

Inhaltsverzeichnis

- 1. Hirse Aufstrich mit Äpfeln**
- 2. Apfel-Zwiebel-Butter**
- 3. Hirse-Blumenkohl-Eintopf**
- 4. Asiatische Weißkohlsuppe**
- 5. Fisch-Kartoffelgratin**
- 6. Fisch-Nudeln**
- 7. Fischfilet in Paprika**
- 8. 3K-Ragout mit Hähnchenbrust**
- 9. Bouillon-Kartoffeln**
- 10. Grünkern-Lasagne**
- 11. Kartoffelgratin mit Körnerkruste**
- 12. Apfelreis mit Zimt und Zucker**
- 13. Mandelcreme**
- 14. Schokomilchreis mit Pfirsichen**
- 15. Maisgrieß mit Zwetschgen und Walnüssen**
- 16. Walnussquark mit Birnen**
- 17. Rotkohlsalat**

Hirse aufstrich mit Äpfeln

Zutaten:

- 1 Apfel
- 100g Porree
- 25g Butter
- 300g Wasser
Gemüsebrühe
- 100g Hirse
- ¼ Tl. Salz
- 2 Pr. Cayenne-Pfeffer (kann man auch weglassen)
- ½ Tl. Curry

Zubereitung:

- Wasser und Gemüsebrühe aufkochen, die Hirse einrieseln aufkochen und gar ziehen lassen.
Apfel und Porree waschen, kleinschneiden und in der Butter dünsten. Alles miteinander vermischen und mit den Gewürzen abschmecken.

Apfel-Zwiebel-Butter als Brotaufstrich

Zutaten:

- 100g Zwiebeln
- 160g Äpfel
- 100g weiche Butter
- 1 Tl. Salz
- ½ Tl. Majoran

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und würfeln, in etwas Butter glasig dünsten. Die Äpfel schälen, klein schneiden und zu den Zwiebeln geben, so lang dünsten bis alles weich ist. Die restliche Butter hinzugeben und das Ganze pürieren. Mit Salz und Majoran abschmecken, in den Kühlschrank stellen.

Hirse-Blumenkohl-Eintopf

Zutaten:

- 750g Blumenkohl
- 200g Kohlrabi
- 50g Möhren
- 125g Hirse
- 1,25L Gemüsebrühe
- 125ml Sahne
- Muskat, Salz, Pfeffer
- etwas Zitronensaft
- Schnittlauch

Zubereitung:

- Blumenkohl in kleine Röschen teilen, Kohlrabi und Möhren schälen und grob raspeln. Die Gemüsebrühe zum kochen bringen, Hirse einstreuen und 10 Minuten weiter köcheln lassen. Das Gemüse dazugeben und zugedeckt 15-20 Minuten weichkochen. Die Sahne mit Gewürzen und Zitronensaft unter die Suppe rühren und abschmecken. Schnittlauch klein schneiden und unterrühren.

Asiatische Weißkohlsuppe

Zutaten:

- 600g Weißkohl
- 400g Möhren
- Ingwer
- 2 Stck. Knoblauchzehen
- 200g Vollkornreis
- 1 El. Sonnenblumenöl
- 1L Gemüsebrühe
- 200g Tofu
- 250ml Kokosmilch
- rote Currypaste (nach Geschmack)

Zubereitung:

- Kohl putzen, Strunk entfernen. In Streifen schneiden. Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein Hacken. Reis 1:2 mit Wasser garen. Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Ingwer darin an schwitzen. Möhren und Kohl dazu geben, 5 Minuten anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen. Tofu in kleine Würfel schneiden, kurz in Butter anbraten und mit der Kokosmilch und Currypaste unter die Suppe geben, Reis dazu geben und abschmecken.

Fisch-Kartoffelgratin

Zutaten:

- 800g Kartoffeln
- 300g Zucchini
- 300g Möhren
- Olivenöl
- 400ml Milch
- Vollkornmehl
- 20g Butter
- 600g Fisch (Viktoriabarsch)
- 4 El. Semmelbrösel
- 4 El. Parmesan

Zubereitung:

- Die Kartoffeln waschen, kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Zucchini und Möhren waschen, schälen und grob raspeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse andünsten. Eine Auflaufform mit Fett ausreiben, die Kartoffelscheiben hinein schichten und die Gemüseraspeln darüber verteilen. Die Butter erhitzen, Mehl einstreuen, mit der Milch ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe abschmecken. Sauce über die Kartoffeln und das Gemüse schütten. Den Fisch waschen, salzen, säuern und in Stücke schneiden. Den Fisch auf das Kartoffelgemüse setzen. Die Semmelbrösel mit dem Parmesan vermischen und über den Fisch streuen. Im Backofen ca. 15-20 Minuten goldbraun

überbacken.

Fischnudeln

Zutaten:

- 600g Fischfilet
- Saft einer Zitrone
- 1Bd. Petersilie
- 320g Bandnudeln
- 1 Zwiebel
- 1 El. Öl
- 1 Ds. passierte Tomaten
- Salz und Pfeffer
- 2 Tl. Zucker
- 2T l. getrockneter Thymian
- 150g Gouda

Zubereitung:

- Das Fischfilet in Würfel schneiden, mit Salz und Zitronensaft würzen und kurz durchziehen lassen. Die Petersilie fein hacken. Die Nudeln bissfest garen und abtropfen lassen. Anschließend die Nudeln zurück in den Topf geben, das Tomatenpüree unterrühren und mit Zucker, Pfeffer, Thymian und Salz würzen. Die Zwiebeln fein Würfeln und in Öl glasig dünsten. Fisch zugeben, einige Minuten braten und mit Salz abschmecken. Den Fisch vorsichtig unter die Nudeln mengen. Alles in eine gefettete Auflaufform geben. Den Käse

reiben, darüber streuen und bei 200 Grad, für etwa 15 Minuten überbacken. Dazu schmeckt ein Gurkensalat gut.

Fischfilet in Paprika

Zutaten:

- 250g rote Paprika
- 250g gelbe Paprika
- 250g Zwiebeln
- 1 El. Butter
- ½ El. Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 1 Bd. Schnittlauch
- 50g saure Sahne
- 500g Viktoriabarsch (oder ein anderer Fisch)
- Zitronensaft

Zubereitung:

- Paprika waschen, Kerne entfernen und würfeln. Zwiebeln schälen und würfeln. Danach Zwiebeln und Paprika in Butter andünsten und 5 Minuten weiter garen. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und mit saurer Sahne zu dem Gemüse geben. Das Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben. Das Fischfilet waschen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und in das Gemüse drücken. Die Auflaufform in den Ofen schieben und bei 175 Grad 30 Minuten backen.

3K-Ragout mit Hähnchenbrust

Zutaten:

- 600g Kartoffeln
- 600g Kohlrabi
- 600g Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 El. Öl
- 300ml Gemüsebrühe
- 300ml Milch
- Vollkornmehl zum Binden
- 1Tl. Salz und Paprika
- Kresse
- Hähnchenbrust

Zubereitung:

- Karotten, Kohlrabi und Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in Öl anbraten. Das Gemüse hinzugeben und mit Gemüsebrühe und Milch auffüllen, danach zugedeckt 20 Minuten schmoren. Mehl mit Wasser anrühren und das Gemüse damit binden. Das Ganze abschmecken und mit Kresse bestreuen. Dazu eine Hähnchenbrust von beiden Seiten braten.

Bouillon-Kartoffeln mit Fleisch und Klößchen

Zutaten:

- 1Kg Kartoffeln
- 400g Hähnchenfilet
- 400g Möhren
- 200g Porree
- Sellerie
- 200g Hackfleisch
- 1,25L Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Petersilie

Zubereitung:

- Kartoffeln und Gemüse schälen, dann in Würfel schneiden. Hähnchenbrust auch in Würfel schneiden. Das Gehackte mit Salz und Pfeffer würzen, kleine Klößchen formen und in siedendem Salzwasser 5 Minuten gar ziehen lassen. Zum Schluss die Klößchen dazugeben, abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Grünkern-Lasagne

Zutaten:

- 200g Porree
- 300g Zucchini
- 250g Paprikaschoten
- 250g Grünkern-Schrot
- 350g Gehacktes
- Olivenöl
- 1L Tomatensaft
- ½ Tl. Zucker
- ½L Wasser
- Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence
- Paprikapulver
- Lasagne-Nudeln
- 200g Reib-käse (Gouda)

Zubereitung:

- Das Gemüse säubern, kleine Würfel schneiden. Das Öl erhitzen, das Gehackte darin anbraten, dann das Gemüse mit dünsten. Den Grünkern evtl. grob schroten und in die Hack-

Gemüsesauce geben und quellen lassen. Die Auflaufform einfetten und schichtweise mit Käse, Nudeln, und Sauce füllen. Bei 175 Grad ca. 45 Minuten backen.

Kartoffelgratin mit Körnerkruste

Zutaten:

- 1Kg Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Tl. Salz
- gem. Pfeffer
- 200g Sahne
- 400g Wasser
- 50g geschroteter Dinkel
- ½ Tl. gemahlener Kümmel oder Koriander
- 1 Bd. Blatt Petersilie
- 4 El. Olivenöl
- 100g Gouda oder Emmentaler
- 2 Tl. Thymian frisch gehackt
- 2 Tl. Majoran frisch gehackt
- 200g saure Sahne

Zubereitung:

- Die Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Hälfte der Kartoffeln in der Form verteilen, den Knoblauch darüber streuen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die andere Hälfte der Kartoffeln darüber verteilen. Sahne und Wasser verquirlen und über die Kartoffeln gießen. Das Gratin im vorgeheiztem Ofen ca. 30 Minuten backen. Inzwischen für die Kruste den Dinkelschrot mit dem Kümmel mischen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Schrot darin unter ständigem Rühren 1-2 Minuten anbraten. Die Schrotmischung auskühlen lassen. Den Käse grob reiben. Die Petersilie, Thymian und Majoran hacken und mit dem Käse, Schrot und der Sahne vermischen. Das Gratin aus dem Ofen nehmen und die Schrot-Kräuter-Mischung gleichmäßig auf die Kartoffeln verteilen. Das Gratin 15 Minuten backen.

Apfelreis mit Zimt und Zucker

Zutaten:

- 200g Milchreis
- 400ml Wasser
- 50g Rohrzucker
- 1 Prise Salz
- 600g Äpfel
- Zimt

Zubereitung:

- 200g Milchreis mit Wasser, Rohrzucker und Salz aufkochen und auf kleiner Stufe quellen lassen. In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, in Scheiben schneiden und dünsten. Den Apfelkompott auskühlen lassen und unter den Reis rühren. Mit Zimt und Zucker bestreuen.

Mandelcreme

Zutaten:

- 165g gemahlene Mandeln (ohne Schale)
- 1 El. Honig
- 1 Prise Salz
- ¼L Milch
- ¼L Sahne
- 1 Tl. Agar Agar

Zubereitung:

- Honig, Salz und Agar Agar in der Milch verrühren und die Mandeln unterrühren. Die Mandelmilch kurz aufkochen und danach auskühlen lassen. Sahne steif schlagen. Beginnt die Creme fest zu werden, die steifgeschlagene Sahne unterziehen. Im Kühlschrank erstarren lassen. Dazu schmeckt eine Fruchtsauce gut.

Schokoladen Milchreis mit Pfirsichen

Zutaten:

- 150g Milchreis
- 750ml Milch
- 1-2 El. Kakao
- Honig
- 1 Prise Salz
- 100g gemahlene Mandeln
- 1 Pfirsich aus der Dose

Zubereitung:

- Die Milch aufkochen, den Honig und Reis unterrühren, nochmals aufkochen und dann bei ausgeschalteten Ofen gar ziehen lassen. Ist der Milchreis gar, den Kakao und die

Mandeln unterrühren. Den Pfirsich in kleine Würfel schneiden und unter den Schokoladenreis rühren und abschmecken.

Maisgrieß mit Zwetschgen und Walnüssen

Zutaten:

- 1/4L Wasser
- 2 Tl. Öl
- 50g Polenta (Maisgrieß)
- 300g Zwetschgen
- 6 El. Walnuskerne
- 8 El. Sahne
- 2 El. Honig
- 2 El. Zitronensaft
- 2 Messerspitzen Zimt

Zubereitung:

- Das Wasser mit dem Öl aufkochen, den Maisgrieß langsam und gleichmäßig einstreuen und umrühren. Den Grieß aufkochen und ausquellen lassen. Inzwischen die Zwetschgen waschen und klein schneiden. Die Walnüsse grob hacken. Dem aus gequollenen Grieß auskühlen lassen, dann Sahne, Honig, Zitronensaft und Zimt mischen und unter den Grieß heben.

Walnussquark mit Birnen

Zutaten:

- 2 reife Birnen
- 250g Quark
- Zitronensaft
- 1-2 El. Honig oder Rohrzucker
- 6 El. Milch
- 1 Messerspitze Zimt
- 3 El. Haferflocken
- 4 El. gehackte Walnusskerne

Zubereitung:

- Die Birnen waschen und klein schneiden. Die Birnen mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Quark mit den restlichen Zutaten verrühren und zum Schluss die klein geschnittenen Birnen unterheben.

Rotkohlsalat

Zutaten:

- 500g Rotkohl
- 1 Apfel
- 3 Möhren
- ½ Bund Schnittlauch
- Petersilie
- Zitrone und Öl

Zubereitung:

- Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben und den Saft

auspressen. Strunk vom Rotkohl entfernen und in feine Streifen hobeln. Mit $\frac{1}{2}$ Tl. Salz, und 2 Esslöffeln Zitronensaft mischen und richtig kneten. Gehäuse vom Apfel ausstechen und in Scheiben hobeln, sofort mit 2 Esslöffeln Zitronensaft mischen. Möhren schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Schnittlauch in feine Ringe schneiden und die Petersilie fein hacken. Kräuter mit Öl mischen und unter den Rotkohl geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.