmecken.

Danach 1 Minute auf Stufe 4-8 schrittweise ansteigend pürieren.

Den fertigen Ketchup heiß in sterile Gläser oder Flaschen abfüllen.

D as Rezept funktioniert
rlich auch ohne T hermomix.
infach kreativ umdenken.
U schi

Quetschkartoffeln

Frühkartoffeln, je kleiner	
Olivenöl	
Salz, Pfeffer	
Gewürze	

Car

Die Kartoffeln gut wascher f. b
Mit Schale ca. 20 Minuten i sser n, biss .
Das Wasser abgießen und offel ofen l

In der Zwischenzeit schon Ofen Ober-/ ze oder 180°C Umluft vorheizen.

Vorsichtig jede Kartoffel zer en, ca. 1 .

In einer kleinen Schale Olive und Pfeffer, Rosmarinzweige oder andere getrocknete Kräuter Paprikapulver usw. vermischen und die Kartoffeln damit vermengen.

Im Ofen ca. 20-25 Minuten goldbraun backen.

K ffela ch (Ge aufstrich)

2	Kart
1	Zwieb
1	Frischkäs
1	Sahne
	Pfeffer
	Salz
	Schni

Varia emüseaufstrich:
eresten aller Art.
Claudia

Kartoffeln kochen, durch eine Kartoffelpresse drücken.

Zwiebeln fein würfeln, mit Frischkäse, Sahne und Kartoffeln vermengen.

Mit Salz, Pfeffer und feingeschnittenen Schnittlauchröllchen würzen.

30-60 Minuten durchziehen lassen.

MUSTER

Kartoffelsalat mal anders

Kartoffeln, Zwiebeln	
Olivenöl	
Salz, Pfeffer, Kräuter der	
Verschiedene Blattsalate,	
Borretsch mit Blüten	
Marinade:	
Öl, Apfelessig	
Senf und Gewürze nach G	ck
Sesam, Sonnenblumenkern	

S

Kartoffe schälen, nes-Stre neiden und in Olive den gew Zwiebeln anbraten.

Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen.

Verschiedene Salatsorten gemischt mit Borretsch auch Blüten, Rucola etc. mit Öl und Apfelessig, etwas Senf und Gewürzen anmachen.

Die warmen Kartoffeln vorsichtig unterheben, und großzügig mit vorher in der trockenen Pfanne angerösteten Sesam und Sonnenblumenkernen bestreuen und genießen.

l-Pf mit K feln

1		nolle
c	g	
1	ml	Sah
1-	TL	Speisestärke
20	g	Tomaten
		Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und etwa 10 Minuten in Salzwasser kochen. Abgießen und im Topf ausdampfen lassen.

Den Fenchel in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Öl etwa 5 Minuten anbraten. Mit 150 ml Wasser ablöschen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Die Tom n halbieren) und mit der Sahne zum Fen- el geb cken und mit der Speisestärke abbinden.

e Kart t dem Fenchelg richten, gerne mit dem Fenchelkraut als Toppi ren.

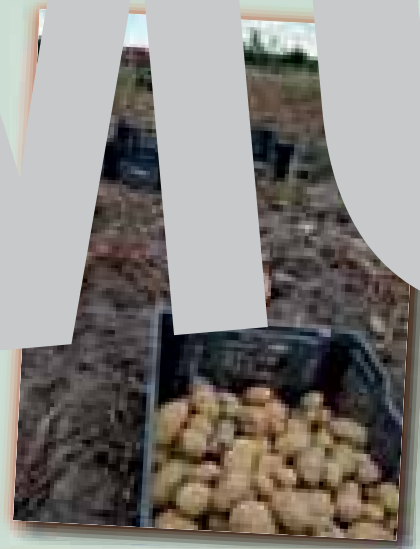
Nicht nu chel-Fans!
D und einfach zubereitet.
armonieren sehr gut
t dem G ck des Fenchels.

Nina

MUSTER

Kartoffel-Karotten-Stampf mit Portulak

Stampf:		
1	kg	Kartoffeln
1	kg	Karotten
1		Zwiebel
		Salz, Pfeffer, Muskat
		Milch
		Petersilie
Salat:		
		Portulak
		Granatapfelkerne
		Geröstete Walnüsse
		Essig, Öl, Salz, Pfeffer



Kartoffeln und Karotten waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.

Eine große Zwiebel schälen und geviertelt dazugeben.

Ca. 15-20 Minuten in Wasser kochen, bis das Gemüse schön weich ist.

Dann die gekochten Zwiebeln herausfischen und das Wasser abgi[illegible] auffangen). Die Kartoffeln un[illegible]en.

Mit etwas Kochwasser oder [illegible]

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Portulak waschen und anrichten, die Gran[illegible]nd Walnüsse dar[illegible]n, aus dem Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Vina[illegible]herstellen und da[illegible] geben.

[illegible]bylle

Curry-Nudeln mit Lauch und Karotten

2		[illegible]n
1		Stange [illegible]
1		Zw[illegible]
1	L	Öl
30		Hackfleisch (optional)
20	l	Sahne
1/		[illegible]
		[illegible]
		Pe[illegible]
[illegible]50	g	kurze Nudeln (Hörnchen oder Spiralen)

Für 4 Personen.
Auch ohne Hackfleisch sehr lecker!
Catrinel

Karotten würfeln oder grob raspeln.
Nudeln bissfest kochen und Karotten 5 Minuten vor Garzeitende zugeben.

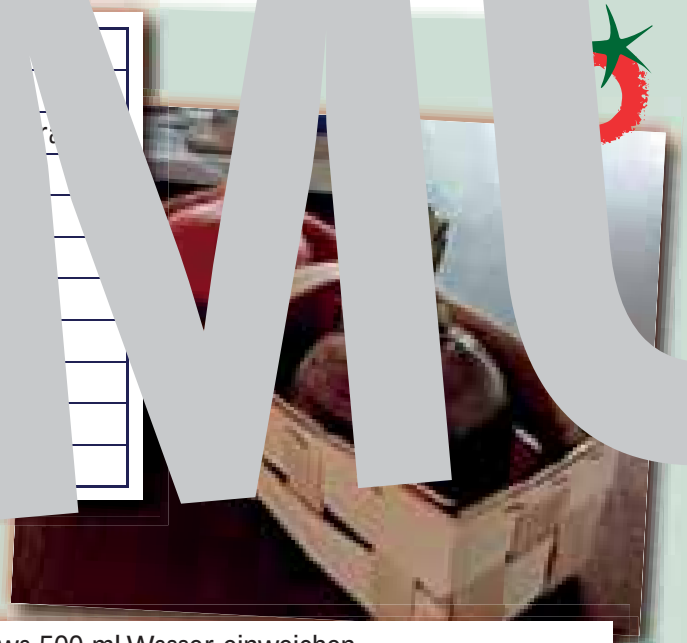
Hackfleisch in Öl kräftig anbraten, salzen, pfeffern, herausnehmen.

Zwiebel im Bratfett andünsten, Lauchringe zugeben, mit Curry(paste) würzen.
Sahne und Brühe aufgießen und etwas einkochen lassen.

Zum Sc[illegible] Petersilie untermischen.

Steckrübe/Erdkohlrabi mit Dinkelbratlingen

250	g	Dinkelkörner
400	ml	Gemüsebrühe
400	g	Steckrübe (Erdkohlrabi)
1		Zwiebel
2	EL	Petersilie
		Butter
2		Eier
250	g	Quark
50	g	Dinkelgrieß
		Salz, Pfeffer
		Rapsöl



Dinkelköner über Nacht in etwa 500 ml Wasser einweichen.

Die Dinkelkörner abgießen und in der Gemüsebrühe ca. 90 Minuten köcheln, zum Schluss die Steckrübe (in kleine Würfel geschnitten) für 10 Minuten mitgaren.

Die Zwiebel in Butter andünsten. Die Petersilie dazugeben und das Ganze zu den Dinkelkörnern mit der Steckrübe geben.

Etwas abkühlen lassen.

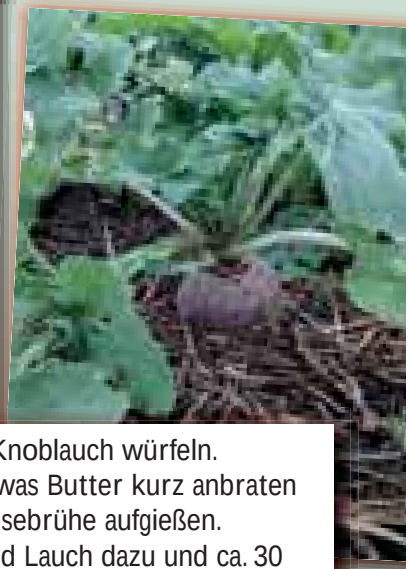
Eier, Quark, Gries dazugeben [illegible] er a[illegible]

Bratlinge formen und in Raps[illegible]

Mit Salat ist das ein[illegible] Mittagesse[illegible]
Auch bei Histamin-Unve[illegible]chkeit zu ger[illegible]

Rote Rübensuppe mit Kreuzkümmel

4		Knollensellerie (Steckrübe, Erdkohlrabi)
1		Rote Rübe
4		Kartoffeln
1		Stangensellerie
2		Karotten
10		Lauch
1		Knoblauchzehe
		Wasser
	Muskatnuss	Weißwein
	Prisen	Kreuzkümmel
4	Stängel	Petersilie
1	Prise	Chilisalz



Gemüse und Knoblauch würfeln.
Im Topf mit etwas Butter kurz anbraten und mit Gemüsebrühe aufgießen.
Rote Beete und Lauch dazu und ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Petersilie hacken und ca. 10 Minuten vor Ende der Kochzeit dazugeben.

Mit Weißweinessig, Chilisalz und Kreuzkümmel würzen.

Dazu passt Brot.
Nadja

Gemüsepfanne mit Kurkuma und Garam Masala

2 Per

200	g	Kohlrübe
150	g	Rote Bee
1	Stange	Stangense
1-2		Karotte
6		Pilze
1		Zucchini
1-2	Prisen	Chilisalz
1-2	Prisen	Bärlauchsa
2-3	Prisen	Kurkuma
2-3	Prisen	Garam Mas
1	TL	Gemüsebrü
		Öl
Beilage:		
130	g	Reis

Kohlrübe und Rote Beete würfeln, Stangensellerie und Karotte in Scheiben schneiden und im Topf mit Wasser und Gemüsebrühe weich kochen.

Zucchini und Pilze vierteln und in der Pfanne anbraten. Mit Chilisalz, Bärlauchsalz, Kurkuma und Garam Masala (indisches Gewürz) würzen.

Das Gemüse aus dem Topf abgießen und in die Pfanne geben und mit der Zuchi und Pilzen vermengen.

Beilage: gekochter Reis.

L -Kar -Lasag

8		lätter
2		g
2	gen	Lau
4		Karotten
4		Öl
2		Thym n
1	er	
		g
	soße:	
		Tomaten (oder Tomatenmark)
		Salz, Pfeffer
1	Bund	Petersilie

Angelika

Lauch, Karotten und Zwiebeln klein schneiden.
Zwiebeln andünsten, Karotten und Lauch zugeben und mitdünsten.
Schmand zugeben, ca. 5 Minuten köcheln lassen.
Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

s den Tomaten/Mark eine Soße herstellen lz, Pfeffer würzen und Petersilie dazu-

laufform mit Öl ausstreichen, eine angneblätter hineinlegen, eine Schicht , dann die Soße und oben drauf Käse Diese Schichten wiederholen. Letzte nt: Käse.

i 175°C ca. 30 Minuten backen.

Rosenkohl mit Gorgonzola-Sa

400	g	Rosenk
50	g	Walnüss Nüsse
100	ml	Sahne o
100	g	Blauschi se
		Salz, Pfef kat
Beilage:		Kartoffel Ban
zum Garnieren:		Petersilie

kohl p e Blätt rnen).
-Ansatz mig eins en.
vasser g 25 Min

n einer Pfanne ohne Fett anrösten.
Mit Sahne/Milch aufgießen.
Blauschimmelkäse dazu und schmelzen lassen.
Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.

Rosenkohl mit Sauce und Petersilie anrichten.

Dazu Kartoffeln oder Bandnudeln reichen.

Ha che Partners
B nd Blauschi

Grüner Rosenkohl

2		Bu
4		Ros
15		Wasse
2		Sojasauce (Shoyu
1		Salz
		Muskatnuss, gemahlen
		Pfe
		Pete

ur 2 Personen berechnet.
Marlene

Rosenkohl putzen und waschen. Sie Strünke kreuzweise einschneiden.

Fett in einer Pfanne erhitzen.

Rosenkohl dazugeben und anbraten.

Wasser und Sojasauce einrühren.

Rosenkohl mit Salz bestreuen und in der geschlossenen Pfanne gar dünsten.

Mit Muskat und Pfeffer abschmecken und die gehackte Petersilie unterheben.

Schwarzwurzeln knusprig gebr

Frische Schwarzwurzeln	
Mehl	
Senf (je nach Belieben mi harf)	
Paniermehl	
Salz/Pfeffer	
Öl zum Braten	

Maurice

Die Schwarzwurzeln schälen und direkt in einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser legen, damit diese nicht braun werden. Dabei Handschuhe zu tragen verhindert Verfärbungen an den Händen.

Die Schwarzwurzeln ca. 10 Minuten kochen.

Währenddessen d
einen mit Mehl,
einen zweiten mit S Wasser verdür
und mit Pfeffer und Salz zusätzli en),
den dritten mit Paniermehl.

Die gekochten und abgetropften zwurzeln zunäch
Mehl wälzen, anschließend im Se s letztes im Pani
mehl.
Alle auf einem Teller zwischenlag

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen panierten Schw
wurzeln goldbraun braten.

H vurz delpla

4	Spi
3	Hafe
1	Knobla
3	Olivenöl
15	Sahne oder Tomatensauce
1	Sojasauc
	gek he / Gemüseb
	Salz,
g	Pecorin
	nen- oder Essigwasser zum Einlegen nach dem Schälen

Nudeln al dente kochen.

Inzwischen die Haferwurzeln bürsten oder schälen und in Scheiben schneiden, am Besten unter Wasser oder mit Handschuhen.
Mit Öl in einer Pfanne erhitzen und etwa 5 Minuten braten.
Mit Sahne und Sojasoße aufgießen und bei niedriger Temperatur weiter dünsten bis die Wurzeln gar sind.

udeln

it gekö zen und abschließend den Pecorino darüber

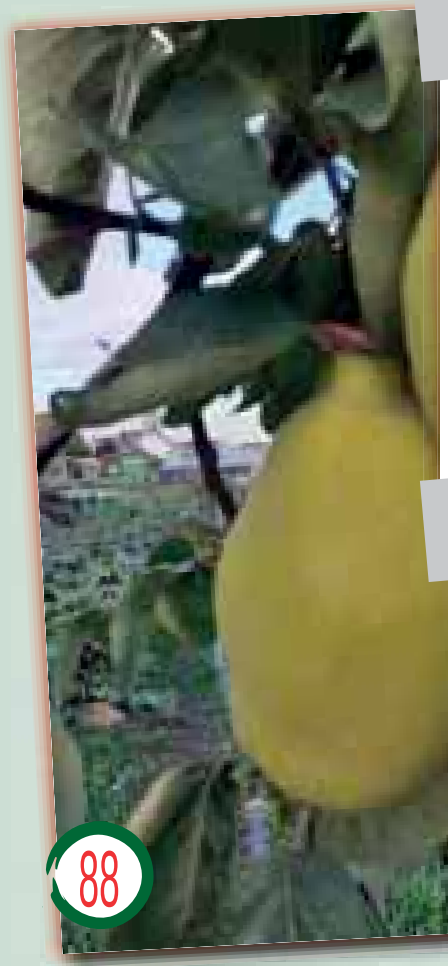
D ferwurzel is enarm und proteinreich.
Sie er nulin, welcher keinen Einfluss
auf der hat. Für Diabetiker gut geeignet.
Uschi

MUSTER

Fischfilet auf Quitten und Tom

2	kg	Fischfilet nach G
4		mittelgroße Tom
2		Quitten
1		Zwiebel
		Salz, Pfeffer
		Olivenöl
		Gemüsebrühe
		Thymian, wenn vo

u n Re
bu Jude
Ang



Quitten das Ker e entfernen
n schma tze schn ie Zwiebel
omaten würfeln.

Die Zwiebel im Öl andünsten, die Quitten dazugeben und mit anschwitzen, die Tomatenwürfel zugeben und weiterdünsten.

Etwas Gemüsebrühe zugeben und solange köcheln, bis die Quitten bissfest sind ggf. nochmal Gemüsebrühe zugeben. Nach Geschmack Thymian zugeben.

Dann die mit Salz und Pfeffer gewürzten Fischfilets oben draufsetzen und bei geschlossenem Deckel die Filets gar Min

Q en-C -Kuch

F		
1		
20		W
1		Quitten
Str		
17		Butter
25		
	g	Z
	Prise	Salz
Quarkfüllung:		
250	g	Quark
1		Ei
1	Päckchen	Vanille-Puddingpulver zum Kochen
nach Geschmack		Zucker

Herbstlicher Ackerkuchen

Achtung: Suchtgefahr! Angelika

Die Quitten schälen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen, in dünne Spalten schneiden.
Mit dem Wasser und dem Zucker in einen Topf geben, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten dünsten.

utter, M zu einem Teig vermengen.
Dritte urchmesser) geben, am Boden andrü-
en und a. 3 cm hohen R en.

Die Quit inem Sieb abtrop n (Fruchtflüssigkeit auffangen) und auf dem Teig .

Die Fruch eit (maximal t Quark, Ei und Puddingpulver verrüh-
n. Mit Z ch der Fruchtsüße der Quitten) abschme-
en. Qua eben.

Die übrige el auf dem verteilen.

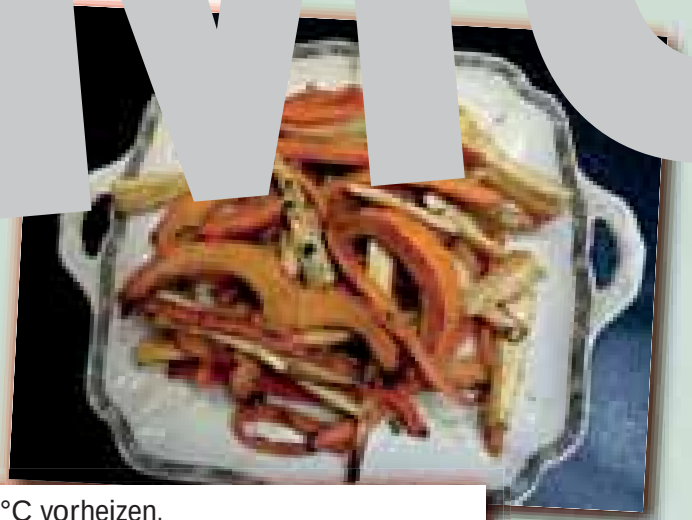
Bei 200°C -45 Minute

MUSTER

Ofengemüse mit Honig

200	g	Karotten
200	g	Pastinaken
200	g	Hokkaido-K
100	ml	Olivenöl
3	EL	Honig
2	TL	Kumin / Kreu el g n
		Salz, Pfeffer
2	EL	Zitronensaft
		frische Minze

ortic



Backofen auf 190°C vorheizen.

Backblech mit Backpapier auslegen.

Gemüse in gleich große Streif m):
Karotten und Pas
Pastinaken etwas rze
Gemüse auf dem Blech verteil

Öl mit den weiteren Zutaten v n und über das Gemüse geben.

Mit Alufolie abgedeckt 20 Minu n.
Ohne Alufolie nochmals 20 Min ig garen. Garprobe nehmen.

Gemüse vor dem Servieren mit ngehackten Minze und dem Zitronensaft beträu

G Tom -Relish

1		grün
4		Salz
35		Zwiebel
40		Feigen
40		Datteln
35		Zucker
30		Essig
		Senf
		Cayenne
	EL	Currypulver
½	EL	Tomatenmark
½	TL	Ingwer
½	TL	Paprika edelsüß
½	EL	Mehl (evtl.)
		Salz

Gab es Weihnachten 2019 als Überraschung der AG Anbau&Genuss.

Tomaten entkernen und grob schneiden, Zwiebel ebenfalls grob schneiden.
Beides mit dem Salz mischen und über Nacht ziehen lassen.

Tomaten-Zwiebeln in einem Sieb abtropfen lassen und etwas ausdrücken.

rfen.

er, Essig und Senf hinzu geben und etwa 1,5 Stunden heln lassen.

Danach Gewü ben (Vorsicht mit Cayenne-Pfeffer!).
Weitere 10 M cheln. Evtl. nachsalzen

Wenn nöti Wasser anrühren und das Relish damit

Twist-off-Gläser füllen und verschließen.

Ein sch Essen:
Pasta Relish.
Angelika

MUSTER

Lauchtaschen

200	g	Dinkelme
125	ml	Milch
1		Ei
100	ml	Olivenöl
20	g	Butter
		Salz, Muska

	-2	EL
		he
	klein	
	EL	
	L	
		el gema
1		

Gut für da knick e Bro ose.
S auch ka auch jed
andere Gemüse verwendet werden.
Claudia

Aus Mehl, Milch, Ei, Öl, Butter, Salz und Muskat einen Teig herstellen.
30 Minuten ruhen lassen. In der Zeit:

Knoblauchzehe reiben, Zwiebel in feine Würfel schneiden und in der Butter glasig dünsten.

Lauch ebenfalls in kleine Würfel schneiden und mitdünsten.

Speisestärke und Sahne unterrühren, mit Pfeffer und Kü wür
auskühlen lassen.

Den Teig ausrollen, Kreise mi en, r ise
füllen, zur Hälfte umklappen. Die Ränder Gabel andrücke

Mit verquirltem Ei bestreichen.

Bei 180°C ca. 10-15 Minuten backen.

Gefüllte Inkagurken mit Quinoa & Hackfleisch

c		en
2		assen
1	roße	Ka
ca		Hackfleisch
1		Zwiebel
1-		Knoblauchzehen
		mark
		Ge
		geriebener (Berg-)Käse

Die Inkagurke (Caigua) stammt ursprünglich aus Peru und ist dort sowohl aufgrund ihres Geschmacks als auch in ihrer Verwendung als Heilpflanze beliebt. So soll sie immunstärkende, antioxidative und krebshemmende Flavonoide enthalten. Außerdem wirkt sie blutdrucksenkend, reguliert den Cholesterinspiegel und hilft beim Abnehmen.

Die Inkagurken waschen, längs aufschneiden, Samen und Samenstrang entfernen. Etwa 2-3 Minuten in leicht gesalzenem Wasser blanchieren.

Zwiebel kleinschneiden, mit Knoblauch glasig dünsten. Hackfleisch hinzugeben und gar dünsten. Mit Tomatenmark, Salz und Pfeffer würzen.

Quinoa heiß waschen, um die Bitterstoffe auszuschwemmen. Anschließend mit doppelt so viel an kochendem Salzwasser bzw. Gemüsebrühe aufgießen und 20-25 Minuten kochen lassen. Karotte grob raspeln und 5 Minuten vor Garzeitende der Quinoa hinzufügen.

Quinoa, Karotte und Hackfleisch vermengen, mit Salz, Pfeffer und Limette würzen.

ie Inka in einer feuerfesten Form anrichten.
Evtl. übri ene Quinoamas ie gefüllten Inkagurken geben und mit
dem geri Käse bestreuen.

Circa 10 bei 180°C überb

Reis statt Quinoa,
es Gemüse statt Hackfleisch...
Catrinel

Thu

MUSTER

Grünkohl (Norddeutsche Art)

1-2	kg	Grünkohl
1-2		Zwiebeln
		Öl
ca. 1	l	Brühe
ca. ½	Tasse	Haferflock r H itze)
		Salz, Pfeffer
1	TL	Senf
		Mettenden e frä ischer Kassler ode cherte

Grünkohl waschen und grob .

Öl in einem Topf erhitzen un ein gehackten Zwiebeln andünsten.

Grünkohl hinzugeben, etwas einfallen lassen und mit Brühe auffüllen.

Senf, Gewürze und Haferflocken unterrühren.

Topf bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel min. 30-40 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren.

Nach Belieben das Fleisch für die letzten ca. 10 Minuten mitkochen.

Dazu passen Salz- oder Bratkartoffeln.
Aufgewärmt schmeckt der Kohl genauso gut -
w Fr

G kohl n-San

1		Fr nkohl (ergibt geputzt ca. 500 g)
1	Be	Zw
2		Butte
12		Gemüsebrühe
20		Sahne
2		Körnig süßer Senf
1		M er oder scharf
		Spe der

Maurice

Strunk vom Grünkohl entfernen. Dies geht am einfachsten, indem der Blattansatz mit einer Hand umschlossen und der Strunk mit der anderen Hand herausgezogen wird.
Den Grünkohl waschen und mit einem scharfen Messer grob hacken.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen, den Grünkohl hineingeben und bei großer Hitze ohne Deckel drei Minuten kochen.

Den Grünkohl durch ein Sieb abgießen und in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken. Anschließend abtropfen lassen.

Die Zwiebel hacken und in einem Topf mit der Butter glasig anbraten, den Grünkohl anschließend 2 Minuten mit dünsten.

Brühe u zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten ünsten

nf zum geben und und Salz abschmecken.

Damit ei ge Konsistenz er rd, die Speisestärke in einer kleinen Tasse mit altem Wasser ve und zum Grünkohl geben.

MUSTER

Grünkohllasagne

1	kg	Grünk
2	Stück	Zwieb
2	Dosen	Pizzato che Tom
2	EL	Butter
125	ml	Gemüs
4	TL	Olivenö
1	EL	Mehl
ca. 250	g	Lasagneb ohne
100	g	gerieben
2	TL	Oregano
1	TL	Basilikum
		Salz, Peffe at

Grünkohl grob hacken und blanchieren. Zwiebeln würfeln und die Hälfte in der Butter glasig dünsten, den Grünkohl zugeben und ca. 5 Minuten mit dünsten. Die Gemüsebrühe angießen. 30 Minuten sanft köcheln lassen. Den Kohl abgießen und abtropfen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Gleichzeitig die restlichen Zwiebeln in einem Topf glasig dünsten (frische Tomaten mitdünsten, wenn nötig etwas Gemüsebrühe), mit Mehl bestäuben und durchschwitzen lassen. Mit den Pizzatomaten ablöschen.
Oregano und Basilikum zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Auflaufform füllen: etwa etw
soße, etwas geriebener Käse. s: T
und Käse.

Bei 175°C für ca. 45 Minuten in der Röhre die letzten 10 M e-
obachten. Falls der Käse zu dunkel wird, m Backpapier abde

Für 4 P en.
Funktioniert mit vie emüsesorten
Karotten sind auch e liches Highl
Ang

Grünkohl-

G	
S	
Se	
Ch	
Ol	

Carina

Die Grünkohlblätter in Chips-große Stücke zerreißen, waschen, trocken schleudern, im Geschirrtuch nachtrocknen, dann in eine große Schüssel geben.

Marinade aus Olivenöl, Salz, Sesam und Chili anrühren.

Die Marinade über die Grünkohlblätter geben und mit den Händen gut vermengen, leicht kneten.

ackofe bzw. 120-125 °C bei Umluft vorheizen.

ie Grü teilen, so dass diese nicht übereinander liege

Chips au tleren Schiene tr Die Ofentür alle 5 Minuten öffnen
oder Koc die Ofentüre k damit der Dampf abziehen kann.

us dem e Chips beginnen braun zu werden.
ackzeit c

Grünkohl-Pesto

2-3		Knobla chält
100	g	Parmes tücken
100	g	Mandel nüsse
200	g	Grünko ntfernt
2	TL	Zitrone
1	TL	Salz
ca. 180	ml	Olivenöl
		Salz, Pfeff
	etwas	Olivenöl räufel

Knoblauchzehen und Parmesanstücke im Mixer zerkleinern.

Alle weiteren Zutaten hinzugeben und zerkleinern.

Je nach gewünschter Konsistenz weiteres Olivenöl hinzugeben.

Passt zu Nudeln, Fleisch, F
oder als Brotaufstrich.

K -Han acken

1		Di
8		Kok
6		Hanfm
70		Sonnenblumenke
70		Sesam
50		Kürbiskerne (etwas zerklein
2		Er er anderes mi
		Agav
	se	Salz

Für 2 Bleche.
Frank

Alles zusammen mit ca. 350ml Wasser als streichfähigen Teig anrühren.

Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech möglichst dünn, ca. 2-3 mm, ausstreichen.

Bei ca. 150°C Umluft ca. 45 Minuten backen, nach 10 Minuten Bruchstellen einschneiden.

Achtung: Beobachtet das ganze vor allem zum Schluss, jeder Backofen ist etwas anders.

Butterkuchen

Quark-Öl-Teig (ergibt ein B		
100	g	geschr
200	g	Quark
1/8	l	Rapsöl
4	EL	Milch
50	g	Zucker
400	g	Dinkeln
1	Päckchen	Weinste ulver
Belag:		
100	g	Butter
200	g	Zucker
2		Eigelb
100	g	Mandelblättchen
1/8	l	Sahne

oft a
ucher

Butter, Quark, Rapsöl und Milch mischen:
Mehl mit Backpulver vermengen und unter das Quarkgemisch rühren.
Den Teig auf ein Backblech ausrollen.

Für den Belag alle Zutaten außer der Sah
einen Topf geben, vorsichtig
dem Teig verteilen.

Bei 180°C für 30 Minuten backen.

Die flüssige Sahne über den noch warmen
Kuchen verteilen.

Auch für Menschen mit H n- Unverträg
Schmeckt frisch geba am Allerbest
dia

S okuc vegan

2		
3		
18		Ro
1/	chen	Backpulver
24		Wasser
10		Sonnenblumenöl

inen hellen Kuchen.
Mit grob gehackten Nüssen oder Mandeln verfeinern.
Obst nach Wahl mit einbacken.

Ackerkuchen - auch für Veganer / innen.
Angelika

Eine rchmesser mit etwas Öl
einfet

Den E auf 180°C Ober- tze vorheizen.

Mehl, ucker und Backp einer Schüssel kurz
verme

Wasse nterrühren, bis ein glatter
Teig en

Den Tei orm fülle Kuchen 35-40 Minuten
backen.
Stäbche

MUSTER

Rezepte nach Zutaten aus den Er[illegible]en

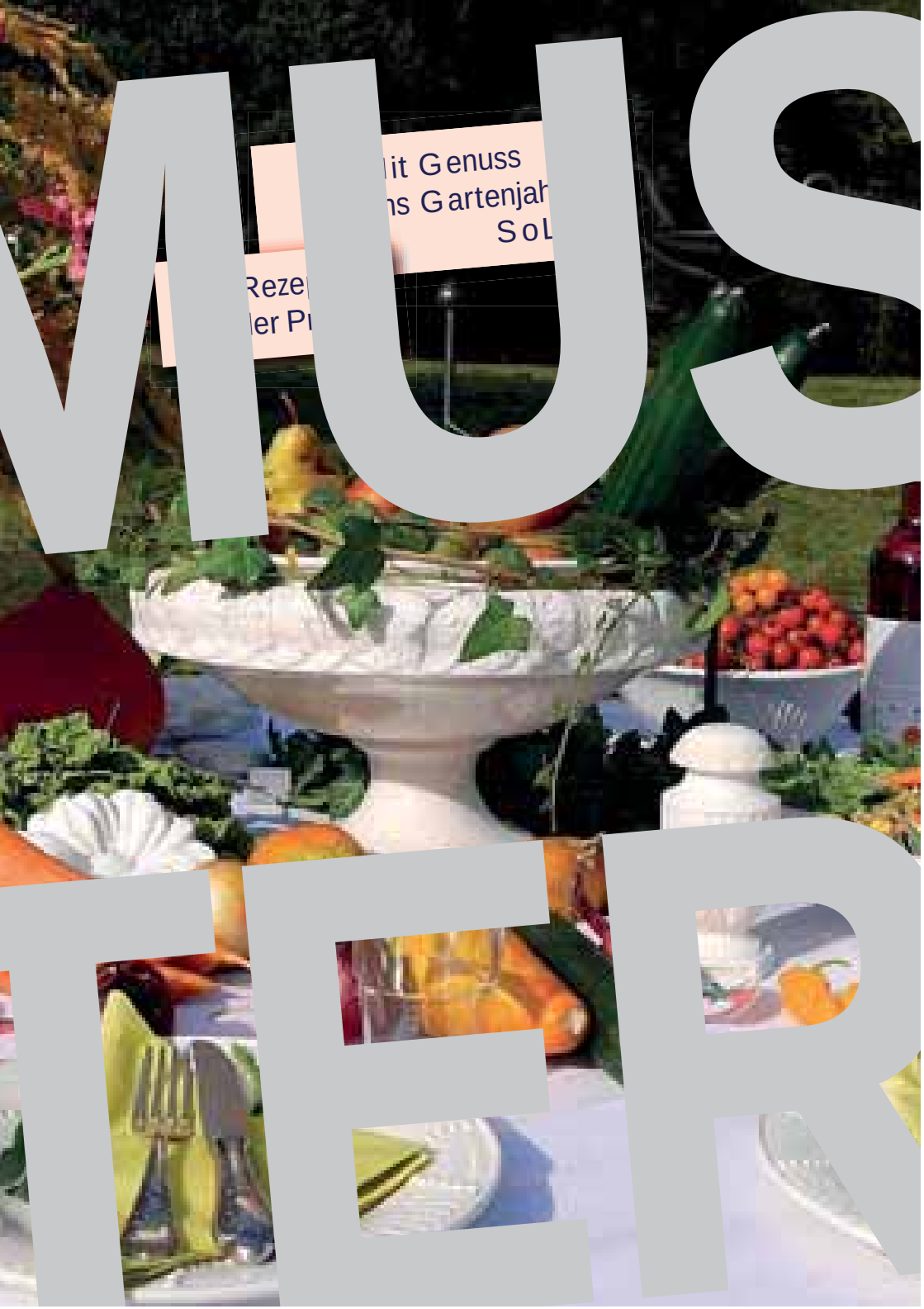
Apfel 13, 28, 45
Asia-Salat 10
Aubergine 50, 51, 52, 58
Bärlauch 3, 5, 49
Bärlauchsalz 38, 82
Basilikum 48, 96
Birne 55
Blattsalat 18, 76
Blumenkohl 22, 23
Bohnenkraut 44
Borretsch 76
Brokkoli 33, 34, 35, 52
Chili 10, 37, 43, 63, 65, 71, 73, 81, 82, 97
Cocktailtomate 4
Dicke Bohne. *Siehe* Puffbohne
Erdkohlrabi 80, 81, 82
Fenchel 29, 30, 31, 32, 58, 59, 77
Frühlingszwiebel. *Siehe* Lauchzwiebel
Gelbe Rübe. *Siehe* Karotte
Grünkohl 94, 95, 96, 97, 98
Haferwurzeln 87
Honig 10, 32, 42, 48, 53, 90
Inkagurke 93
Karotte 22, 37, 39, 40, 43, 44, 49, 64, 78, 79, 81, 82, 83, 90, 93
Kartoffel 12, 18, 20, 22, 26, 27, 37, 40, 44, 58, 65, 68, 74, 75, 76, 77, 78, 81

[illegible]4, 6, 7, 10, 12, [illegible] 14, 15
[illegible]26, 33, 38, 4[illegible] 84, 85
[illegible]0, 51, 66, 6[illegible] 44, 58
[illegible], 93, 98 [illegible] Beete
[illegible]43, 45, 4[illegible]
[illegible]9
[illegible]i 4[illegible]
[illegible]be. S[illegible]ko[illegible]
[illegible]er 60, [illegible]
[illegible]18, 38, [illegible]
[illegible]0, 61, 6[illegible]
[illegible] 67, 68, [illegible]
[illegible] 90
[illegible], 49, 60, 79, 81, 83, 92
Lauchzwiebel 61
Liebstöckel 22
Mangold 19, 20, 21, 35
Minze 90
Möhre. *Siehe* Karotte
Oregano 50, 96
Pak Choi 11
Paprika 37, 42, 52, 58, 60
Pastinake 49, 90
Petersilie 21, 22, 49, 51, 57, 78, 79, 80, 81, 83, 84, 85
Pe[illegible]
P[illegible]
P[illegible]
Pe[illegible] 78
Puffbohne 36
Radicchio 28
Radieschen 12

Ro[illegible]
Ru[illegible]53, 76
Sall[illegible]7, 28, 4[illegible]
Sch[illegible], 13, 22[illegible]
Schn[illegible] 12, 49, [illegible]
Schw[illegible]el 86
Senn[illegible]iel 35
Spina[illegible] 7, 8, 9, 21
Stauc[illegible]e 13, 24, 25, 26, 55, 81, 82
Steckrübe. *Siehe* Erdkohlrabi
Thymian 22, 67, 72, 83, 88
Tomate 8, 19, 43, 49, 51, 52, 58, 73, 77, 83, 88, 96
Tomate, grün 91
Wassermelone 53
Weißkohl 54, 56
Zucchini 41, 42, 43, 52, 58, 62, 71, 82
Zuckererbse 36
Zuckerhut [illegible]
[illegible]l 6, [illegible]
[illegible]8, 2[illegible]
[illegible]3, 55 [illegible]5, 66, 67, 71, 73 [illegible]8, 79, 80, 83, 88 [illegible]3, 94, 95, 96

Wir pflegen etwa [illegible]ulturen.
Nicht alle sind h[illegible]treten.

Sc[illegible]weinfu[illegible]
(S[illegible]e Land[illegible] Schweinfurt & [illegible]g)
[illegible]weinfurt@[illegible]
[illegible]awi-schweinfu[illegible]
Solawi Schweinfurt & Umgebung


MUS
TER
it Genuss
ns Gartenjah
SoL
Reze
er Pr