

Kochbuch 2001

Inhaltsverzeichnis

1. Rosenkohl - Möhrenauflauf
2. gefüllte Kohlrabi
3. Möhrenrösti
4. Grünkernauflauf mit Möhren
5. Nudeln mit Gemüse - Tofu - Sauce
6. Spaghetti mit Möhren - Käsesauce
7. Kartoffelscheiben mit Gemüsestreusel
8. Vollkorngnocchi mit Tofu
9. Haferschrotbratlinge mit Spinat
10. Gratinierte Linsenbratlinge
11. Kartoffel - Haferknödel
12. Gemüse - Reis - Pfanne
13. grüne Dinkelknöpfe mit Möhrengemüse
14. gefüllte Paprika auf serbische Art
15. Gourmetkartoffeln
16. Weißkrautkartoffeln mit Möhren und Sellerie
17. Milchreis mit Trockenfrüchte
18. Buchweizen - Schokocreme
19. Apfeljoghurtcreme mit Knusperkernen

Rosenkohl - Möhrenauflauf

- 500g Rosenkohl
- 3 Möhren
- 1 EL Butter
- Semmelbrösel
- 3 Eier
- 100g saure Sahne oder Sahne
- Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie

Rosenkohl putzen, waschen und die Möhren schälen und in Stifte schneiden. Die Möhren in etwas Butter dünsten, den Rosenkohl in Salzwasser bissfest garen. Das Gemüse abtropfen lassen. Die Auflaufform einfetten und mit Semmelmehl austreuen. Die gestiefelten Möhren in die Auflaufform geben, darüber den Rosenkohl. Die Eier trennen, Eiweiß zu festem Schnee schlagen und das Eigelb mit der Sahne und den Gewürzen verrühren. Das Eiweiß vorsichtig unter die Eigelbmassen heben und über den Rosenkohl gießen. Im vorgeheizten Backofen 30 min. bei 170°C backen.

Gefüllte Kohlrabi

- 4 Kohlrabi
- 300g Blattspinat
- 100g Gouda
- 1 Ei
- 1 TL Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- Salz, Pfeffer
- Mehl

Zarte Kohlrabis grün beiseitelegen. Kohlrabi schälen und in Salzwasser 25 - 30 min. zugedeckt kochen.

Spinat dünsten, Käse raspeln. 75g Käse und das Ei vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlrabi abschmecken, halbieren, aushöhlen und mit der Spinatmasse füllen. Mit restlichem Käse bestreuen und in eine Auflaufform setzen. 250 ml Koch Sud und Brühe verrühren und zugießen.

Kohlrabi im vorgeheizten Backofen bei 200°C auf der 2. Einschubleiste von unten 25 min. garen. Kohlrabi aus der Form nehmen, warm hacken. Brühe mit Sahne verrühren und mit Mehl andicken, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Möhrenrösti

- 300g Kartoffeln
- 400g Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 EL Mehl
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 6 EL. Öl
- 250g Magerquark
- 5 EL Creme Fraiche
- 1 Bd. Schnittlauch

Die Kartoffeln schälen. Die Möhren putzen, beides nacheinander in der Küchenmaschine raspeln. 100g Möhren beiseitelegen. Die restlichen Möhren und die Kartoffeln mischen.

Die Zwiebel pellen und würfeln, mit Mehl und Eiern zu den Möhren - Kartoffel-Mischung geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

In dem Öl nacheinander 12 Rösti braten. Quark, Creme Fraiche, Schnittlauch, Salz und Pfeffer verrühren. Die Rösti mit Quark und den Möhrenraspeln servieren.

Grünkernauflauf mit Möhren

- $\frac{1}{4}$ l Wasser
- Salz
- 120g Grünkern
- 200g Quark
- 1kl. Zwiebel
- 1 Knoblauch
- 300g Möhren
- 150g Gouda
- 4 Eier
- 1 Bd. Petersilie
- Pfeffer

Das Wasser mit $\frac{1}{2}$ TL Salz aufkochen. Den Grünkern geschrotet hineinschütten und zugedeckt etwa 10 min. bei schwacher Hitze kochen. Dann 15 - 20 min. auf den ausgeschalteten Herd nachquellen lassen.

Den Quark in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Möhren und die Kartoffeln waschen, schälen und raspeln. Den Käse grob reiben. Die Eier mit den vorbereiteten Zutaten verrühren. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Petersilie, den Quark, Salz und Pfeffer zu den Eiern geben. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Eine große Auflaufform gründlich mit Butter ausfetten. Den Grünkern abtropfen lassen, zu der Auflaufmasse geben und alles gut verrühren. Die Auflaufmasse in die gefettete Form füllen, in den heißen Backofen geben und 50 - 55 min. backen.

Vollkornnudeln - mit Gemüse - Tofu - Sauce

- 200g rote Paprika
- 1 Salatgurke
- 4 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Butter
- 120g Tofu
- Salz, Pfeffer
- Knoblauch, Oregano
- $\frac{1}{4}$ l - $\frac{1}{2}$ l Wasser

Das Gemüse waschen. Die Paprikaschoten von Kernen und weißen Rippen befreien und in dünne Streifen schneiden. Die Salatgurke schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne herauskratzen. Die Gurke in dünne Scheiben schneiden, Die Tomaten vom Stielansatz befreien und kleinschneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten.

Den Tofu in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem vorbereitetem Gemüse zur Zwiebel geben. Unter mehrmaligem Wenden von allen Seiten leicht anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano pikant würzen und mit dem Wasser aufgießen. Die Sauce bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 15 min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Vollkornnudeln kochen.

Spaghetti mit Möhren - Käsesauce

- $\frac{1}{2}$ l Wasser
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 250g Vollkornspaghetti
- 100g Möhren
- 100g Gouda
- 50g Frühlingskräuter
- 40g Butter
- 3 gehäufte EL Vollkornmehl
- $\frac{1}{4}$ l Milch
- $\frac{1}{4}$ l Wasser
- 1 EL Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer

Das Salzwasser aufkochen, die Nudeln darin 8 min. garen. Die Möhren schälen und raspeln. Gouda reiben, die Kräuter fein hacken. Die Butter schmelzen lassen. Die Möhrenraspel und das Vollkornmehl dazugeben und kräftig durchrühren. Mit der Milch und dem Wasser auffüllen, die Gemüsebrühe hineingeben. Die Sauce bei schwacher Hitze unter Rühren 2 - 3 min. kochen lassen, bis sie dicklich wird. Den Kochlöffel vom Herd nehmen. Den Käse unter die Sauce mischen und schmelzen lassen. Die Kräuter untermischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Nudeln reichen.

Kartoffelscheiben mit Gemüsestreusel

- 600g gekochte Kartoffeln
- 40g Butter
- 50g Vollkornbrösel
- 50g Magerquark
- 50g geraspelter Gouda
- 150g gemischtes Gemüse (z. B. Lauchzwiebel, Karotten, Kohlrabi)
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss

Kartoffeln gar kochen, abkühlen lassen, 1 cm dicke Scheiben schneiden und leicht mit Pfeffer und Salz würzen.

Gemüsestreusel durchzwiebeln klein schneiden, Möhren und Kohlrabi fein raspeln. Alle Zutaten verkneten, abschmecken und mit einem Löffel auf den

Kartoffelscheiben verteilen. Kartoffelscheiben auf ein leicht gefettetes Blech setzen und im vorgeheizten Backofen 20 - 30 min. bei 180°C backen. In der Zwischenzeit ein Dip zubereiten.

Vollkorngnocchi mit Tofu

- $\frac{1}{2}$ l Wasser
- 80g Butter
- Muskatnuss, Salz
- 200g feines Weizenvollkornschrö
- 2 Eier
- 200g Tofu
- 1L Gemüsebrühe
- Etwas Butter
- Parmesankäse

Das Wasser, die Butter, Muskatnuss und Salz zum Kochen bringen. Das Vollkornschrö unter Röhren einstreuen und weiterröhren, bis sich die Masse als glatter Kloß vom Topfboden löst. Den Teig abkühlen lassen.

Die Eier einzeln einröhren. Den Tofu abtropfen lassen, in Würfel schneiden oder im Mixer fein hacken und unter den Teig röhren. Mit einem Kaffeelöffel Klößchen in die kochende Gemüsebrühe abstechen und etwa 10 min. ziehen lassen. Aus der Brühe nehmen, mit flüssiger Butter und Parmesan anrichten. Dazu passt eine Tomate - Basilikum - Sauce.

Haferschrotbratlinge mit Spinat

- 150 ml Milch
- 200g Hafervollkornschrö
- 2 Zwiebeln
- 300g Spinat
- 2 EL Olivenöl
- 2 Eigelb
- 50g Quark
- Meersalz, Koriander, Fenchel, Liebstöckel
- 2 Eiweiß

Die Milch erwärmen, das Haferschrot einstreuen, vom Herd nehmen und ausquellen lassen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Spinat verlesen,

waschen, gut abtropfen lassen und grob hacken. Die Zwiebel in wenig Olivenöl andünsten, die Spinat dazugeben und mitdünsten.

Das Eigelb mit dem Quark unter die Hafermasse ziehen. Die Spinat- Zwiebel - Mischung mit den Gewürzen abschmecken und ebenfalls untermischen. Das Eiweiß zu steifen Schnee schlagen und locker unter die Hafermasse ziehen. Das Öl erhitzen und Bratlinge von jeder Seite 4 bis 6 min. braten.

Gratinierte Linsenbratlinge

- 200g rote Berglinsen
- $\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 2 EL Olivenöl
- $\frac{1}{2}$ Bund Kräuter (Schnittlauch, Dill und Estragon)
- 2 Eier
- 60g Weizenvollkornmehl
- 50g Creme Fraiche
- 3 EL Hafervollkornschröten
- Kräutersalz, Pfeffer
- 100g Gouda oder Emmentaler

Die Linsen in der Gemüsebrühe mit dem Lorbeerblatt im offenen Topf 20 - 30 min weich kochen. Dann das Lorbeerblatt entfernen.

Die Zwiebel schälen, die Möhre schälen, beides in kleine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und fein hacken.

Die Zwiebel- und Möhrenwürfel in der Hälfte des Olivenöls fast gar dünsten, zusammen mit den Kräutern, den Eiern, dem Mehl, der Creme Fraiche und dem Hafervollkornschröten unter die Linsen und dem Hafervollkornschröten unter die Linsen mischen und diese kräftig abschmecken. Aus der Masse mit feuchten Händen kleine Frikadellen formen. Im restlichen Öl von beiden Seiten 2 - 3 min. braten. Mit Käsescheiben belegen und kurz im Backofen bei 220°C überbacken.

Kartoffel - Haferknödel

- 800g gekochte Kartoffeln (vom Vortag)
- 150g - 200g grobes Hafervollkornschrot
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- 2 Eier
- Meersalz, Muskatnuss
- 2l Gemüsebrühe

Die Kartoffeln pellen und fein raspeln. Das Haferschrot, die fein gehackte Petersilie und die Eier dazugeben. Mit Meersalz und Muskatnuss würzen und alles zu einem Teig verkneten.

Aus der Masse 8 Knödel formen und in reichlich Gemüsebrühe 15 - 20 min garen. Zu den Knödeln Porree Gemüse oder auch Möhrengemüse reichen.

Gemüse - Reis - Pfanne

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 250g Vollkornreis
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 Möhren
- 250g Brokkoli
- 1 rote Paprikaschote
- Meersalz, Pfeffer, Currypulver
- 1 TL Paprika Pulver edelsüß
- 50g Parmesan
- 50g Sahne
- 1 Bund Schnittlauch

Die Knoblauchzehe und die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Hälfte des Olivenöls erhitzen, den Knoblauch und die Zwiebel andünsten. Den Naturreis warm abspülen und zur Zwiebel- und Knoblauchmasse geben, solange andünsten, bis die Körner vom Fett überzogen ist. Die Gemüsebrühe angießen, aufkochen und den Reis bei geringer Hitze 30 - 40 min kochen.

In der Zwischenzeit die Möhren putzen und in Würfel schneiden. Die Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen und waschen. Die Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Das Gemüse im restlichen Olivenöl kurz andünsten. 15 min. vor Ende der Garzeit des Naturreises das Gemüse dazugeben.

Wenn Reis und Gemüse gar sind, mit Meersalz, Pfeffer, Paprika und Currypulver würzen, den Käse unterheben, die Sahne angießen und den Reis auf der ausgeschalteten Herdplatte kurz nachquellen lassen. Mit Schnittlauch bestreuen.

Grüne Dinkelknöpfe mit Möhrenragout

- 50g pürierter Spinat
- 2 Eier
- Muskatnuss, Meersalz
- 50 ml Wasser
- 200g Dinkelvollkornmehl
- 80g Zwiebel
- 1 EL Butter
- 500g Möhren
- Pfeffer, Meersalz
- 200 ml Gemüsebrühe
- 20g Hafervollkornmehl
- 100 ml saure Sahne
- Petersilie

Den Spinat, die Eier und die Gewürze zusammen mit dem Wasser im Mixer ganz fein pürieren und mit dem Dinkelmehl zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen Teig solange schlagen, bis er Blasen wirft. Den Teig abgedeckt 20 - 30 min. quellen lassen. Mit der Spätzle Presse den Teig in siedendes Wasser pressen. Die Spätzle einmal aufkochen lassen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen und zum Möhrengemüse reichen.

Die Möhrenwürfel in der Butter anschwitzen. Dann die Zwiebeln und Gewürze dazugeben und mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe angießen und das Ganze zum Kochen bringen.

Die Möhren bei geschlossenem Deckel bissfest dünsten. Kurz vor Ende der Garzeit das Hafermehl einstreuen und die Flüssigkeit damit binden. Das Gemüse mit Salz abschmecken. Die saure Sahne darauf geben und mit Petersilie bestreuen.

Gefüllte Paprika auf serbische Art

- 4 große Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stück Zucchini
- 100g Hirse
- 1 TL Butter
- 250g Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer, Petersilie, Oregano
- 8 EL Quark
- 4 EL Parmesankäse
- 4 EL geriebener Ziegenkäse oder
Gouda
- 1 Ei

Die Paprikaschoten waschen, oben einen Deckel abschneiden. Das Samengehäuse entfernen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zucchini waschen und grob raspeln. Die Hirse warm und kalt abspülen, gut abtropfen lassen, in der Butter andünsten, die Gemüsebrühe dazugeben und aufkochen. Die Hirse 5 bis 10 min auf kleiner Hitze kochen, dann etwa 20 min. nachquellen und auskühlen lassen.

Das Olivenöl erhitzen, den Knoblauch und die Zwiebel andünsten. Die Zucchiniwürfel kurz mitdünsten. Die Masse abkühlen lassen. Dann mit den Gewürzen und den fein gehackten Kräutern abschmecken. Den Quark, den Käse und das Ei dazugeben, gut mischen. Die Masse in die Paprikaschoten füllen und 40 min. in Tomaten - Basilikum - Sauce dünsten.

Gourmetkartoffeln

- 12 mittelgroße, gekochte
Kartoffeln
- 4 EL weiche Butter
- 120g saure Sahne
- 2 EL geriebenen Käse
- Kräutersalz, Majoran
- 100g Knoblauchsellerie
- 100g Möhren
- 150g Weizensprossen
- Olivenöl

-

1 - 2 EL Gemüsebrühe

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Kartoffel pellen, einen Deckel abschneiden und vorsichtig aushöhlen.

Die Kartoffelmasse mit einer Gabel zerdrücken, die Hälfte der Butter, die saure Sahne und den Käse zufügen und mit Kräutersalz und Majoran abschmecken.

Den Sellerie und die Möhren putzen, waschen und beides fein reiben und mit den Weizensprossen unter die Kartoffelmasse mischen. Die Farce in die Kartoffel füllen. Eine Auflaufform mit Öl auspinseln, die Kartoffeln hineinsetzen, mit den Butterflöckchen belegen, die Gemüsebrühe angießen und die Kartoffeln im Backofen 15 min. backen.

Weißkrautsalat mit Möhren und Sellerie

- 1 kg Weißkohl (fein hacken)
- 500g Knollensellerie
- 500g Möhren
- Sonnenblumenkerne
- Petersilie
- 200g saure Sahne
- 100g Joghurt
- Honig
- Sonnenblumenöl
- Kräftige Gemüsebrühe
- Obstessig
- Meersalz, Pfeffer

Die saure Sahne mit dem Joghurt, dem Honig und Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gemüsebrühe mit dem Essig aufkochen, über das Weißkraut geben und tüchtig durchkneten. Den Sellerie und die Möhren fein raspeln, mit dem abgekühlten Weißkraut vermischen und die Sauce untermischen. Salat abschmecken, Sonnenblumenkerne und Petersilie unterheben.

Milchreis mit Trockenfrüchten

- 200 ml Wasser
- 200g Milchreis
- 200 ml Milch
- 100g Trockenfrüchte
- 100 ml Orangensaft

- 2 - 3 EL Honig
- $\frac{1}{2}$ Vanilleschote
- 1 Zitrone
- 1 Messerspitze Zimt
- 200g Sahne

Das Wasser aufkochen lassen, den Milchreis abspülen und in das Wasser streuen, aufkochen und solange auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis der Reis das Wasser aufgesogen hat. Dann die Milch dazu gießen und den Reis fertig garen.

In der Zwischenzeit das Trockenobst in Orangensaft einweichen. Den Reis auskühlen lassen, mit Honig, Vanillin Mark, Zitronenschale und Zimt abschmecken. Die Sahne aufschlagen und ein Teil des kleingeschnittenen Trockenobstes unterziehen.

Den Reis mit dem restlichen Trockenobst garnieren.

Buchweizen - Schokocreme

- $\frac{1}{2}$ l Milch
- 100g Buchweizenmehl
- 1 EL Kakao
- Rohrzucker
- 1 Becher süße Sahne

Milch erwärmen, Buchweizenmehl und Kakao unter ständigem Rühren in die Milch einrühren und solange rühren bis die Masse aufkocht. Rohrzucker je nach süße hinzugeben. Die Creme auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Becher Sahne steif schlagen und unter die Creme heben.

Apfel - Joghurtcreme mit Knusperkernen

- 50g getrocknete Pflaumen
- 50 ml Apfelsaft
- 1 EL Buchweizen
- 1 TL Sonnenblumenkerne
- 1 TL gehackte Mandeln
- 250g Joghurt
- 250g Äpfel
- 2 Messerspitze Vanillin

Trockenpflaumen einige Stunden in Apfelsaft einweichen und dann pürieren.
Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Mandeln in einer trockenen Pfanne nussig

_____ ??? S. 19

Und erkalten lassen.

Joghurt mit den geraspelten Apfel vermengen, pürierte Pflaumen unterheben,
mit Vanillin abschmecken und zum Schluss die Körner unterheben.