

Fenchel-Karottensuppe (4 Portionen)

Zutaten

500g Fenchel, 500g Karotten, ca. $\frac{3}{4}$ - 1 l Gemüsebrühe, etwas mageren Frischkäse, $\frac{1}{8}$ l Magermilch, Salz, Pfeffer, 2 EL gehackte Kräuter, ev. 2 EL Sesamkörner

Zubereitung

Fenchel und Karotten putzen, waschen und klein schneiden. Gemüse in wenig Öl anrösten und mit der Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen. Anschließend mit Milch und mageren Frischkäse pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit gehackten Kräutern und Sesamkörnern bestreut servieren.

Partyzug

Zutaten

1 Salatgurke, bunte Paprika, Cocktailtomaten, Karotten, Gemüse nach Saison, Zahnstocher



Dinkelaufstrich

Zutaten

1 Tasse Milch, $\frac{1}{2}$ kleine Tasse Dinkelgrieß, $\frac{1}{4}$ Gemüsebrühewürfel, 1-2 EL Sojasauce, 1 EL Senf, 1 Pkg. Magertopfen, $\frac{1}{2}$ Becher Sauerrahm, 1 kleine Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Kräuter (Dille oder Schnittlauch)

Zubereitung

Milch mit dem Gemüsewürfel aufkochen lassen, den Dinkelgrieß einrühren und zugedeckt auf der abgedrehten Herdplatte ziehen lassen. Anschließend in die lauwarme Teigmasse die Sojasauce, Senf, Topfen, Rahm, die Zwiebel, Kräuter und Knoblauch einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Linsenaufstrich

Zutaten

200g rote Linsen, 1 kleine Zwiebel, Knoblauch, 2 EL Olivenöl, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung

Linzen in Salzwasser weich kochen und bei Bedarf passieren. Zwiebel und Knoblauch kleinwürfelig schneiden und im Olivenöl glasig werden lassen, anschließend zum „Linsenpüree“ geben. Nach dem Überkühlen die fein gehackten Kräuter untermischen und abschmecken.

Tipp: Wer es scharf haben will kann noch Chilli dazugeben

VK-Nudelsalat (4 -6 Portionen)

Zutaten

100g VK-Teigwaren (z.B. Spiralen, Mascherl ...), 2 Karotten, 1 kleine Zwiebel, 100g Champignons, 1 roter Paprika, $\frac{1}{2}$ (kleine) Zucchini oder Lauch, 1 EL Olivenöl, Apfelessig nach Bedarf, 100g Schinken, etwas Senf, etwas Paradeismark. Salz, Pfeffer

Zubereitung

Teigwaren in Salzwasser bissfest kochen, abseihen und kalt abschrecken. Zwiebel, geputzte Champignons, Paprika und Zucchini fein schneiden. In 1 EL Öl kurz anrösten. Karotten putzen und raspeln. Schinken fein schneiden. Alle Zutaten vermengen und pikant abschmecken.

Bunte Toastecken

Zutaten

$\frac{1}{2}$ Paprikaschote, 1 kleine Karotte, 1 kleines Stück Lauch (ca. 50g), 4 EL geriebener Pizzakäse, etwas Rahm, gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, Vollkorntoastbrot

Zubereitung

Gemüse waschen und putzen. Die Karotte raspeln und Paprika sowie Zucchini kleinwürfelig schneiden. Gemüse mit dem Rahm und der $\frac{1}{2}$ Menge Pizzakäse vermengen und würzen. Diese dann auf den Toastscheiben gleichmäßig verteilen und mit den restlichen Käse bestreuen. Im Ofen bei 180 Grad überbacken.

Tipp: Dazu passt hervorragend eine kalte Schnittlauch-Joghurtsauce und Blattsalat!

Karfiollaibchen

Zutaten

700g Karfiol, 2 EL Magertopfen, 1 Ei, 80g geriebener magerer Käse, 80g VK-Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, gemahlener Kümmel, gehackte Petersilie

Zubereitung

Karfiolröschen in Salzwasser weich dünsten. Wasser abgießen und anschließend mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken. Topfen, Ei, Brösel und geriebenen Käse unter die abgekühlte Karfiolmasse mischen und mit den Gewürzen abschmecken. Laibchen formen, auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Rohr bei 200 °C ca. 20 Minuten backen. Ev. einmal wenden um auf beiden Seiten eine schmackhafte Kruste zu bekommen.

Tipp: Dazu passt hervorragend eine kalte Schnittlauch-Joghurtsauce oder Knoblauchsauce und Blattsalat!

Vollkornstangerl

Zutaten

250g Dinkelvollkornmehl, 250g Weizenmehl glatt, 2 TL Salz, 2 TL Brotgewürz, ½ Würfel frische Hefe (oder 1 Pkg. Trockenhefe), 1 TL Gerstenmalz (oder Honig), 1 EL Pflanzenöl, ¼ l Milch -lauwarm, 4 EL Naturjoghurt, ½ Ei zum Bestreichen, Sesam... zum Bestreuen

Zubereitung

Öl, Milch, Joghurt, Honig (Gerstenmalz) vermengen – Hefe hineinbröseln und auflösen. Mehl, Salz und Brotgewürz dazugeben und durchkneten. Den Teig nicht gehen lassen – in 2 Teile teilen und zu je einem Kreis auswalken. Kreis achteln und jedes Stück vor der Längsseite zur Mitte einrollen.

Auf ein Backpapier legen, mit Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen. Im Rohr bei 180°C ca. 20 Minuten goldgelb backen.

Müsli-Palatschinke

Zutaten

2 Eier, 150ml Milch, 100ml Mineralwasser, 40g Hafer- oder Hirseflocken, 20g geschroteter Leinsamen, 80g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl, 1 TL Öl, Zimt, Staubzucker, Marmelade

Zubereitung

Haferflocken und geschrotete Leinsamen mit dem Mehl vermischen. Milch, Mineralwasser und Eier verquirlen, trockene Zutatenmischung untermengen. Bei Bedarf noch Vollkornmehl oder Milch zugeben. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, einen Schöpfer Teig in die Pfanne geben, durch schwenken verlaufen lassen, goldbraun backen. Danach wenden. Die Palatschinke mit Marmelade bestreichen, in die Hälfte klappen und nochmals in die Hälfte klappen und mit Staubzucker bestreuen.

Apfel-Zimt-Joghurt (4 Portionen)

Zutaten

500g Naturjoghurt, 2 Äpfel, 1 EL Honig/ Zucker, Zitronensaft nach Bedarf, Zimt

Zubereitung

Apfel fein reiben, mit Zitronensaft beträufeln und mit dem Joghurt, Zimt und Zucker vermischen.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

