

# Steckrüben - Kartoffel Auflauf mit Gorgonzola

EINFACHE ZUBEREITUNG

Arbeitszeit: 15 Min

Kochzeit: ca. 50 Min

## Zutaten

- 500 g Steckrüben
- 500 g Kartoffeln
- 2 Äpfel rotschalig (süß-sauer)
- 75 g Gorgonzola (alternativ Gouda, Emmentaler)
- 200 ml Kochsahne
- 100 ml Apfelsaft
- 2 Knoblauchzehen
- 1 weiße Zwiebel
- Salz Pfeffer
- Muskat



## Zubereitung

1. Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Knoblauch sehr klein würfeln und mit einer Prise Salz zu Paste verreiben. Zwiebel und Knoblauchpaste in die Kochsahne geben, den Apfelsaft dazu geben, verrühren.
2. Rüben und Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, Äpfel entkernen, ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
3. Eine Auflaufform mit Rapsöl ausstreichen, die Gemüsescheiben senkrecht darin aneinander schichten. Salz und Pfeffer darüber streuen, die gewürzte Kochsahne darüber gießen.
4. Bei 200 Grad circa 40 Minuten backen. Ggf. Mit Backpapier abdecken.
5. Mit Käsestücken bestreuen, nochmals 10 Minuten backen.

## Tipp

Prüfen Sie mit einem Holzspieß, ob das Gemüse gar ist, und passen die Backzeit ggf. an.

# Gemüse Bolognese

EINFACHE ZUBEREITUNG

Arbeitszeit: 20 Min

Kochzeit: ca. 25 Min

## Zutaten

- 2 Zucchini
- 3 große Karotten
- 1 dicke Scheibe Sellerie
- 6 Tomaten, (+ 2 Minitomaten zum Garnieren)
- 75 g Bulgur (glutenfreie Variante: Quinoa)
- 200 g Spaghetti
- 1 gehäufte EL Tomatenmark
- 300 ml kochendes Wasser
- 1 Glas Apfelsaft
- 1/2 Gemüsezwiebel
- Salz, Pfeffer, Oregano (trocken und Blätter), Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- Rapskernöl



## Zubereitung

1. Bulgur oder Quinoa fertig kochen (ggf. am Vortag). Spaghetti in kochendes Wasser geben.
2. Zucchini zu Spaghetti schneiden (mit Spiralschäler), Karotten, Sellerie und Gemüsezwiebel in kleine Würfel schneiden. Tomaten in 1/8 schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erwärmen, Karotten- und Selleriewürfel bei leichter Hitze 10 Minuten schmoren. Ab und zu rühren. Gemüsezwiebel dazu geben, kurz weiter schmoren.
4. Wenn die Karotten bräunlich werden, den gekochten Bulgur (bzw. Quinoa) dazu geben und umrühren. Paprika, Salz und Oregano darüber streuen, umrühren. Tomatenstücken dazu geben, rühren, mit Apfelsaft ablöschen, umrühren und mit dem kochenden Wasser schluckweise angießen (nicht zu flüssig werden lassen). Langsam verrühren und 10 Minuten köcheln lassen.
5. Fein geschnittenen Knoblauch in die köchelnde Soße geben.
6. Nudeln und Zucchini-Spaghetti abgießen und salzen. Die Nudeln mit etwas Öl schwenken.
7. Nudeln und Zucchini Spaghetti auf Teller geben. Soße darüber geben, Oregano Blätter und 1/2 Tomate an den Rand legen, servieren.

## Tipp

Hartkäse (Parmesan) darüber gerieben gibt eine kräftige Note.

# Ketchup

## EINFACHE ZUBEREITUNG

Arbeitszeit: 35 Min

Kochzeit: 20 Min.

## Zutaten für 500 ml

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 500 ml passierte Tomaten
- 2 TL Curry
- 1 TL Pfeffer
- 1 Prise Salz
- Ingwerpulver
- Chili
- 1 EL Speisestärke
- Einmachgläser



## Zubereitung

1. Zwiebeln klein schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen, klein geschnittenes Knoblauch dazugeben.
2. Die Tomaten hinzugeben und alles ca. 20 min. köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
3. Den Topf vom Herd nehmen, kurz auskühlen lassen, die Gewürze hinzufügen und alles mit einem Stabmixer fein pürieren.
4. Das heiße Ketchup mit einem Trichter in sterile (10 Minuten in Wasser gekochte) Weckgläser oder Schraubgläser geben und sofort verschließen, kopfüber abkühlen lassen.

## Tipp

Verschllossen ist das Ketchup ca. einen Monat haltbar. Nach dem Öffnen sollte es innerhalb einer Woche verbraucht werden.

# Ketchup II

EINFACHE ZUBEREITUNG

Arbeitszeit: 20 Min

Kochzeit: 20 Min.

## Zutaten für 500 ml

- 200 g Tomatenmark
- $\frac{3}{4}$  Tasse Wasser
- 2 EL roher, ungefilterter Apfelessig
- 2 EL Rohhonig
- $\frac{1}{2}$  TL Salz
- 1 weiße Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Prise Piment
- 1 Prise Gewürznelken
- 1 Lorbeerblatt
- Nach Geschmack etwas Knoblauch und/oder Chili, Curry, Paprika.



## Zubereitung

1. Alle Zutaten, bis auf den Honig, werden in einen Kochtopf gegeben und unter Rühren zum Kochen gebracht.
2. Bei niedriger Hitze und mit einem Deckel bedeckt sollte die Masse nun 20 Minuten köcheln. Gelegentlich umrühren.
3. Gegen Ende das Lorbeerblatt entfernen, mit einem Stabmixer pürieren, dann den Honig hinzugeben, glatt rühren.
4. Gekühlt lagern.

## Tipp

Mit Chili und Curry kann eine schärfere Variante kreiert werden.

# Brot

## EINFACHE ZUBEREITUNG

Arbeitszeit: 20 Min

Kochzeit: 20 Min.

## Zutaten

- 120 g gemahlene Mandeln
- 60 g Hanfmehl <sup>1)</sup>
- 8 g Natron
- 1 EL Essig
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 50 ml Wasser
- 2 EL Honig
- 20 g Kokosfett (nativ, weich)
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Sesam
- 50 g Leinsamen
- 30 g Kürbiskerne (optional)
- Mandelstifte zum Bestreuen



## Zubereitung

1. Bis auf das Kokosfett und den Honig alle Zutaten direkt in eine Schüssel geben.
2. Das Kokosfett kurz erwärmen und mit dem Honig vermischen. Anschließend wird die flüssige Masse zu den anderen Zutaten hinzugegeben.
3. Danach die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Brotform (klein) legen und mit Sesam und Sonnenblumenkernen bestreuen.
4. Nun wird das Brot für 35 Minuten bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) im Ofen gebacken.

## Tipp

1) Hanf hat einen sehr hohen Nährstoffanteil und wertvolle antioxidative Stoffe, die unser Inneres ordentlich durchputzen.

# Gebackene Süßkartoffeln

EINFACHE ZUBEREITUNG

Arbeitszeit: 15 Min

Kochzeit: ca. 50 Min

## Zutaten

- 4 große Süßkartoffel(n)
- 400 g schwarze Bohnen
- 2 große Tomaten (klein gewürfelt)
- 1 Apfel – alt. Mango (klein gewürfelt)
- 1 Frühlingszwiebeln oder Schalotten (fein geschnitten)
- 4 – 5 Korianderblätter (feine Streifen)
- 1 EL Limettensaft
- 2 EL Olivenöl
- Etwas Chilipulver
- 1/2 TL Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Feta



## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Backpapier auf das Blech legen, 4 kleine Häufchen Salz darauf streuen. In die Mitte jeder Süßkartoffel ein Kreuz einschneiden und jeweils auf ein Salzbett legen.
2. Die Süßkartoffeln ca. 30 – 40 Minuten backen, bis sie weich sind. 10 Minuten vor Ende der Backzeit ein wenig Salz darüber streuen mit etwas Olivenöl bestreichen.
3. Für die Salsa (Füllung):
  - Bohnen, Tomaten, Mango, Schalotten, Olivenöl, Feta, Knoblauch und Koriander in einer Schüssel vermischen. Den Limettensaft darüber gegeben und mit Chili und Salz abschmecken.
4. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, aufbrechen und mit jeweils 1 – 2 EL Salsa befüllen. Nochmals 5 – 10 Minuten backen, bis der Feta glänzt.
5. Gebackene Kartoffeln und die frische Salsa servieren.

## Variante

Probieren sie Champignons und Walnüsse in die Füllung zu geben.

# Tomatensalat rustikal

EINFACHE ZUBEREITUNG

Arbeitszeit: 15 Min

## Zutaten

- 750 g Tomaten
- 1-2 Stiel(e) Lauchzwiebel
- 1 Zweig Basilikum
- 15 Blatt Rucola
- 4 Scheiben Bio Brot dick geschnitten, z. B. Ciabatta (älteres Brot gut verwendbar)
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL dunkler Balsamicoessig
- 1-2 Prise(n) Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 2 EL Pinienkerne
- Olivenöl



## Zubereitung

1. Tomaten in 1/8-Stücke schneiden (Strunk entfernen, aber nicht entkernen) und in eine Schüssel geben.
2. Lauchzwiebeln in sehr dünne Ringe schneiden, zu den Tomaten geben. Basilikumblättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.
3. Pinienkerne in einer trockenen Pfanne erwärmen, bis sie leicht braun sind. Zur Seite Stellen.
4. Brot in 2-cm-Stücke schneiden und in der gleichen Pfanne rösten, bis sie rundherum braun werden. Salz und Knoblauchscheiben darüber streuen und kurz unter wenden mitrösten.
5. Während das Brot in der Pfanne röstet: Olivenöl, Balsamico, Salz und etwas Erythrit zum Dressing verrühren und über die Tomaten geben.
6. Die gerösteten Brotstücke, Pinienkerne, Basilikumblättchen und Rucola über die Tomaten geben. Alles vorsichtig vermengen und sofort servieren.

# Muffins

## EINFACHE ZUBEREITUNG

Arbeitszeit: 15 Min

Backzeit: 15 Min.

## Zutaten

- 125 g Butter
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 1/2 EL Xylit (Zuckerersatz)
- 1/2 Vanilleschote (das Mark daraus)
- 2 Eier
- 200 g Mandelmehl
- 2 EL Hirsemehl
- 1 TL Natron
- 1 EL Buttermilch oder Joghurt



## Zubereitung

1. Butter mit Zucker, Vanille und Eier cremig rühren. Mandelmehl, Hirsemehl und Natron leicht vermischen. Optional etwas zuckerfreie Schokolade raspeln.
2. Mehlmischung, ggf. Schokolade und Buttermilch vorsichtig unter die Buttermasse heben.
3. Den Teig in Muffinformen füllen. Bei ca. 165 °C etwa 15 Minuten backen.

## Tipp

Stechen Sie vor Ablauf der Backzeit einen Holzspieß in die Mitte eines Muffins. Wenn der Kern noch nicht ganz durchgebacken ist, schmeckt der kleitschige Teil noch mal so gut.



# Kirschkuchen

EINFACHE ZUBEREITUNG

Arbeitszeit: 15 Min

Backzeit: 20 Min.

## Zutaten

- 120 g Quinoa 1)
- 1 Kg Kirschen
- 5 Eier
- 1 EL Zitronensaft
- 120 ml Sonnenblumenöl
- 4 EL Birnendicksaft (40 g)
- 150 g gemahlene Mandelkerne
- 150 g Buchweizenmehl



## Zubereitung

1. Quinoa in einer Pfanne anrösten, bis daraus gepuffte Quinoa entstanden ist. Herausnehmen und auskühlen lassen.
2. Kirschen waschen und entsteinen. Eier trennen. Eiweiße mit Zitronensaft steif schlagen. Eigelbe mit Öl und Birnendicksaft verrühren. Mandeln, Quinoa und Buchweizenmehl untermengen. Anschließend den Eischnee unterheben.
3. Teig auf einem mit Backpapier belegten Blech glatt verstreichen. Kirschen darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 35 Minuten backen.

## Tipp

1) Quinoa ist seit etwa 5.000 Jahren als Kulturpflanze bekannt, hat sehr hohe Eiweißwerte sowie viel Magnesium und zu 50 % ungesättigte Fettsäuren. Es ist gut verwendbar auch als Ersatz für Reis. Eines Tages wird diese Pflanze uns ernähren, wenn der Klimawandel viele andere Pflanzen nicht mehr wachsen lässt.

# Kekse

MITTELSCHWERE ZUBEREITUNG

Arbeitszeit: 15 Min

Backzeit: 20 Min. + 30 Min. Ruhezeit

## Zutaten

- 250 g Butter oder Margarine
- 1/2 gestr. Teelöffel Stevia Pulver
- 1/2 Vanilleschote (das Mark daraus)
- (Fruchtige Alternative: Die Vanille durch den Abrieb einer Bio-Zitrone ersetzen.)
- 1 Prise Salz
- 2 Eier, davon das Eiweiß leicht geschlagen
- 1 gestrichener Teelöffel Backpulver
- 350 g Mehl



## Zubereitung

1. Zimmerwarme Butter oder Margarine in einer Schüssel aufschlagen.
2. Stevia und Prise Salz begeben und rühren, bis die Masse hell ist.
3. Das angeschlagene Eiweiß, das Eigelb und das Vanillemark unterrühren.
4. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, schrittweise dazu geben und zu einem weichen Teig kneten.
5. Zugedeckt (am besten in Folie einwickeln) ca. 1 Stunde kühl stellen.
6. Teig ca. 30 Minuten vor dem Ausrollen aus dem Kühlschrank nehmen. Portionenweise 2 mm dick ausrollen.
7. Runde Plätzchen von ca. 4 bis 5 cm Durchmesser (oder Größe nach Belieben) ausstechen. Bei einigen Plätzchen mit einem kleineren Förmchen die Mitte ausstechen.
8. 6 bis 8 Minuten in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens backen.

## Tipp

Als goldgelbe Lasur ein Eigelb und etwas Milch und einer winzigen Menge Stevia verrühren und mit einem Pinsel vor dem Backen aufstreichen (Variante: Zimt).

# Schokocreme

## EINFACHE ZUBEREITUNG

Arbeitszeit: 15 Min

Backzeit: 20 Min.

## Zutaten

- 150 g Nussmus (Bioladen oder Reformhaus)
- 150 g Butter
- 2 EL Haselnüsse
- 1 EL Kakaopulver (stark entölt)
- 1 EL Honig
- 1/2 Vanilleschotenmark



## Zubereitung

1. Die Butter weich werden lassen und vorsichtig schaumig rühren.
2. Die Haselnüsse sehr klein hacken und mit dem Rührstab weiter zerkleinern.
3. Alle Zutaten vermengen und mit einem Schneebesen langsam vermischen.

## Tipp

In kleine Förmchen abgefüllt kann die Schoko-Nuss Creme gefroren und als Eiskonfekt genossen werden. Die kleinen Portionen sind lange haltbar und können am Abend zuvor im Kühlschrank aufgetaut werden.

# Kartoffelchips

## EINFACHE ZUBEREITUNG

Arbeitszeit: 15 Min

Backzeit: 15-20 Min.

## Zutaten

- 3-4 große Kartoffeln (mehlig kochende)
- 2-3 EL Olivenöl
- Saft 1/2 Zitrone
- 1/2 TL Salz, 1 Prise Pfeffer, 3 TL Paprikapulver, 1 Msp. Curry, 1 Prise Knoblauchpulver, 1/2 Msp. Chilipulver.



## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen. Das Blech mit Backpapier auslegen.
2. Kartoffeln schälen, dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben, Öl, etwas Salz, Pfeffer, Paprika dazu geben und alles vermengen. Ein wenig Zitronensaft darüber spritzen und unterheben.
3. Anstelle des Zitronensaftes kann Balsamico verwendet werden.
4. Kartoffelchips so verteilen, dass sie nicht übereinander liegen. 12-20 Minuten backen. Sehen Sie immer wieder danach. Sie sind fertig, wenn der Rand leicht braun ist und sie nicht mehr weich sind.
5. Kurz vor Ende der Backzeit das restliche Salz und ein wenig Knoblauchpulver darüberstreuen.
6. Frisch verzehren, solange sie knusprig sind.

## Variante

Süßkartoffeln, auch gemischt mit Kartoffeln.

## Tipp

Schmecken am besten, frisch gebacken und knackig. Übrig gebliebene Chips können aber nochmals aufbacken werden.