

Kochbuch 2003

Inhaltsverzeichnis

1. Gemüsestrudel
2. Kräuterküchle mit Käse
3. Maisplätzchen mit Kräutern
4. Hirselasagne
5. Grünkern - Hirseplätzchen
6. Überbackene Dinkelpfanneküchle
7. Möhren - Quinoa - Pfuffer mit Kräuterquark
8. Getreide - Gemüse - Auflauf
9. Blumenkohl - Hirse - Buletten
10. Rote - Linsen - Curry mit Spaghetti
11. Hirsekuchen mit Karotten
12. Getreideschnitzel
13. Gemüsebratlinge
14. Möhren - Quark - Bratlinge
15. Käsestrudel
16. Dinkel - Kürbis - Brot

Gemüsestrudel

Zutaten Teig:

- 250g Dinkelvollkornmehl
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- 4 EL Olivenöl
- ca. 125 ml warmes Wasser

Zutaten Füllung:

- 400g Möhren, Lauch, Sellerie
- 80g Käse
- 150g saure Sahne
- 60g Tofu
- Curry, Salz, Pfeffer

Zubereitung Teig:

Das Mehl mit dem Meersalz auf ein Backbrett geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Das Öl und das Wasser löffelweise dazugeben, gleichzeitig mit einer Gabel alle Zutaten von innen nach außen vermengen. Dann mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und solange kneten, bis der Teig ganz glatt ist. Den Teig 60 min. unter einer warmen Schüssel ruhen lassen.

Zubereitung Füllung:

Das Gemüse in feine Streifen schneiden und in etwas Butter andünsten. Den Tofu in feine Würfel schneiden. Die saure Sahne mit dem Käse vermengen und würzen. Zum Schluss das Gemüse, den Tofu und die Sahne - Käsemischung vermengen und abschmecken.

Den Teig dünn ausrollen und auf ein bemehltes Tuch geben. Den Strudelteig mit etwas flüssiger Butter bestreichen. Die Gemüsemasse darauf verteilen. Die Ränder einschlagen und von der schmalen Seite zusammenrollen. Auf ein gefettetes Backblech legen und den Strudel mit restlicher Butter bestreichen. 40 - 45 min. bei 190°C backen.

Kräuterküchle mit Käse

- 800g Kartoffeln
- Salz, Pfeffer, Kümmel, Muskat
- 150g Weizenvollkornmehl
- 100g Quark
- 2 Eier
- 125g Käse
- 1 Bund Kräuter (Petersilie, Dill, Schnittlauch)

Die Kartoffeln waschen und mit Wasser, Salz ca. 30 min kochen lassen. Anschließend die Kartoffeln pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Das Mehl, den Quark, die Eier zu den Kartoffeln geben und gut mischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat kräftig würzen und zuletzt den Käse und die fein gehackten Kräuter unterkneten. Aus dem Teig kleine Küchlein formen und diese in Öl braten.

Maisplätzchen mit Kräutern

- $\frac{1}{4}$ l Gemüsebrühe
- $\frac{1}{4}$ l Milch
- 125g Maisgrieß
- Lorbeerblatt
- Thymian, Rosmarin
- Meersalz, Pfeffer
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
- 2 - 3 EL Reibkäse
- 1 Ei
- Vollkornbrösel

Die Gemüsebrühe und die Milch, das Lorbeerblatt, Thymian und Rosmarin dazugeben und zum Kochen bringen, den Maisgrieß einrühren und quellen lassen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Das Lorbeerblatt herausnehmen. Die fein gehackten Kräuter mit dem Käse unter den Maisbrei ziehen, mit Zitronensaft aromatisieren und nochmals kräftig abschmecken. Den Brei auf ein gefettetes Backblech streichen und vollständig erkalten lassen. Den Maisgrieß in Routen schneiden. Das Ei mit etwas Wasser verquirlen. Die Maisplätzchen zuerst in Ei

und dann in Semmelbrösel wenden. Das Fett in einer Pfanne erhitzen und die Maisplätzchen darin goldgelb backen.

Hirselasagne

- 2 Zwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 250g Hirse
- $\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe
- 1 TL Curry
- 2 EL gehackte Petersilie
- 250g Lauch
- 250g Möhren
- 300g Spinat
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Tomatenmark
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- Kräutersalz, Pfeffer, Curry
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Gouda oder Emmentaler
- 200g Joghurt
- 2 Eier

Die Zwiebel schälen, würfeln und die Hälfte davon in Olivenöl andünsten. Die gewaschene Hirse zu den Zwiebeln geben, mit der Gemüsebrühe auffüllen und bei kleiner Hitze etwa 20 min. ausquellen lassen.

Mit Curry würzen und die Petersilie unterrühren.

Das Gemüse waschen und putzen, den Lauch in Ringe, die Möhren in Würfel schneiden. Möhren und Lauch zusammen mit dem Lorbeerblatt und dem Tomatenmark in wenig Salzwasser 5 - 10 min. garen, dann das Lorbeerblatt entfernen und das Gemüse mit Kräutersalz, Pfeffer, Muskat und Curry pikant abschmecken. Die restlichen Zwiebelwürfel in Öl andünsten, den Spinat dazugeben und garen, mit Gewürzen und Knoblauchzehe abschmecken. 1/3 der Hirse in eine gefettete Auflaufform füllen, 50g Käse drüberstreuen und das abgetropfte Lauch - Möhren - Gemüse darauf verteilen. Dann das zweite Drittel der Hirse verteilen, wieder mit 50g Käse bestreuen und den Spinat darauf geben. Mit der restlichen Hirse abdecken. Den Joghurt mit den Eiern verquirlen und mit Salz, Pfeffer würzen. Die Sauce über die Hirselasagne verteilen und bei 220°C etwa 30 min. backen.

Grünkern - Hirseplätzchen

- 80g Grünkern
- 80g Hirse
- 320 ml Gemüsebrühe
- $\frac{1}{2}$ Möhre
- $\frac{1}{2}$ Stange Lauch
- 1 Stange Bleichsellerie
- 1 $\frac{1}{2}$ EL Quark
- 2 EL kernige Haferflocken
- 2 Eiweiß
- 1 EL gehackte Petersilie
- 5 EL Paniermehl
- Salz, Pfeffer

Den Grünkern und die Hirse gut waschen, beides mit jeweils 160 ml Gemüsebrühe und wenig Salz in einen Topf geben, die Hirse etwa 15 min, den Grünkern 20 min. kochen lassen. Dann beides vom Herd nehmen, die Hirse 20 min, den Grünkern 30 min. nachquellen lassen.

Inzwischen Möhre, Porree und Sellerie waschen, schälen und kleine Würfel schneiden und in wenig Salzwasser bissfest garen. Den gegarten Grünkern und die Hirse in eine Schüssel geben, die Gemüsewürfel, Quark, Haferflocken, Eiweiß, Petersilie und Paniermehl zu einer geschmeidigen Masse verrühren und mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Aus dem Teig kleine Bratlinge formen und in heißen Fett gold gelb braten.

Überbackene Dinkelpfanneküche

Zutaten Teig:

- 300 ml Milch
- 150g Dinkelvollkornmehl
- Salz
- 1 Ei

Zutaten Füllung:

- 100g Zwiebeln
- 100g Lauch
- 100g Weißkohl
- 100g Möhren

- 100g Sellerie
- 2 EL Olivenöl
- 2 Eigelb
- 2 EL saure Sahne
- Curry, Pfeffer, Muskat, Salz
- 2 EL Gouda
- 100g Tofu

Die Milch mit dem Dinkelmehl und dem Salz zu einem glatten Teig verrühren und mindestens $\frac{1}{2}$ Stunde quellen lassen. Inzwischen die Füllung zubereiten. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Lauch und den Weißkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Möhren und Sellerie schälen und feine Würfel schneiden. Das Gemüse im erhitzten Olivenöl etwa 10 min. dünsten, abkühlen lassen.

Das Eigelb mit der sauren Sahne mischen und mit dem Gewürzen pikant abschmecken. Die Hälfte der Masse mit Gouda verrühren. Die übrige Masse zusammen mit dem in Würfel geschnittenen Tofu unter das Gemüse heben. Das Ei unter den gequollenen Teig rühren, kurz durchschlagen und in heißes Öl kleine Pfannekuchen backen. Diese mit der Gemüsemasse füllen und ausrollen. In eine flache, gefettete Auflaufform geben, die Form mit Alufolie abdecken und die Pfannekuchen erhitzen. Die restliche Käsemasse darüber geben und bei 200°C so lange überbacken, bis der Käse zu bräunen beginnt.

Möhren - Quinoa - Puffer mit Kräuterquark

- 100g Quinoa
- 200 ml Gemüsebrühe
- 500g Kartoffeln
- 350g Möhren
- 1 Ei
- 2 EL Mehl
- 150g Creme Fraiche
- Kräutersalz, Pfeffer
- 1 Bund je Petersilie, Dill, Schnittlauch
- 250g Sahnequark
- 2 - 3 EL Milch
- 1 Knoblauchzehe, Salz

Quinoa in die kochende Brühe geben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 min. quellen lassen.

Kartoffeln und Möhren schälen, grob raspeln. Mit Quinoa, Ei, Mehl und 1 EL Creme Fraiche mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Fett portionsweise 12 Puffer braten.

Kräuter waschen und hacken. Mit Quark, restlicher Creme Fraiche, Milch und Knoblauch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuterquark zu den Puffern servieren.

Getreide - Gemüse - Auflauf

- $\frac{1}{2}$ l Wasser
- Salz, Gemüsebrühe, Curry
- 140g Grünkern, Nacktgerste, Roggen Weizen oder Dinkel, eine Sorte oder gemischt, mittelgrob geschrotet
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Möhren
- 100g Sellerie
- 400g Brokkoli
- 40g Butter
- 1 Bund Petersilie
- 100g Sonnenblumenkerne
- 4 EL Gomasio
- 200g Creme Fraiche
- 100g Gouda

Das Wasser mit 1 Prise Salz, Gemüsebrühe nach Geschmack, den Curry in einem Topf zum Kochen bringen. Den Schrot hineinrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 min. quellen lassen. Dabei ab und zu umrühren, damit nichts anbrennt.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein schneiden. Die Möhren waschen und schälen. Das Selleriestück schälen. Die Möhren und den Sellerie in kleine Würfel schneiden.

Den Brokkoli waschen, in kleine Röschen zerteilen und die Stiele kleinschneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Butter erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel dann leicht anbraten. Die Möhren- und Selleriewürfel zu den Zwiebeln geben und mit $\frac{1}{2}$ Tasse Wasser zugedeckt etwa 3 min. garen. Dann den Brokkoli hinzufügen und alles weitere 5 min garen. Das Gemüse sollte nicht ganz weich sein. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett unter ständigem Rühren bei mittlere Hitze leicht rösten. Unter den Schrotbrei rühren. Sollte die Masse zu fest sein, etwas Gemüsebrühe dazugeben. Das Gomasio, die saure

Sahne, die Petersilie und die Hälfte des Käses einrühren, abschmecken. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Eine Auflaufform fetten. Mit einem nassen Löffel die Hälfte der Getreidemasse in die Form streichen. Das Gemüse darauf geben und die restliche Getreidemasse darüber streichen. Eventuell den restlichen Käse darüber streuen und einige Butterflöckchen darauf setzen. Den Auflauf im Backofen 15 - 20 min. backen.

Blumenkohl - Hirse - Buletten

- 250g Hirse
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 2 TL Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 Blumenkohl
- 3 Möhren
- 1 Bund Petersilie
- 75 - 100g Reibkäse (Gouda)
- 30 - 40g Paniermehl

Hirse abspülen, abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Im heißen Fett andünsten. Hirse kurz mitdünsten. Mit 900 ml Wasser ablöschen. Aufkochen und Brühe einrühren. Zugedeckt ca. 15 min. köcheln, würzen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 20 min quellen lassen. Blumenkohl putzen und waschen, in Röschen teilen. In wenig kochendem Salzwasser zugedeckt 5 - 8 min. dünsten. Abtropfen lassen, Möhren schälen, waschen und raspeln. Petersilie waschen, hacken, Möhren, Petersilie, Käse, Paniermehl unter die heiße Hirsemasse rühren. Mit angefeuchteten Händen ca. 12 Buletten formen. Dabei je 1- 2 Blumenkohlröschen in die Mitte drücken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Buletten darin portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten. Mit dem Rest Blumenkohl anrichten.

Rote - Linsen - Curry mit Spaghetti

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Öl

- 140g rote Linsen
- 1 $\frac{1}{2}$ TL Curry, Salz, Pfeffer
- 4 TL Tomatenmark
- 4 TL Gemüsebrühe
- 160g Spaghetti
- 2 EL gehackte Petersilie

Zwiebeln und Knoblauch hacken. In heißem Öl andünsten. Linsen zufügen, Curry und Tomatenmark mit anschwitzen. Mit 500 ml Wasser ablöschen, Brühe hinzufügen. Aufkochen und 10 min köcheln. Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 8 min. garen, abtropfen. Linsen abschmecken und mit den Nudeln anrichten. Petersilie darüber streuen.

Hirsekuchen mit Karotten

Zutaten Teig:

- 125g Vollkornmehl
- 50g Butter
- Salz, etwas Essig
- 5 EL Wasser

Zutaten Füllung:

- 150 g Hirse
- 400 ml Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- 250g Möhren
- $\frac{1}{4}$ Stück Sellerie oder 1 Stange Bleichsellerie
- 1 Stange Lauch
- 2 - 3 EL Petersilie
- 50 - 75g gemahlene Haselnüsse
- 2 Eigelb
- $\frac{1}{2}$ TL Curry, Gomasio

Zubereitung Teig:

Butter und Mehl werden miteinander verkrümelnt. In die Mehlmischung wird eine Vertiefung gemacht und dahinein das Wasser gießen. Nun verknetet man die

Zutaten schnell zu einem glatten Teig. Der Teig sollte 1 Std. im Kühlschrank ruhen.

Zubereitung Füllung:

Die Brühe zum Kochen bringen und die abgespülte Hirse aufkochen lassen und 25 min. ausquellen lassen. Die Möhren, den Sellerie schälen und fein reiben. Den Porree waschen und in dünne Ringe schneiden, Petersilie fein hacken. Alle Zutaten, außer dem Eiweiß, unter die noch warme Hirse verarbeiten. Es muss eine gut gewürzte Mischung sein.

Den Teig ausrollen und in die Form legen, der Rand sollte 3 cm hoch sein. Den Teig mit der Gabel einstechen. Zum Schluss das Eiweiß unterheben, die Masse auf den Teig geben und glatt streichen.

10 min. bei 220°C unterste Schiene und 20 min. bei 200°C backen.

Getreideschnitzel

- je 70g Hirse, Buchweizen und Reis
- 1l Wasser
- 1 Möhre
- 2 Schalotten
- 3 Eier
- 2 EL gehackte Kräuter
- 70g Haferflocken
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 2 EL Sojasauce

Das Getreide in je einem drittel Liter Wasser getrennt kochen und ausquellen lassen. Die Möhre raspeln, die Schalotte fein schneiden. Beides zusammen mit den Eiern, dem Getreide und den Kräutern zu einer steifen Masse verarbeiten. Ist die Konsistenz zu locker, Haferflocken zugeben. Den Teig würzen und mit der Sojasauce abschmecken. Bratlinge formen und in Fett goldbraun braten.

Gemüsebratlinge

- 200g Möhren
- 200g Sellerie
- 300g Kartoffeln
- 4 EL Hafer Vollkornmehl

- 2 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 Bund Petersilie und Dill

Die Möhren, den Sellerie und die Kartoffeln schälen und grob reiben und mit dem Mehl und den Eiern mischen. Die Gewürze und die fein gehackten Kräuter untermengen. Bevor die Masse Wasser zieht, kleine Kuchlein aus dem Teig formen und in heißem Öl von beiden Seiten goldgelb braten.

Möhren - Quark - Bratlinge

- 500g Möhren
- Salz, Pfeffer, Rosmarin
- 100g Quark
- 50g Haferflocken
- 50g Reibkäse (Gouda)
- 1 EL gehackte Petersilie
- 2 EL Sonnenblumenkerne

Die Möhren waschen und schälen und in Stücke schneiden. $\frac{1}{4}$ l Wasser zum Kochen bringen, die Möhren und den Rosmarinzweig hinzugeben, salzen und etwa 20 min. wick kochen. Die Möhren abtropfen lassen, den Rosmarinzweig entfernen und das Gemüse mit dem Quark im Mixer fein pürieren. Haferflocken, Käse und Petersilie untermischen und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Aus der Masse Bratlinge formen und in Sonnenblumenkernen wenden und in heißem Öl braten.

Käsestrudel

Zutaten Teig:

- siehe Rezept Gemüsestrudel

Zutaten Füllung:

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stangen Porree
- 2 EL Butter
- 250g Quark

- 2 Eier
- 80g Reibkäse
- Pfeffer, Salz
- 1 Bund Schnittlauch

Den Strudelteig wie beschrieben zubereiten und unter einer angewärmten Schüssel 60 min. ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen, die Zwiebel in Würfel schneiden und die Knoblauchzehe fein hacken. Den Porree putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Das Gemüse in der Butter glasig dünsten, dann abkühlen lassen und eventuell beim Dünsten entstandene Flüssigkeit abgießen. Den Backofen auf 190°C vorheizen. Den Quark mit den Eiern und dem Käse verrühren, die Gemüsemasse unter den Quark heben und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den fein geschnittenen Schnittlauch unterziehen. Den Käsestrudel füllen und 40 - 45 min. backen.

Dinkel - Kürbis - Brot

- 42g Frischhefe oder 1 T. Trockenhefe
- 450 ml warmes Wasser
- 1 ½ TL Meersalz
- 1 TL Koriander
- 600g gem. Dinkel
- 150g Kamut fein gemahlen
- Geraspelter Kürbis
- 40g weiche Butter

Hefe in lauwarmes Wasser auflösen. Meersalz, Koriander und Dinkelmehl, Kamutmehl dazugeben. Zutaten 10 min. durchkneten und zugedeckt 30 min. gehen lassen.

Danach geraspelten Kürbis und Butter dazugeben. Teig kurz durchkneten, dann ein Brot formen und auf ein Blech setzen. Brot zugedeckt ein weiteres Mal gehen lassen (ca. 20 min). Brot bei 200°C 20 min. auf der unteren Schiene backen. Ofen auf 160°C zurückschalten und Brot in etwa 20 - 30 min. fertig backen. Brot auf einem Gitter auskühlen lassen.