

ZUTATEN:

- 1 Süßkartoffel
- 3 Möhren
- 1/2 Porreestange
- 150 g trockene Linsen
- ca. 500ml
Gemüsebrühe



LINSEN- SUPPE

MAL
ANDERS

ZUBEREITUNG

Die Angaben können je nach Geschmack variiert werden. Mehr Linsen, weniger Möhre. Wie man mag bzw. wie viel Gemüse man gerade da hat oder auch wie groß es ist. Ich hatte für das Beispielfoto leider nicht mehr so viel Porree da. Auch die Menge der Flüssigkeit richtet sich danach, wie sehr es Eintopf oder Suppe werden soll. Ich mag es nicht so „wässrig“, bei Bedarf daher gerne mehr Brühe verwenden.

1) Die Linsen entweder 2h einweichen, um die Kochzeit auf ca. 20 min zu reduzieren, oder solange vorkochen, bis noch 20 min Kochzeit verbleiben. Das überschüssige Einweich- oder Kochwasser wegschütten.

2) Das Gemüse putzen und kleinschneiden: die Süßkartoffeln in kleine Würfel, die Möhren in Scheibchen und den Porree in Ringe.

3) Das Gemüse ca. 5 min in Öl dünsten.

4) Die Linsen und die Brühe dazugeben und zum Kochen bringen. Dann ca. 20 min bei schwacher Hitze köcheln lassen. Ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

ZUTATEN:

- 300 g (grobe) Haferflocken
- 2 TL Salz
- 3 TL Paprika edelsüß
- 4 TL Oregano
- Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 40 g Tomatenmark
- 1 TL Senf
- frische Petersilie

HAFER- BURGER

DIE NICHT AUSEINANDER
FALLEN



ZUBEREITUNG

1) Zuerst die trockenen Zutaten (die Haferflocken und Gewürze) mischen. Mit 280 ml heißem Wasser aufgießen und ca. 10 min quellen lassen.

2) Die Zwiebel kleinschneiden und kurz in Öl andünsten.

3) Die Zwiebel mit Tomatenmark, Senf und Petersilie nach und nach zu der Hafermasse geben und vermengen.

4) Mit feuchten Händen kann man nun Patties formen und diese in der Pfanne braten.

Diese Burger sind eine leckere Beilage. Sie eignen sich aber auch als „Fleischersatz“, z.B. mit Gurke, Tomate, Salat und Ketchup als Veggieburger im Hamburgerbrötchen. Im Sommer können sie auch auf den Grill gelegt werden.



PUFFER

MIT PROTEINPOWER

ZUTATEN:

- 100 g Quinoa
- 100 g Hülsenfrüchte
- 100 g TK Blattspinat
- 80 g Mehl
- 1 Zwiebel
- 2-3 TL Gemüsebrühe
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

1) Die Hülsenfrüchte nach der vorgegebenen Zeit kochen. Vorheriges Einweichen spart hier Zeit und Energie. Überschüssiges Wasser wegschütten, anschließend pürieren. Für die Puffer auf dem Bild habe ich eine Mischung verschiedener Hülsenfrüchte genommen. Man kann aber auch nur eine oder zwei Sorten nutzen, wie man mag.

2) Die Quinoa gründlich waschen und dann in der doppelten Menge Wasser ca. 10 -15 min köcheln lassen, bis das ganze Wasser von der Quinoa aufgesaugt wurde.

3) In der Zwischenzeit den Blattspinat auftauen lassen. Die Zwiebeln kleinschneiden und andünsten.

4) Alles miteinander vermischen, ggf. auch nochmal pürieren (auch das Quinoa und den Spinat), dann wird es sehr breiig. Das Mehl zum Binden dazugeben. Kräftig mit Gemüsebrühe & Pfeffer würzen.

5) Puffer formen und in der Pfanne braten. Wenn die Puffer zu matschig sind, noch etwas mehr Mehl dazugeben. Die Puffer sollten nicht auseinanderfallen, aber sind eher weich in der Konsistenz, besonders wenn man alles, d.h. nicht nur die Hülsenfrüchte, püriert.



FLUFFIGER HEFETEIG

(HERZHAFT)

ZUTATEN:

- 500 g Mehl
- 7 g Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 1 EL Zucker
- 3 EL Olivenöl
- 300 ml warmes Wasser

ZUBEREITUNG

1) Zuerst die Trockenhefe und einen EL Zucker in eine Schüssel geben. Dann das warme Wasser dazugeben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Mit einem Tuch abdecken und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

2) Anschließend das Öl und das Salz hinzugeben und verrühren. Dafür nutze ich auch den Schneebesen. Als Letztes dann das Mehl einrühren. Dafür nehme ich eine Gabel, bis es sich nicht mehr verrühren lässt. Dann knete ich mit den Händen weiter. Falls der Teig zu klebrig ist, noch etwas mehr Mehl dazugeben. Mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort mindestens eine Stunde gehen lassen. Oder auch über Nacht (dann reicht Raumtemperatur).

3) Für Pizza den Teig teilen und auf zwei Backblechen verteilen. Tipp: Den Teig auf dem Backpapier auf der Arbeitsfläche ausrollen und dann erst das Backpapier mit dem ausgerolltem Teig auf das Backblech legen. Mit Tomatensoße bestreichen, würzen und deinem Lieblingsgemüse belegen. Dieses evtl. vorher andünsten. Für ca. 30 min bei 160°C Umluft in den Backofen. Schmeckt auch ohne Käse :) Oder wie wäre es mal mit Hefeflocken? Diese sind reich an Vitaminen B1, B2, B6 sowie Folsäure und können nach dem Backen auf der Pizza als Gewürz verstreut werden.

ZUTATEN:

ergibt ca. 25 Plätzchen

120 g gehackte Nüsse

120 g Mehl

60 g zarte Haferflocken

120 g Zucker

60 g Apfelmus

35 g Rapsöl

2 TL Backpulver

50 ml Hafermilch

optional: 30 g Schokostreusel

optional: 1-2 TL Zimt

LECKERE

NUSS- PLÄTZCHEN

NICHT NUR AN WEIHNACHTEN



ZUBEREITUNG

- 1) Zuerst die trockenen Zutaten vermischen. Zimt gibt den Plätzchen eine weihnachtliche Nuance, schmeckt aber zu jeder Jahreszeit ;)
- 2) Dann Apfelmus, Öl und als letztes die Hafermilch unterrühren. Ggf. etwas mehr oder weniger Flüssigkeit, so dass sich ein guter Plätzchenteig ergibt.
- 3) Mit feuchten Händen kleine Kügelchen formen und auf einem Backblech verteilen.
- 4) Bei 160°C Umluft ca. 15-20 Minuten backen.

Beim Plätzchen backen kann man sehr kreativ sein und verbacken, was man gerade da hat. Man kann z.B. auch (Früchte-)Müsli oder alte Schokoweihnachtsmänner verbacken. So lange man ein einigermaßen ausgewogenes Verhältnis von Zucker zu Getreide hat, kann da eigentlich nichts schief gehen. Da die meisten Plätzchen beim Backen etwas auseinanderlaufen, braucht man sich auch nicht zu viel Mühe mit Kügelchen machen und kann auch einfach kleine Häufchen auf dem Blech verteilen.



FLUFFIGER HEFETEIG

(SÜSS)

ZUTATEN:

300 ml warme Hafermilch

550 g Mehl

100 g Zucker

7 g Trockenhefe

45 g Rapsöl

ZUBEREITUNG

1) Zuerst die Trockenhefe und einen EL Zucker in eine Schüssel geben. Dann die warme Hafermilch dazugeben. Mit einem Schneebesen gut verrühren. Mit einem Tuch abdecken und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

2) Anschließend das Öl und den Zucker hinzugeben und verrühren. Dafür nutze ich auch den Schneebesen. Als Letztes das Mehl einrühren. Dafür nehme ich eine Gabel, bis es sich nicht mehr verrühren lässt. Dann knete ich mit den Händen weiter. Falls der Teig zu klebrig ist, noch etwas mehr Mehl dazugeben. Mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort mindestens eine Stunde gehen lassen. Oder auch über Nacht (dann reicht Raumtemperatur).

3) Aus dem aufgegangenen Teig können Weckchen geformt oder auch Donuts oder andere Figuren ausgestochen werden. Die Ausstecherformen am besten „einmehlen“, damit sie sich gut vom Teig lösen. Auf dem Backblech verteilen und nochmal 1h gehen lassen. Geht auch ohne das „Extra-Gehen“, aber mit werden sie fluffiger.

4) Bei ca. 160 °C Umluft ca. 15 - 20 Minuten backen. Kommt auf den Ofen an, einfach gucken, wann sie gut aussehen.

5) Aus den Weckchen kann man auch „Vanille Berliner“ machen: aufschneiden und mit selbstgekochtem Vanillepudding füllen. Oben mit Zuckerguß bestreichen und anschließend verzieren :)



RÜHRTEIG

FÜR MUFFINS ODER KUCHEN

ZUTATEN:

400 g Mehl
150 g Zucker
150 g Rapsöl
15 g Backpulver
6 EL Apfelsauce
ca. 150 ml Mineralwasser
optional: Backkakao oder
Nussaufstrich, Früchte

ZUBEREITUNG

1) Zuerst die trockenen Zutaten mischen.

2) Dann Apfelmus, Öl und als letztes Mineralwasser hinzugeben. Soviel Mineralwasser hinzugeben, bis der Teig eine gute Konsistenz hat.

3) Je nach Bedarf kann man den Teig schokoladig oder nussig machen oder auch Früchte (z.B. Sauerkirschen) vor dem Backen in den Muffins verteilen.

4) Muffins ca. 25 min, Kuchen ca. 55 min bei ca. 160°C Umluft im Backofen backen.

Übrigens: Das Apfelmus kann auch weggelassen werden. Es macht den Kuchenteig aber saftiger und hält feuchte Teigsorten zusammen. Damit der Teig nicht zu fest wird, nutzt man zum Lockern etwas mehr Backpulver oder kann auch einen halben Löffel Natron dazugeben. Alternativ kann man statt 15 g Backpulver auch 5 g Natron und 6 EL Apeflessig nutzen.

Diese Bolognese kann man direkt als Pastasauce essen. Oder aber zu Lasagne weiterverarbeiten.



LINSEN- BOLOGNESE

ZUTATEN:

	220 g trockene Linsen
	1-2 Zwiebeln
	150 g Möhren
	150 g TK-Spinat
	4 EL Tomatenmark
	50 ml Wein
	2 Dosen stückige Tomaten (je ca. 400 g)
Gewürze:	
Oregano,	
Basilikum,	
Paprika	
(jeweils 2TL),	
Salz (3TL),	
Pfeffer	

ZUBEREITUNG

- 1) Die Linsen in etwas mehr als doppelter Menge Wasser mind. 2 Stunden einweichen. Dann ca. 20 min kochen. Im Idealfall ist am Ende kein Wasser mehr übrig, ansonsten überschüssiges Wasser wegschütten.
- 2) Als Erstes die Zwiebeln klein scheiden und mit Öl in einem Topf ca. 3 min andünsten.
- 3) Die Möhren ebenfalls in kleine Stückchen schneiden und zu den Zwiebeln geben, ca. weitere 3 min braten lassen.
- 4) Die abgetropften Linsen dazugeben und ein paar Minuten köcheln lassen, bis keine Flüssigkeit mehr da ist.
- 5) Tomatenmark dazugeben und ca. 3 min braten lassen.
- 6) Den Wein dazugeben und ca. 3 min köcheln lassen.
- 7) Die gestückelten Tomaten dazugeben und ca. 5 min köcheln lassen.
- 8) Als Letztes den Spinat und die Gewürze dazugeben. Bei Bedarf die Menge der Gewürze anpassen, je nachdem ob z.B. die Tomaten schon gewürzt waren oder nicht.

Lasagne: Abwechselnd Schichten von Bolognese und Nudelplatten in einer Auflaufform stapeln. Auf die letzte Bologneseschicht (veganes) Creme fraiche verteilen und optional mit (veganem) Reibekäse bestreuen. Ca. 40 min bei 160°C Umluft backen.