



HOF-KOCHBUCH

SOLAWI WAHLBACHERHOF



Rezepte

Amerikaner.....	4
Abbeldeckel-Kuuche	5
Baba Ganoush.....	6
Bärlauchkuchen oder Lauchkuchen.....	7
Bienenstich.....	8
Blechgemüse – Blecheintopf	9
Bohnen mit Bratkartoffeln und gerösteten Zwiebeln.....	10
Burger Brötchen.....	11
Dibbelabbes (Schales).....	12
Dinkelbratlinge.....	13
Dinkel-Vollkorn-Kekse.....	14
Elsässer Schrotküchle.....	15
Fenchel-Linsen-Salat mit Halloumi, warm.....	16
Fenchel-Orangen Salat.....	17
Fenchel vom Grill.....	18
Fenchel-Thunfisch Pastasauce.....	19
Frühlings-Lammkeule mit grünem Honigspargel.....	20
Gebatener Spitzkohl mit Bratkartoffel.....	21
Gedünstete Radieschen.....	22
Gekühltes Gurken-Dill-Süppchen.....	23
Gemüsepuffer.....	24
Gemüsewürze - selbst gemacht.....	25
Gemüsekuchen / -pizza / -quiche.....	26
Grombeere onn Knebb (auch: Verheiratete oder Geheiraade).....	27
Grünkohl Chips.....	28
Gurken-Spaghetti mit Lachs.....	29
Haferauflauf.....	30
Hirse-Bratlinge.....	31
Hirse-Spinat-Mangold-Auflauf.....	32
Kartoffelsuppe.....	33
Kartoffeltopf „paradiesisch“.....	34
Krautsalat süß-sauer.....	35
Lachsnudeln	36
Lebkuchen wie früher	37
Linsen-Bratlinge	38
Linsen-Curry - richtig Indisches.....	39
Linsen Dhal (ayurvedisch).....	40
Linsen-Frikadellen	41
Linsen-Kokosmilch-Suppe	42
Linsen-Salat Puy (vegan).....	43
Mangold-Röllchen / Capuns.....	44
Müsli - selbst gemacht.....	45
Nudeln mit Rotkohl und Nusspesto.....	46
Nudelpfanne mit gebratenem Gemüse.....	47
Pesto „SoLaWi“.....	48
Petersilienwurzelsuppe.....	49
Pfannkuchen aus dem Ofen: schnell & vielseitig.....	50
Postelein – gekocht.....	51
Porridge – Haferbrei für’s Frühstück.....	52
Quarkklöße.....	53
Ratatouille.....	54
Roggen-Käsewaffeln.....	55
Roggenmischbrot.....	56
Rostige Ritter	57

Rucola-Suppe.....	58
Rote-Beete-Ketchup.....	59
Salatsoße auf Vorrat.....	60
Sauerkraut – einfach im Glas selbst herstellen.....	61
Sauerteig-Brot & Tipps.....	62
Sauerteigbrote.....	63
Schneebällchen	66
Schneller Vollkornpudding.....	67
Sommerliche Gurkenlimo.....	68
Spinat-Gnocchi oder Strangolapreti nach Trentiner Art.....	69
Vollkorn-Crêpes.....	70
Wirsing mit Sahne-Käsehaube	71
Zucchini-salat mit Minze und Basilikum.....	72
Zucchini-Linsen-Salat.....	73
Zucchini-Chutney.....	74
Zucchini-Kuchen mit Mandeln.....	75

Amerikaner

Von Claudia Eehalt aus St. Ingbert

Die Amerikaner sind sehr einfach und schnell gemacht. Auch am nächsten Tag schmecken sie noch sehr gut.

Zutaten Amerikaner

- 125 g Margarine oder Butter
- 125 g Zucker
- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 500 g Mehl (maximal 50% Vollkornmehl verwenden, sonst schmeckt es zu „sandig“ und wird trocken)
- 6 EL Milch
- 1 Päckchen Backpulver

Zutaten Zuckerguss

- 200 g Puderzucker
- Saft von 1 Zitrone
- optional: 2 TL Himbeersaft oder Rote Beete-Saft

Zubereitung

- Backofen auf 170°C vorheizen.
- Margarine mit Zucker und Eiern schaumig rühren. Das mit Backpulver vermischte Mehl und die Milch unterrühren.
- Mit einem Esslöffel kleine Teighäufchen von 5 cm Durchmesser auf das mit Backpapier ausgelegte Blech setzen. Etwas flach drücken. Auf genügend Abstand achten.
- Bei 160°C für 15-20 Minuten backen und darauf achten, dass die Amerikaner nur leicht Farbe annehmen.
- Für den Zuckerguss den Puderzucker mit Zitronensaft auflösen, sodass ein fester Guss entsteht. Die Masse auf die abgekühlten Amerikaner streichen (mit Messer oder Backpinsel). Die fertigen Amerikaner trocknen lassen.

Tipp

Auch mit Schokoladen-Überzug lecker!

Quelle

kochbar.de



Abbeldeckel-Kuuche

Von Claudia Eehalt aus St. Ingbert

Wir nehmen an, dass dieser Kuchen aus der Region St. Ingbert kommt. Unsere Nachbarin, Jahrgang 1925, kennt das Rezept seit ihrer Kindheit. Der Kuchen wird noch heute häufig von ihr gebacken und von allen sehr gerne gegessen.

Zutaten

½ Pfund Butter

250 g Zucker

2 Eier

1 ½ Pfund Mehl

1 P. Backpulver

½ Tasse Milch

Salz

Apfelbrei, gut abgetropft

Zubereitung

- Butter und Zucker schaumig rühren.
- Die Eier nach und nach einrühren, danach das mit Backpulver vermischte Mehl, das Salz und die Milch hinzufügen.
- Den Teig zwischen Folien (auf dem Bodenblech einer Springform) dünn auswellen.
- Jeden Boden einzeln ca. 12 Minuten bei 150°C backen. Die Böden sollen nicht dunkel werden!
- Die „Deckel“ nun schichten. Zwischen die Lagen je circa ½ - 1 cm dick Apfelbrei streichen.
- Der Kuchen wird einige Zeit kalt gestellt, damit er durchziehen kann.
- Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Tipp

Nimmt man ein großes Biskuitboden-Blech ergeben sich 4 Lagen. Die Torte kann aber auch mit kleinerem Durchmesser und mehr Schichten hergestellt werden.

Baba Ganoush

Von Heike Kirsten

Ein leckeres Rezept, das ich aus Palästina mitbrachte. Dort wird gerne auch ein besonderes Gewürz aus Thymian und Sesam hinzugefügt, Zartar, das man bei uns leider schlecht bekommt.

Zutaten

- 1,5 kg Auberginen
- 3 Knoblauchzehen, klein gehackt
- 2 EL Tahin weiß
- 4 EL Olivenöl
- 1 MSP gemahlene Kreuzkümmel
- Paprika Pulver edelsüß zum Bestäuben der fertigen Creme
- 3 EL Zitronensaft
- Salz
- 3 Händel voll glatte Petersilienblätter gezupft
- Granatapfelkerne oder Zitronenscheiben zum Verzieren

Zubereitung

- Den Ofen auf 250 Grad vorheizen. Die Auberginen rundherum mit der Gabel mehrfach einstechen. Auf einem Blech im Backofen immer wieder wenden, bis die Auberginen dunkelbraun sind und Flüssigkeit austritt. Je nach Größe der Aubergine dauert es 30-45 Minuten. Dann ist das Fruchtfleisch weich und herrlich aromatisch. Man kann die Aubergine auch Grillen (Holzkohle oder Gasgrill). Etwas abkühlen lassen.
- Vorsichtig mit einem scharfen Messer die Haut einschneiden, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen und in ein Sieb geben. Darauf achten, dass man die verkohlte Haut nicht mitverwendet. Das Auberginenmus in eine Schüssel geben und mit der Gabel oder einem Mixer zu einer breiartigen Masse verarbeiten.
- Knoblauchzehen, Tahini, 2 EL Olivenöl und Zitronensaft untermengen und mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken. Dann noch ganz viel frische fein gehackte Petersilie dazugeben und unterziehen oder sogar ganz kurz mit Mixen.
- Bei Zimmertemperatur mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.
- Dann mit dem restlichen Olivenöl besprenkeln und mit Petersilie, Granatapfelkernen und Zitronenspalten garnieren.

Bärlauchkuchen oder Lauchkuchen

Von Doris Bleif aus Niederwürzbach

Zutaten für den Teig

- 250 g Mehl
- 1 Msp Backpulver
- 150 g Butter
- 200 g Quark
- ½ TL Salz

Zutaten für den Belag

- 4 Handvoll Bärlauch oder Lauch
- 1 große Zwiebel
- Butter
- 2 Eier
- 1 Becher Sahne
- 2 TL Mehl
- Salz, Pfeffer, Muskat, Galgant
- Reibekäse nach Belieben

Zubereitung

- Teigzutaten verkneten und ca ½ Std. kühl stellen.
- Auf einem großen, gut gefetteten Backblech ausrollen.
- Die Zwiebel in Butter andünsten, den gewaschenen und klein geschnittenen Bärlauch (oder Lauch) dazugeben und leicht andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Sahne, Eier, Mehl und Gewürze miteinander verquirlen, Bärlauch oder Lauch auf dem Teig verteilen, die Eiersahne darüber gießen. Mit Reibekäse bestreuen.
- Bei 200 ° im Backofen 20 – 30 Min. backen.

Laßt's Euch gut schmecken!

Tipp

Nach dem gleichen Rezept kann man auch Frühlingszwiebeln mit Champignons oder andere Gemüse wählen.

Bienenstich

Von Bienenvater Hans-Werner Krick, St. Ingbert

Wer Bienen hat, kennt Bienenstiche und wer Kuchen mag, liebt Bienenstich. Beides hat, zumindest wenn man den Bienenstich mit Honig bäckt, viel miteinander zu tun. Nun ich habe Bienen und dazu kommt noch eine schöne Erinnerung aus meiner Kindheit:

Meine Oma war eine gute Kuchenbäckerin. Jeden Samstag backte sie Kuchen. Immer nur Hefekuchen und immer war es Obstkuchen und Streuselkuchen, den wir Krümelkuchen nannten. Und immer war es zu viel Kuchen. Sie wusste das, änderte aber die Menge nie ab. Da sie es nicht fertig brachte Lebensmittel wegzuwerfen, wenn dann bekamen sie die Hühner, musste zuerst der Obstkuchen gegessen werden. Der verdarb schneller. Den Krümelkuchen konnte man auch montags oder dienstags noch in den Kaffee tunken und essen. War mittwochs immer noch Krümelkuchen da, wurde Vanillepudding gekocht und Bienenstich gemacht. Durch den heißen Puddingdampf wurde der Krümelkuchen wieder weich und konnte „wie frisch gebacken“ gegessen werden. Freitag war dann Fasttag und Samstag wieder Backtag...

Übrigens wurden die Kuchen allesamt im Holz befeuerten Küchenherd gebacken. Da im Backofen immer die Kiefernzapfen getrocknet wurden, die Oma zum Feuer anzünden benutzte, schmeckten alle Kuchen irgendwie nach Weihnachten. Das hat nur Oma hinbekommen.

Zutaten

170 g Honig (flüssig, hell)
170 g Mehl, gerne Dinkel
1 P Backpulver (nimmt man Zucker statt Honig, reicht ½ P)
3 Eier
Gehobelte Mandeln
Ca. ½ L Sahne (oder auch Milch)
1 P Paradiescreme

Zubereitung

- Eier und Honig gut schaumig rühren (ca. 10 Min)
- Backpulver mit Mehl mischen, unterrühren und in 26er Springform gießen
- Mit gehobelten Mandeln bestreuen
- Ca. 20 Minuten bei 160 -180°C (im Umluftherd) backen
- Vorsicht: Honig bräunt schnell. Ggf. nach 10 Minuten Backzeit Teig abdecken
- Kuchen auskühlen lassen, halbieren
- Paradiescreme mit Sahne aufschlagen, auf die untere Bodenhälfte aufstreichen, obere Hälfte drüber legen (man kann auch guten Vanillepudding nehmen, dann wird die Füllung etwas kompakter)
- Fertig. Kuchen sicher verwahren, sonst ist er weg, wie unwiderstehlich

Blechgemüse – Blecheintopf

Von Irm Wolf aus Hassel

Zutaten

- Kartoffeln
 - Schalotten
 - Karotten
 - Zucchini
 - Rote Paprika
 - Gelbe Paprika
 - Lauch
 - oder Gemüse nach Wahl
-
- Rosmarin oder Thymian
 - (Cabanossi oder Mettwürste)
 - (Schafskäse)
 - Olivenöl (scharf gewürzt oder neutral)
 - Gemüsebrüh-Würze
 - Schwarzer Pfeffer



Zubereitung

- Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden, in eine Schüssel mit Deckel geben, Olivenöl und Gemüsebrühe hinzugeben und bei geschlossenem Deckel gut schütteln.
- Backofen bei 250°C Heißluft aufheizen, Blech heiß werden lassen, dann Kartoffel darauf schütten. Wurst in kleine Stücke schneiden und dazugeben.
- Gemüse und Schalotten ebenfalls in große Stücke schneiden und mit Olivenöl und Gemüsebrühe würzen. Nach und nach zu den Kartoffeln geben (Kartoffel ca. 10-15 Minuten alleine vorgaren). Lauch erst später hinzugeben, da er leicht verbrennt! Rosmarin oder Thymian ebenfalls etwas später dazugeben.
- Zum Schluss 1 Pck. Schafskäse auf dem Blech zerkrümeln und evtl. Grill + Heißluft einstellen. Das Ganze gut beobachten, damit es nicht zu dunkel wird.
- Oder ohne Würste und ohne Schafskäse – nur als Gemüse genießen!

Bohnen mit Bratkartoffeln und gerösteten Zwiebeln

Von Irm Wolf aus Hassel

Zutaten und Zubereitung

- **Kartoffeln** schälen und in Würfel schneiden, Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffel bei geschlossener Pfanne ca. 10-15 Minuten goldgelb braten.
- Zeitgleich **Bohnen** putzen, waschen und in Stücke schneiden und in Salzwasser mit Bohnenkraut bissfest kochen (ca. 7-8 Minuten).
- **Zwiebel** schälen und in dünne Ringe schneiden und in Butterschmalz, Ghee oder Butter goldbraun braten.



Kartoffel, Bohnen und Zwiebel auf dem Teller anrichten und mit Sahne übergießen.

Das Gericht kann zusätzlich mit Karotten gemischt werden. Dann wird es auf dem Teller noch bunter!!!

Burger Brötchen

Von Familie Lösch-Frings aus Dahn

Passend zu den Linsen-Bratlingen hier noch unser Rezept für die Burger Brötchen, denn die Bratlinge eignen sich hervorragend als Burger-Pattys. Lasst es euch schmecken.

Zutaten

- 200 ml Wasser
- 60 ml Sahne
- ½ Würfel Hefe
- 25 g Honig
- 1 TL Salz
- 80 g Butter, flüssig
- 250 g Kamut frisch und fein gemahlen (durch Weizen oder Dinkel ersetzbar)
- 250 g Dinkel frisch und fein gemahlen
- 1 Ei
- Sesam zum Bestreuen



Zubereitung

- Warmes Wasser, Sahne und Honig in eine Schüssel geben. Hefe hineinbröseln und 5 Min. stehen lassen. In der Zwischenzeit das keimfähige Getreide mahlen und das Salz hinzugeben (Details zur Keimfähigkeit siehe Hinweis).
- Butter leicht erhitzen, bis sie flüssig wird. Alle Zutaten zu einem weichen Teig vermengen.
- Das Ei unterkneten (tiereiweißfreie Variante: Ei durch 1-2 EL Hartweizen ersetzen).
- Für ein normal großes Brötchen nimmt man 80 Gramm Teig, formt eine Kugel und setzt diese auf ein gebuttertes Blech. Dann etwas andrücken.
- Die Brötchen auf dem Blech etwa eine Stunde gehen lassen. Anschließend mit einer Wasserspritze anfeuchten und Sesam aufstreuen (statt Sesam kann man auch Oregano oder Olivenöl verwenden).
- Bei 200°C mit Ober- und Unterhitze 15 bis 20 Minuten backen.

Tipp

Die Brötchen lassen sich gut einfrieren und sind somit gut zum Vorbereiten geeignet. Außerdem kann man sie mit 40 g backen und dann kleine Burger für das Fingerfood-Buffet herstellen.

Quelle: Zeitschrift „Der Gesundheitsberater“

Hinweis: Keimfähiges Getreide bedeutet, dass das Getreide, wenn man es einweicht und ein paar Tage stehen lässt mit der Keimung beginnt. Das ist der Hinweis, dass es sich um lebendiges, wertvolles Getreide handelt. Es gibt auch Getreide, das nicht keimt. Hier wurde der für die Vollwerternährung wichtige Keimling durch irgendeine Bearbeitung zerstört. Das Wort „keimfähig“ hat in der vitalstoffreichen Vollwertkost eine sehr wichtige Bedeutung.

Dibbelabbes (Schaales)

Von Irm Wolf aus Hassel

Zutaten

- 2,5 kg dicke mehlig kochende Kartoffeln
- 4 Eier
- 1 dicke Stange Lauch
- 2 Zwiebeln
- 250 g durchwachsener Speck bzw. Dürffleisch
- 2-3 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss nach Geschmack
- 8-10 EL Öl

Zubereitung

- Kartoffeln schälen und fein reiben (wie für Kartoffelpuffer).
- Lauch halbieren, waschen und in 1 cm große Stücke schneiden, Zwiebeln und Knoblauch würfeln, 4 ganze Eier und die Gewürze zu der Kartoffelmasse hinzufügen und alles gut vermischen.
- In der heißen Pfanne den gewürfelten Speck 2 Minuten anbraten, $\frac{1}{2}$ Tasse Öl hinzufügen und erhitzen, dann die Kartoffelmasse hinein geben. Diese Masse 2-3 Min. auf hoher Temperatur anbraten und dann wenden. Dieser Vorgang muss mindestens alle 2-3 Min. wiederholt werden, bis nach ca. 30 Min. alles gar ist, die gewünschte Kruste erreicht ist und die Masse das Fett wieder freigibt.

Tipp

Wenn's besonders knusprig sein soll, in einer weiteren Pfanne ohne Fett portionsweise braten.

Dinkelbratlinge

Von Irm Wolf aus Hassel

Zutaten und Zubereitung

- 150 g **Dinkelmehl** mit soviel Wasser vermischen, dass ein dicklicher Brei entsteht. Diesen mit **Gemüse** nach Wahl und je nach Saison (z. B. Lauch, Zwiebel, Paprika, Spinat, Karotten etc., je nach Gemüse, klein schneiden oder raspeln) und
- **Tomatenmark** vermischen,
- **Schnittlauch** oder **Petersilie** und mit
- **Salz** oder Kräutersalz und
- **Pfeffer** würzen.

Alles gut vermischen und in Öl kleine Fladen von beiden Seiten backen.

Die Fladen mit je 1 Tomatenscheibe und Käse belegen und bei geschlossenem Deckel fertig backen.

Dinkel-Vollkorn-Kekse

Von Irm Wolf aus Hassel

Zutaten

- 250 g Butter (weich werden lassen!)
- 125 g Vollrohrzucker
- 125 g Birkenzucker
- 5 Eier
- 1-2 Prisen Salz
- 2,5 Messerspitzen Vanille (oder 1-2 Päckchen Vanillezucker)
- Diese Zutaten mischen oder je nach Geschmack weglassen:
 - 100 g Schokostreusel
 - 100 g Kokosstreusel
 - 100 g Mandelstifte
- 750 Dinkelvollkornmehl
- 1 ¼ Kaffeelöffel Backpulver



Zubereitung

- Butter und Zucker schaumig rühren.
- Die Eier dazu geben und weiter rühren.
- Alle weiteren Zutaten hinzufügen, gut verrühren und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
- Dann mit dem Löffel ungefähr gleichgroße Portionen abstechen und auf ein Blech legen oder kleine Kugeln formen und im Handballen flachdrücken und auf das Blech legen.
- Bei ca. 180°C ca. 10-12 Minuten (je nach Größe) backen.
- Auf einem Kuchenrost abkühlen lassen.

Tipp

Man kann die Schokolade auch weglassen und dafür nur Mandeln mit Zitrone und Zitronenschale verwenden, je nach Geschmack – einfach ausprobieren!

Elsässer Schrotküchle

Von Doris Bleif aus Niederwürzbach

Zutaten und Zubereitung

500 g grob geschroteten Weizen oder Dinkel mit

0,7 l Wasser einweichen.

3 – 4 Std. stehen lassen.

Dann 3 Eier, 1 TL Salz, Pfeffer, Muskat, Zwiebel, Petersilie, Schnittlauch oder Lauch, sonstige Kräuter und Knoblauch nach Belieben darunter mischen.

Mit einem Esslöffel den Teig in die Pfanne mit heißem Öl geben und auf beiden Seiten knusprig braten.

Servieren mit einem Klecks saurer Sahne und einem frischen Salat.

Tipp

Die Küchle schmecken auch kalt sehr gut.

Fenchel-Linsen-Salat mit Halloumi, warm

Von Ina Stenger aus Zweibrücken

Dieser gesunde Sattmachersalat trumpft mit geröstetem Ofengemüse, knusprig gebratenem Halloumi und der sanften Anis-Note von Fenchel auf.

Zutaten

- 200 g grüne Linsen
- 1 Fenchel
- 1 Zwiebel
- 2 kleine Süßkartoffeln
- 1/2 Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Balsamico-Essig
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Halloumi
- Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Die grünen Stängel des Fenchels abschneiden und die federigen Blätter hacken. Die Knolle der Länge nach halbieren, Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Letzteren hacken, die Zwiebel in feine Scheiben schneiden. Süßkartoffeln schälen und würfeln.
2. In einer Schüssel Fenchel, Süßkartoffeln und Zwiebel mit 1 Esslöffel Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech 45 Minuten im Ofen garen, bis es weich und braun ist.
3. Währenddessen in einem kleinen Topf die Linsen in etwa 350 ml Wasser für 30 Minuten weich kochen. Anschließend abseihen und mit kaltem Wasser abspülen.
4. Halloumi in etwa 2,5 cm große Stücke schneiden und in einer Pfanne von jeder Seite 2 Minuten goldbraun braten.
5. In einer großen Schüssel Linsen mit Fenchelblättern, Balsamico-Essig, Knoblauch und dem restlichen Olivenöl vermischen. Danach das gebackene Gemüse untermischen.
6. Anschließend den Linsen-Fenchel-Salat auf Tellern verteilen und mit dem gebratenen Halloumi warm servieren.

Quelle

<https://www.springlane.de/magazin/rezeptideen/warmer-linsen-fenchel-salat-mit-halloumi/>

Fenchel-Orangen Salat

Von Dominika Brauer aus Niederwürzbach

Zutaten

2 Knollen Fenchel,
3 Orangen,
1 EL Honig,
1 EL Öl (geschmacksneutral),
1 Prise Salz,
1 Prise weißer Pfeffer,
1 TL weißer Balsamico



Zubereitung

- Fenchel in dünne Ringe schneiden. Orangen filetieren, dabei Saft auffangen.
- Fenchel und Orangen zusammen in eine Schüssel geben.
- Den Saft der Orangen mit Honig, Öl, Salz, Pfeffer und weißem Balsamico-Essig mischen und dies als Marinade benutzen.
- Alles mischen und für mindestens 30 Min. ziehen lassen.
- Vom Verzehren noch einmal umrühren.

Tipp

Passt gut zu Hähnchen und weißem Wein.

Fenchel vom Grill

Von Dominika Brauer aus Niederwürzbach

Zutaten

Fenchel (Menge nach Bedarf)

Salz

Pfeffer

Chilliflocken

Thymian

ggf. Honig



Zubereitung

- Fenchel in der Mitte längs durchschneiden, sodass aus einem Fenchel zwei flache Boote entstehen.
- Dann mit den restlichen Zutaten vermischen und in den Kühlschrank für mindestens 2 Std. stellen. Es schmeckt jedoch noch besser, wenn man den Fenchel über Nacht kalt stellt.
- Danach auf heißem Grillrost grillen.

Tipp

Vom Strunk entferne ich nur ein wenig, denn er wird vom Grillen schön weich und schmeckt sehr lecker. Also ohne Bedenken dran lassen.

Fenchel-Thunfisch Pastasauce

Von Dominika Brauer aus Niederwürzbach

Zutaten

1 Knolle Fenchel
1 Dose Thunfisch natur
2 Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 Becher Schlagsahne
1 EL Butter
1 EL Olivenöl
2 EL Petersilie
Salz
Pfeffer

Zubereitung

- Fenchel und Tomaten klein schneiden und mit Butter ca. 10 Min. andünsten. Sahne hinzufügen und mit Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Thunfisch abgießen, Knoblauch pressen und Petersilie kleinhacken. Die drei Zutaten in ein Schüsselchen geben und mit Olivenöl vermischen.
- Kurz vorm Servieren Thunfisch mit Püriertem vermengen (soll nicht mehr kochen) und zu Nudeln servieren.

Tipp

Kann auch gut eingefroren werden

Frühlings-Lammkeule mit grünem Honigspargel

Von Bienenvater Hans-Werner Krick, St. Ingbert

Eigentlich habe ich 25 Jahre lang kein Fleisch gegessen, aus vielerlei Gründen. Doch dann bekam ich eine schöne Wiese auf der meine Bienen leben sollten. Eine Wiese macht Arbeit und will gepflegt werden. Also dachte ich mir, statt die Wiese selbst zu mähen schaffe ich mir lebende Wiesen-Mäher an. So kamen die Schafe. Vielleicht war das alte Sprichwort „Die Biene und das Schaf ernähren ihren Herrn im Schlaf“ mit dafür verantwortlich, dass ich die Schafe anschaffte. Also kamen im Frühjahr 2012 fünf Skudden-Muttern auf die Wiese und bald darauf auch Lämmer zur Welt. Dummerweise wuchs nur die Herde und nicht das Land. Also reifte eine zweite Entscheidung und mit der Zeit kamen die Rezepte dazu. Inzwischen weiß ich, „mit Schafen und Bienen ist nichts zu verdienen“. Aber sie machen das Leben genussvoller.

Zutaten Lamm

1 Keule (ohne Knochen),
Pfeffer, Salz, Öl,
2 Knoblauchzehen,
4 Schalotten,
frische Thymian- und Rosmarinzweige,
¼ l Brühe,
2 EL Sojasoße

Zutaten Honigspargel

gut 750 g Grüner Spargel,
1 EL Butter,
2 EL Olivenöl,
1 TL Honig,
2 Frühlingszwiebeln (fein geschnitten),
1 EL Zitronensaft,
Muskatnuss gerieben

Zubereitung

- Lammkeule mit Pfeffer und Salz einreiben, in Olivenöl scharf anbraten. Im vorgeheizten Backofen (200°C) ca. 1 Std. braten. Immer wieder mit Bratensaft und Brühe begießen. Braten in Alufolie wickeln und warm ruhen lassen.
- Bratensaft ganz kurz anrösten, mit Brühe und Sojasoße aufgießen, kochen und ggf. reduzieren.
- Spargel wenn nötig schälen, in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Spargelköpfe in heißem Salzwasser knackig kochen, beiseite stellen, warm halten.
- Butter, Öl, Honig in Pfanne erhitzen, Spargelstücke unter ständigem rühren ca. 5 Minuten garen und glasieren. Dann Frühlingszwiebeln zugeben.
- Braten aufschneiden, mit Soße begießen und Spargelstücke beilegen. Spargelköpfe als Dekoration platzieren.

Dazu passen sehr gut Salz- oder Bratkartoffeln.

Gebratener Spitzkohl mit Bratkartoffel

Von Irm Wolf aus Hassel

Zutaten und Zubereitung (für 2 Personen)

- 1-2 **Kohlköpfe** (je nach Größe) kleinschneiden und waschen, in einer Pfanne **Butter** zerlassen und den Kohl mit **Gemüsebrühe** würzen und in Portionen anbraten, mehrmals wenden, bis er schön braun ist. Mit **Pfeffer** und **Muskat** abschmecken.
- Dann alle Portionen in einen großen Topf oder Pfanne zusammen schütten und 1 Becher **Crème fraîche** unterrühren. Etwas ziehen lassen.
- **Kartoffeln** schälen und in Stücke schneiden, waschen und in heißem Öl bei geschlossener Pfanne ca. 15 Minuten braten.

Tipp

Das Gericht kann auch mit anderen Kohlsorten gekocht werden, Weißkohl und Wirsing müssen allerdings etwas länger garen.

Gedünstete Radieschen

Von Karin und Aleks Grgic

Zutaten (für 2 Personen)

- 2 Bund Radieschen,
- Olivenöl,
- Salz,
- 1 Handvoll frische Kräuter (Schnittlauch, Minze, Kerbel, Estragon und/oder andere Kräuter),
- 100 g Ziegenfrischkäse



Zubereitung

Die Radieschen putzen und halbieren, in Öl in einer Pfanne anschwitzen, etwas Wasser dazugießen, Deckel drauf, das Ganze einköcheln lassen.

Mit Salz abschmecken,

auf zwei Tellern anrichten,

Kräuter dazugeben.

Obendrauf etwas Ziegenkäse.

Quelle

<https://www.zeit.de/zeit-magazin/2015/23/radieschen-geduenstet-wochenmarkt>

Gekühltes Gurken-Dill-Süppchen

Von Irm Wolf aus Hassel

!!! Für heiße Tage !!!

Zutaten

600 g Gurken
1 gestrichener TL Salz
½ Bund Dill
6 EL Olivenöl
400 Naturjoghurt
2-3 EL Weißweinessig
1 TL Rohrzucker
Pfeffer

Zubereitung

- Gurken waschen, würfeln und mit dem Salz in eine Schüssel geben.
- Ca. 10 Minuten ziehen lassen.
- Währenddessen Dillblättchen von den Stielen zupfen und groß hacken.
- Gurkenwürfel, Joghurt, Dill, Weißweinessig, Rohrzucker und Olivenöl mit einem Pürierstab sorgfältig und möglichst fein pürieren.
- Die Suppe mit Salz, Pfeffer und evtl. noch etwas Zucker abschmecken!

Gemüsepuffer

Von Doris Bleif aus Niederwürzbach

Zutaten und Zubereitung

- Aus 3 **Eiern** und 250 – 300 g **Hafer, Dinkel oder Weizenmehl** eine Masse herstellen. Bei Bedarf etwas Wasser oder Öl hinzufügen.
- Mit **Salz, Pfeffer** und **Muskat** sehr kräftig würzen.
- Viel ganz fein geschnittenen **Lauch**,
1 feingeschnittene **Zwiebel**,
2 gehackte **Knoblauchzehen**,
3 – 4 geriebene **Karotten**,
Petersilienwurzel,
Sellerie oder sonstiges Gemüse sowie
2 geriebene **Kartoffeln** untermengen und
viele frische **Kräuter** nach Belieben.
- Kleine Puffer backen und mit Salat servieren

Gemüsewürze - selbst gemacht

Von Claudia Eehalt aus St. Ingbert

Sobald wir Lauch, Karotten, Sellerie oder Petersilienwurzel vom Hof bekommen, stelle ich Gemüsewürze selbst her. Die genaue Zusammensetzung hängt immer von den Sorten und Mengen ab, die zu dem Zeitpunkt verfügbar sind.



Zutaten und Zubereitung (Haltbarmachen durch Salz)

- **Gemischtes Gemüse** nach Verfügbarkeit und Geschmack (z.B. Karotten, Lauch, Sellerie, Pastinaken, Petersilienwurzel/-stängel, Petersilie, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch) in einem Mixer **zerkleinern** (möglichst klein, aber kein Brei), wiegen und
- **10-12 % des Gewichtes** des Gemüses als **Salz** hinzufügen. Dies sichert die Haltbarkeit.
- Gemüse und Salz sehr gut mischen und in sterile Gläser einfüllen. Hierbei die Masse immer wieder von oben mit einem Löffel festdrücken und darauf achten, dass keine Luftblasen entstehen.
- Diese Mischung hält sich viele Wochen im **Kühlschrank**. Man sollte immer mit einem sauberen Löffel von der Würze abnehmen und den Rest wieder nach unten drücken.

Alternativen

- **Haltbarmachen durch Trocknung**
Übrig gebliebenes Gemüse klein schneiden und auf der Heizung oder mit Hilfe der Restwärme des Backofens trocknen. Nach der kompletten Trocknung in ein sauberes Glas luftdicht verschließen oder mit anderen Gemüsestücken zu Suppenpulver zermahlen.
- **Haltbarmachen durch Einfrieren**
Gemüse klein schneiden und einfrieren. Es eignet sich besonders gut zum Kochen von Soßen und Suppen (Karotten, Sellerie, Lauch) oder als Gemüse, das mit Bratenfleisch im Ofen schmort.

Gemüsekuchen / -pizza / -quiche

Von Claudia Eehalt aus St. Ingbert

Für Gemüsekuchen stellen wir Pizzateig her und rollen davon einen Boden für eine Springform aus. Darauf wird das Gemüse und der Guss verteilt. Der restliche Teig wird zu Pizza, Fladen, Flammkuchen oder Brot verarbeitet (oder eingefroren).



Zutaten Hefeteig

- 1 kg **Mehl** vom Hof (ca. 10 % Roggen; die Hälfte des Vollkornmehls siebe ich aus, damit der Teig gut aufgeht und locker wird)
- 2 Würfel **Hefe** oder Trockenhefe
- ca. 650 ml lauwarmes **Wasser**
- einige EL **Olivenöl**

Zutaten

Füllung für Gemüsekuchen

- Gemüse nach Wunsch, ggf. vorgegart oder blanchiert (z.B. Spinat, Mangold, Steckrübe, Kartoffeln, Karotten, Zucchini, Auberginen, Paprika, Tomaten).
- Je nach Geschmack: Schnittlauch, Petersilie, Käse, Speckwürfel, Bratwurstbrät.

Guss für Gemüsekuchen

- 1 Becher Sauerrahm
- 1 Ei
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- mit Gemüseswürze abschmecken (siehe Rezept)
- Pfeffer, frisch gemahlen
- geriebener Käse

Zubereitung

- Hefeteig herstellen und ca. 10 Minuten mit den Händen kneten (er sollte nicht allzu klebrig sein, sonst nach und nach noch etwas Mehl unterkneten).
- 20 Min. in einer geölten Schüssel, mit feuchtem Tuch abgedeckt, gehen lassen.
- Den Teig in 6 Kugeln aufteilen, diese 10 Minuten vor der Verarbeitung ausrollen.
- Ausgerollten Teig mit den Händen in der Form andrücken. Für den Gemüsekuchen einen Rand von ca. 1 - 2 cm vorsehen.
- Gemüse auflegen (beim Kuchen Guss darüber geben), danach geriebenen Käse.
- **Gemüsekuchen:** bei 200°C circa 35-45 Min. im Ofen backen.
- **Pizza:** Backofen auf Maximum aufheizen (ca. 250°C). Pizzen nacheinander auf unterster Schiene circa 7-10 Min. backen.

Tipps

- Mit 1 kg Mehl lassen sich 6 Gemüsekuchen, Quiche oder Pizzen backen (diese lassen sich super einfrieren oder gekühlt aufbewahren).
- Den restlichen Teig einfrieren oder daraus Pizza, Fladen, Brot oder Flammkuchen backen.

Grombeere onn Knebb (auch: Verheiratete oder Geheirade)

Von Irm Wolf aus Hassel

Dieses Rezept ist typisch saarländisch und heißt in anderen Orten auch Verheiratete oder Geheirade. Bei uns sind es Grombeere und Knebb. Es schmeckt besonders gut mit Endiviensalat.



Zutaten

- 500 g Kartoffeln (die Menge ist variabel, einfach ausprobieren wie viel man mag)
- **für die Knebb:**
250 g Mehl, 1-2 Eier, Salz, 100-150 ml Milch
- **für die Soße:**
Speck oder Brotkrusten, 1 Zwiebel, Milch und/oder Sahne (Menge nach Belieben)

Zubereitung

- **Kartoffeln** in dicke Spalten schneiden und in Salzwasser garen. Die Grombeere danach abgießen und in eine große Schüssel geben.
- Die Zutaten für die **Knebb** mit einem Holzlöffel mit Loch verarbeiten. Dabei nach und nach so viel Milch zugeben, bis der Teig eine geschmeidige, feste, zähflüssige Konsistenz hat. Teig etwa 15 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit in einem Topf gesalzenes Wasser aufkochen. Den Teig für die Knebb portionsweise auf ein Küchbrett geben. Mit dem Messerrücken oder einem Teigschaber in dünnen Streifen ins heiße Salzwasser schaben (*Alternativ:* mit zwei Löffeln kleine Teigmengen abstechen und ins Wasser geben).

Sobald die Knebb im Wasser aufsteigen noch ca. 10 Minuten ziehen lassen (das Wasser sollte nicht mehr kochen!). Danach mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und in die Servier-Schüssel geben, in der schon die Salzkartoffeln sind.

- Für die **Soße** Speck oder Brotkrusten anbraten, die Zwiebel hinzufügen und auch etwas anbräunen. Dann mit Milch (wer mag auch Sahne) ablöschen und etwas einköcheln lassen. Die Soße mit Pfeffer oder Muskat abschmecken und über die Grombeere und die Knebb geben.

Alternative Zubereitung der Soße:

Speck- bzw. Brotkrusten-Mischung über die Knebb gießen, danach in der benutzten Pfanne die Milch/Sahne erhitzen und ebenfalls über die Grombeere und Knebb geben.

- Mit einer Suppenkelle die Grombeere onn Knebb aus der Schüssel auf Teller verteilen (damit man von den "Grombeere" und den "Knebb" und auch von der Speck-Soße genügend auf den Teller bekommt) ;-)

Grünkohl Chips

Von Karin und Aleks Grgic

Sehr sehr lecker, kann man gut aufbewahren, wird aber immer schnell leer gefuttert und ist auch ein schönes Mitbringsel. Wichtig ist, dass der Backofen auf Umluft eingestellt ist, bei Ober-/Unterhitze funktioniert es nicht.



Zutaten

- 2 Handvoll Grünkohl (ca. 1 Bund)
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Thymian
- ½ Zitrone (Schale)
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

- Den Backofen auf 100°C vorheizen.
- Die weichen Grünkohlblätter vom Stiel entfernen und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Die Blätter waschen und trocken schleudern. Wichtig: Die Blätter müssen komplett trocken sein, damit die Chips am Ende knusprig werden.
- Dann die Blätter in eine Schüssel geben und mit Olivenöl und Kräutern vermischen. Dazu die Marinade am Besten mit den bloßen Händen in den Grünkohl einmassieren.
- Die Chips auf einem Backpapier auslegen und auf dem Gitter ca. 20-30 Minuten trocknen.
- Während des Trocknungsprozesses sollte der Backofen alle 5 Minuten kurz geöffnet werden, damit die Feuchtigkeit austreten und die Chips schön knusprig werden können.

Tipp

Damit die Chips gleichmäßig im Backofen trocknen ist es wichtig, dass sie sich auf dem Blech nicht überlappen.

Quelle

<https://www.paleo360.de/rezepte/gruenkohlchips/>

Gurken-Spaghetti mit Lachs

Von Irm Wolf aus Hassel

Zutaten für 4 Personen

- 2 Salatgurken
- 250 g Spaghetti
- Salz
- 1 EL Olivenöl
- 300 g Lachsfilet
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- 280 ml Buttermilch
- 6 EL Basilikumblättchen
- Saft von 1 Limette



Zubereitung

- Die Gurken gründlich waschen, mit einem Spiralschneider in lange, dünne Bänder oder in Stifte schneiden und in einem Sieb abtropfen lassen.
- Die Spaghetti nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen.
- Inzwischen das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Lachs salzen, pfeffern und 5 Minuten garen, dabei einmal wenden.
- Das Filet mit einer Gabel etwas auseinander pflücken.
- Gurken, Knoblauch und abgegossene Spaghetti untermischen.
- Die Buttermilch zugeben und alles bei kleiner Hitze erwärmen.
- Basilikumblättchen untermischen und alles mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Guten Appetit!!!

Quelle

Zeitschrift „freundin“

Haferauflauf

Von Irm Wolf aus Hassel

Zutaten

- **200 g Hafer**
mit der 2,5 bis 3fachen Menge Wasser einweichen und ca. 20 Min. köcheln und ausquellen lassen
oder
Haferflocken in einer beschichteten Pfanne rösten und mit Gemüsebrühe aufgießen, köcheln und ausquellen lassen
- **Gemüse**
Je nach Saison und Geschmack, z.B. Lauch, Karotten, Paprika, Zucchini, Kohlrabi, Broccoli, Blumenkohl, Bohnen.
- **Gewürze** (Majoran, Bohnenkraut, etwas Salbei oder andere Gewürze, die man mag)
- **Gemüsebrühpulver/-würze**
- **1 B. Joghurt (optional)**
- **2 Eier**
- **1 Becher saure Sahne**
- **100 g Käse, gerieben**
- **Kräutersalz**



Zubereitung

- Gewaschenes Gemüse in kleine Stücke schneiden. In Butter andünsten und mit etwas Wasser auffüllen, Gemüsebrühpulver/-würze dazugeben.
- Dem gekochten Hafer die Gewürze hinzufügen und mit dem Gemüse mischen, etwas geriebenen Käse und Joghurt unterheben.
- Die Masse in eine Auflaufform geben und mit einem Gemisch aus 2 Eiern, 1 Becher saurer Sahne, ca. 80 g Käse und Kräutersalz übergießen.
- Bei **200°C ca. 35 Minuten** backen.
- Dazu passt beispielsweise eine Béchamelsoße.

Hirse-Bratlinge

Von Claudia Ehehalt aus St. Ingbert

Die Bratlinge sind schnell gemacht, wenn man sie lediglich mit selbstgemachter Gemüsewürze abschmeckt. Auch super für Babys und Kleinkinder.

Zutaten

- 1 Tasse **Hirse** vom Hof (aussortiert und in einem Sieb heiß abgewaschen)
- 2 Tassen **Wasser**
- **Gemüsewürze** (siehe Rezept) und / oder **Gemüse** nach Wahl, geraspelt oder ganz klein geschnitten (bspw. Karotten und Frühlingszwiebeln) und Salz
- geriebener **Käse** (optional)
- 1 **Ei**

Zubereitung

- Wasser aufkochen und die gewaschene Hirse hinzufügen.
- 2 Minuten auf kleiner Flamme leicht köcheln. Den Deckel nicht ganz auflegen.
- Die Herdplatte ausschalten und Hirse ausquellen lassen. Es soll ein dicker, etwas feuchter Brei entstehen. Falls die Masse zu nass ist, einfach etwas länger auf der Platte mit der Resthitze stehen lassen.
- Nach dem Abkühlen die Hirse-Masse mit Ei, Gemüsewürze, Gewürzen, Kräutern und Salz abschmecken. Optional: Gemüse untermischen.
- Kleine Fladen formen (mit der Hand oder mit Hilfe von 2 Löffeln) und in einer Pfanne ausbacken.
- Dazu schmeckt ein selbstgemachter Kräuter-Dip und Salat.

Tipp

Als Dip verwenden wir gerne Frischkäse, den wir mit Hüttenkäse, Joghurt oder Sauerrahm und/oder Feta mischen. Hinzu kommen, je nach Verfügbarkeit, Frühlingszwiebeln, Dill, Fenchelgrün, Radieschengrün, gestiftelte Radieschen, Petersilie, etwas Salz.

Hirse-Spinat-Mangold-Auflauf

Von Irm Wolf aus Hassel

Zutaten und Zubereitung

- **250 g Hirse**
1: 2,5 (evtl. 1:3) in Gemüsebrühe leicht kochen lassen, Platte ausschalten und ausquellen lassen
- **500 – 750 g Spinat und Mangold** putzen und waschen (kann auch weniger sein)
- **1-2 Knoblauchzehen** und **1-2 Zwiebeln** gehackt (evtl. Lauchzwiebel noch dazu)

Knoblauch und Zwiebel in Butter andünsten, leicht bräunen, den Spinat und Mangold dazugeben und garen, mit Gemüsebrühe oder Kräutersalz, schwarzem Pfeffer (frisch aus der Mühle) und etwas frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Danach...

- gegarte **Hirse**
- 1 Päckchen **Frischkäse**
- **2 Knoblauchzehen gepresst** (kann man auch weg lassen)
- **100 g Bergkäse** oder eine mildere Sorte, je nach Geschmack
- **2 EL Petersilie**, gehackt
- **1 Becher Sauerrahm** oder Joghurt
- Kräutersalz und Pfeffer



Alle Zutaten mischen und gut abschmecken, diese Masse in eine mit Butter ausgeriebene Auflaufform schichtweise mit Spinat/Mangold füllen.

Für den Guss geriebenen **Käse**, **Sauerrahm** und **Kräutersalz** verrühren und über die Masse in der Auflaufform geben.

Bei **180°C ca. 30 Minuten** backen (die letzten 10 Minuten nur noch Grill zum Bräunen).
Dazu einen gemischten Salat servieren.

Kartoffelsuppe

Von Irm Wolf aus Hassel

Zutaten und Zubereitung

- 2 große **Möhren**, 1 große Stange **Lauch** und ½ Knolle **Sellerie** waschen und in kleine Würfel schneiden.
- In einem großen Topf **ca. 100 g Butter** zerlassen, das gemischte Gemüse dazugeben und alles goldbraun andünsten.
- 1 bis 1,5 kg **mehlige Kartoffeln** schälen und in große Würfel schneiden, waschen und zu dem gedünsteten Gemüse hineingeben.
- Mit warmem Wasser auffüllen und 1 **Gemüsebrühwürfel** oder selbstgemachte Gemüsebrühe hinzugeben.
- Zugedeckt **ca. 15 – 20 Minuten weich kochen** und dann mit dem Handrührgerät durchschlagen oder von Hand mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern (nicht mit dem Pürierstab!).
- Mit so viel warmer **Milch** und etwas **Sahne** aufgießen, bis die gewünschte Suppenkonsistenz erreicht ist.
- Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Kartoffeltopf „paradiesisch“

Von Dorothea Eder aus Maßweiler

Meine längst erwachsenen Kinder lieben noch heute besonders den Paradiesischen Kartoffeltopf und wünschen es oft wenn wir uns treffen. Der Paradiesische Kartoffeltopf macht papp satt. Das Rezept stammt von einer vegetarisch lebenden Familie.



Zutaten

- ca. 1 kg **Kartoffeln** gleicher Größe
- 400 g kleinere **Champignons**
- 1 größere **Zwiebel**
- ca. 400 g **Crème fraîche**
- 400 g **Gouda** gerieben oder gewürfelt
- 1EI Butter
- 1EI Olivenöl
- 1Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

- Die Kartoffeln als Pellkartoffeln garen.
- Die Champignons abreiben und vom Stiel eine dünne Scheibe abschneiden.
- Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und die gewürfelte Zwiebel darin leicht bräunen lassen, die Pilze dazugeben und braten.
- In einer größeren Auflaufform mit den restlichen Zutaten vermischen und im Backofen nochmal erhitzen.
- Zum Schluss mit der gehackten Petersilie bestreuen und mit einer Schüssel Salat servieren

Guten Appetit!

Krautsalat süß-sauer

Von Irm Wolf aus Hassel

Zutaten und Zubereitung

- Weißkraut mit der Gurkenhobel in feine Streifen schneiden.
- Das geschnittene Kraut mit Kurkuma und Salz mit den Händen gut durchkneten und ziehen lassen. Dann abwaschen.
- Evtl. mit Karottenstiften ergänzen.
- Salatsoße herstellen aus
 - 4-5 EL **Weißweinessig** oder einem anderen hellen Essig
 - 1 EL **Zucker** oder Birkenzucker
 - 2 EL **Öl**
 - 1 Msp. **Sambal Olek** (wer's nicht so scharf möchte, einfach weglassen!)

Lachsnudeln

Von Dorothea Eder aus Maßweiler

Das Gericht ist in unserer Familie sehr begehrt :-)

Zutaten

- 300 - 400 g Nudeln (Fussili oder ähnliche)
- 8 - 10 Scheiben Räucherlachs (ca. 300g)
- 1 größere Zwiebel
- 1 EL Butter
- 1 EL Öl
- 3 Becher Crème fraîche (ca. 300 g)
- 2 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- Dill oder Petersilie



Zubereitung

- Räucherlachs in Streifen schneiden.
- Nudeln in Salzwasser garen.
- Zwiebel würfeln und in dem Öl- Buttergemisch in der Pfanne anbraten.
- Die Nudeln, den Lachs, den Dill und die Crème fraîche untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vorsicht, der Lachs ist ja gesalzen.
- Mit einer Schüssel Salat servieren.

Lebkuchen wie früher

Von Claudia Ehehalt aus St. Ingbert

Das Rezept erhielt ich von einer Freundin. Der Lebkuchen wird mit diesen Zutaten schon seit einigen Generationen gebacken. Meine Erfahrung: Lebkuchen schmeckt selbstgemacht besonders lecker und gelingt mit dem Vollkornmehl vom Hof sehr gut.



Zutaten für 2-3 Backbleche

2 ½ Pfund Mehl

1 Pfund Zucker

1 Pfund Honig

2 Eier

1 ½ EL Natron

1 EL Hirschhornsalz

¼ L Wasser/Milch (etwas mehr, wenn man ausschließlich Vollkornmehl verwendet)

¼ Pfund Mandeln

¼ Pfund Nüsse

¼ Pfund Butter

Nelken, Zimt, Citronat, Lebkuchengewürz, Kakao

Zubereitung

- Zucker und Honig in Wasser/Milch aufkochen und abkühlen lassen.
- Hirschhornsalz und Natron je in lauwarmem Wasser auflösen.
- Eier mit Honig-/Zuckermasse vermengen, nach und nach alle Zutaten beifügen.
- Den Teig an einem kühlen Ort über Nacht stehen lassen – am besten in einer leicht gefetteten Schüssel.
- Fingerdick auf dem Blech ausrollen.
- Mit Ei bestreichen und mit der Gabel verzieren.
- Beide Bleche ca. 20 Minuten backen (Heißluft ca. 170°C), jedoch beobachten und nicht zu dunkel werden lassen.
- Warm (!) in Würfel schneiden.

Tipp

In Blechdosen und kühl kann man die Lebkuchenstücke über die Weihnachtszeit gut aufbewahren. Werden sie zu trocken, legt man für 1-2 Tage Apfelspalten dazu

Linsen-Bratlinge

Von Familie Lösch-Frings, Dahn

Ein Lieblingsrezept von uns, weil es schnell geht, Linsen super lecker sind und man die Bratlinge kalt und warm essen kann. Der Renner für jede Party!



Zutaten

- 200 g Linsen (am Vorabend einweichen)
- 100 g Zwiebeln
- 100 g Lauch
- 100 g Mohrrüben
- 100 g Pilze
- 2 EL Vollkornmehl
- Öl zum Braten
- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch

Zubereitung

- Zwiebeln, Lauch, Mohrrüben, Pilze und Kräuter fein schneiden.
- Mit den eingeweichten Linsen, Salz und Pfeffer gut pürieren.
- Vollkornmehl unterrühren.
- Flache Bratlinge formen, in Vollkornmehl wenden, in Öl braten.

Schmeckt nicht nur hervorragend als Brotbelag – probieren Sie dazu mal Senf! – sondern auch als Beilage zu Nudelgerichten oder Reis.

Variation

Man kann unter das Paniermehl einige gemahlene Nüsse und etwas Salz und Pfeffer geben.

Tipps

- Wenn das Einweichen der Linsen vergessen wurde, trockene Linsen in Getreidemühle mit Stahlmahlwerk mehlfein mahlen.
- Zwiebeln, Lauch, Mohrrüben, Pilze und Kräuter durch den Fleischwolf drehen.
- Den Teig unter Zugabe von etwas Sauerrahm oder evtl. einem Ei herstellen. Bratlinge formen und in Öl braten.
- Geben Sie den Frikadellen in der Pfanne genügend Zeit zum Bräunen. Werden Sie zu früh mit dem Pfannenwender bewegt, können Sie auseinanderfallen.

Quelle

„Streicheleinheiten“ von Ilse Gutjahr und Erika Richter, ISBN 978-3-89189-063-9

Linsen-Curry - richtig Indisches

Von Ina Stenger aus Zweibrücken

Zutaten für 2 Personen

Für die Zubereitung der Linsen

- 100 g Berglinsen oder Grüne Linsen (Hoflinsen gehen sicher auch)
- 375 ml Wasser

Für das Masala

- 0,5 TL Kreuzkümmel
- 1 kl. Zwiebel (ca. 40 g) - fein gewürfelt
- 0,5 EL Ingwer-Knoblauch-Paste*
- 170 g Tomaten – gewürfelt oder püriert
- 0,25 TL Kurkuma Pulver
- 0,5 TL Deggi Mirch oder 0,25 TL Chilipulver oder 0,25 TL Cayennepfeffer**
- 0,5 TL Garam Masala
- 0,5 TL gemahlener Bockshornklee (optional)
- 0,5 TL gemahlener Koriander

Außerdem

- 1 EL Ghee oder Öl
- 100 ml Kokosnussmilch
- Zitronensaft
- Salz
- Naturjoghurt
- Basmatireis oder Naan

*kann man leicht selbst herstellen: 10-15g Ingwer und 2 Knoblauchzehen fein reiben

**wer es milder mag, nimmt Paprikapulver edelsüß und schmeckt am Schluss evtl. mit Pfeffer ab

Zubereitung

- Linsen in gesalzenem Wasser kochen
- Zwiebeln in Öl anrösten bis sie goldbraun sind, dann Knoblauch-Ingwer-Paste hinzufügen und kurz mitrösten
- Tomaten und Gewürze (Kreuzkümmel, Kurkuma, Garam Masala, Koriander, evtl. Bockshornklee und scharfe Komponente) hinzufügen. Köcheln lassen, bis sich am Rand der Tomaten leicht Öl absetzt (s. Foto◊). Nur so können sich die Aromen richtig entfalten.
- Gekochte Linsen unterrühren, Kokosmilch hinzufügen und köcheln lassen, bis sich alles schön verbunden hat.
- Mit Salz und Zitronensaft abschmecken
- Servieren Sie das Curry mit Naturjoghurt, Basmatireis oder Naan und nach Geschmack frischem Koriander

Quelle

<https://carointhekitchen.com/mein-liebling-berglinsen-curry/>

Linsen Dhal (ayurvedisch)

Von Claudia Ehehalt aus St. Ingbert

Das Gericht ist sehr wandelbar und recht schnell auf dem Tisch. Auch für Babys und Kleinkinder gut geeignet, wenn an Salz und Chili gespart wird.



Zutaten

- **Ghee**, Senföl oder Butterschmalz
- 1-2 **Zwiebeln**
- je 1 TL **Kurkuma**, **Koriander** und **Kreuzkümmel** (gemahlen oder angestoßene Körner)
- ½ TL **Garam Masala** (alternativ etwas Zimt und Kardamom)
- etwas **Chili**
- 1 **Knoblauchzehe** (oder 1 Msp. Asafoetida/Teufelsdreck/Hing)
- 2 Tassen **Linsen** vom Hof (aussortiert und in einem groben Sieb gut abgewaschen)
- 4 Tassen Wasser
- **Zitronensaft** nach Geschmack, von ca. ½ – 1 Zitrone
- 1 TL **Salz**

Zubereitung

- Zwiebeln mit dem gemahlene Kurkuma, Koriander und Kreuzkümmel anschwitzen. Danach Knoblauch, Garam Masala, Linsen und Wasser hinzugeben.
- Auf kleiner Flamme 25 – 30 Min. köcheln, bis die Linsen sehr weich sind (rote und gelbe Linsen benötigen eine kürzere Kochzeit und zerfallen, sobald sie fertig sind).
- Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
- Dazu passen z.B. indisches Brot, Fladenbrot, Pfannkuchen, Reis, Kartoffeln.

Abwandlungen

- Fügt man mehr Wasser hinzu entsteht eine Linsensuppe. Diese kann auch gut püriert werden.
- Das Rezept ergänze ich gerne um zwei bis drei Hände voll gewürfelter Kartoffeln, Karotten, Lauch oder Pastinaken, dann ist nicht unbedingt eine Beilage nötig.

Quelle

Das Basis-Rezept stammt aus einem ayurvedischen Kochkurs bei Sandra Woll, St. Ingbert.

Linsen-Frikadellen

Von Katharina Pohland aus St. Ingbert

Die Idee für das Rezept habe ich von meiner Mutter, die vor einiger Zeit für mich nach einer vegetarisch/veganen Alternative zu Fleischfrikadellen gesucht hatte. Seitdem gibt es das Gericht regelmäßig in unterschiedlichen Varianten und ist auch als Fingerfood auf Festen oder Picknicks gut angekommen. Formt man die Frikadellen etwas größer, eignen sie sich auch als Burger-Belag.



Zutaten (für etwa 25 kleine Frikadellen)

- **200 g Linsen** über Nacht (mind. 12 Stunden) in reichlich Wasser einweichen. Bei Linsen mit kürzerer Kochzeit ist die Einweichzeit kürzer, bei roten oder gelben Linsen reichen drei bis vier Stunden. Ein gutes Merkmal, dass die Linsen genügend Wasser aufgesogen haben, ist, dass sie anfangen, sich aufzuspalten. Dann die Linsen abgießen.
- **1 Zwiebel**
- **1 gestr. TL Salz**
- **1 Zehe Knoblauch**
- **Paprikapulver**
- **Kreuzkümmel**
- **eine Handvoll Petersilie**
- **1 TL Tahin (Sesammus)**



→ entspricht den Fotos (nach Falafel-Art gewürzt)

Beim Würzen sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt! Salz und Zwiebel nehme ich immer, man kann auch „klassisch“ mit Senf, Salz, Pfeffer usw. würzen oder mit Currypulver oder -paste, verschiedenen Kräutern, je nach Geschmack und Kombination mit Gemüse.

Zubereitung

Die abgegossenen Linsen werden mit den Gewürzzutaten püriert, bis eine homogene Masse entstanden ist. Einzelne ganze Linsen oder Stückchen können dabei ruhig übrigbleiben. Ich nehme zum Pürieren einen Stabmixer, es sollte aber in einem Standmixer o.ä. genauso gut funktionieren. Der Teig ist feuchter als man es von Frikadellen aus Hackfleisch kennt, also davon nicht irritieren lassen.

In einer ausreichend großen Pfanne nun **1-2 EL Öl** erhitzen, von dem Teig mit einem Teelöffel Portionen abstechen und mit den Händen nachformen. Bei mittlerer Hitze **von jeder Seite etwa fünf Minuten** braten, dabei nach Bedarf **Öl nachgeben**. Die angegebene Menge Teig habe ich in zwei Durchgängen gebraten.

Die Frikadellen schmecken warm oder kalt. Sie sind gekühlt einige Tage haltbar.

Optional

Unter die Grundmasse weitere Zutaten mischen, z.B. **geraspeltes** (Lauch, Zwiebeln, Karotten, Kartoffeln, usw.) oder **kleines Gemüse** (Erbsen, Mais) oder **Trester** vom Entsaften oder Pflanzenmilch verwenden. Die Menge ist es eine Frage der Feuchtigkeit des Teiges. Sollte man sich hierbei verschätzen, kann man mit Haferflocken abbinden.

Linsen-Kokosmilch-Suppe

Von Irm Wolf aus Hassel

Zutaten für ca. 8 Personen

- 300 g Puy Linsen
- 2 Liter Gemüsebrühe
- 4 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 4 TL Kreuzkümmel
- 400 ml Kokosmilch
- 6 EL Sojasauce (hell)
- 1 Dosen Tomaten in Stücken (oder frische Tomaten, je nach Saison)
- 1-2 Zwiebel, je nach Größe, in kleine Würfel geschnitten
- 1-2 Stangen Lauch, je nach Größe, in kleine Stücke schneiden
- 1 kleine Sellerieknolle, in kleine Stücke schneiden
- 1-2 Karotten, in kleine Stücke schneiden
- Zitronensaft
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- Salz



Zubereitung

- Das Gemüse, die Zwiebel und den Knoblauch in kleine Stücke schneiden und mit Butterschmalz dünsten, leicht bräunen.
- Dann mit Gemüsebrühe aufgießen.
- Linsen waschen und zur Brühe geben.
- Kokosmilch, Tomatenstücke, Sojasaße und Kreuzkümmel dazugeben (die Tomaten können auch erst zum Ende der Garzeit dazugegeben werden).
- Alles bei mittlerer Hitze ca. 20 bis 30 Minuten leicht köcheln lassen.
- Mit Zitronensaft und schwarzem Pfeffer abschmecken.
- Je nach Geschmack evtl. mit Salz oder Gemüsebrühe nachwürzen.

Quelle

CHEFKOCH.DE

Linsen-Salat Puy (vegan)

Von Irm Wolf aus Hassel

Zutaten (für 4 Portionen)

- 150 g Puy-Linsen
- 160 g Mandeln
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL mittelscharfer Senf (vegan)
- 3 EL Olivenöl
- 1 rote Zwiebel
- 6 Radieschen
- 200 g Karotten
- 2 Mini-Salatgurken
- Salz, gemahlener Pfeffer



Zubereitung

- Linsen nach Packungsangabe garen. Gut abtropfen und auskühlen lassen. Inzwischen Mandeln grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett rösten.
- Für die Soße Sirup mit Zitronensaft, Senf, 2 EL heißem Wasser und Öl verrühren. Zwiebel fein würfeln. Radieschen putzen, fein würfeln. Mit der Zwiebel unter die Soße mischen.
- Karotten schälen und in feine Scheiben hobeln.
- Gurken mit einem Sparschäler längs hobeln.
- Ausgekühlte Linsen mit Gemüse und Soße mischen.
- Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Quelle

„Schrot & Korn“

Mangold-Röllchen / Capuns

Von Sigi Becker aus St. Ingbert

Capuns sind eine Schweizer Spezialität aus dem Kanton Graubünden. Das Rezept lässt sich ganz einfach abwandeln. Fast alle Zutaten sind auf unserem Hof zu haben.

Zutaten Füllung

(I)

250 g Mehl,
3 Eier,
100 ml Milch,
1 TL Salz
→ zu einem Teig verrühren und
30 Min. ruhen lassen

(II)

2 Landjäger,
1 Zwiebel,
1 Bund Schnittlauch,
1 Bund Petersilie
→ kleinschneiden und unter den
Teig mischen.



Weitere Zutaten

Circa 30 kleine oder 15 große Mangoldblätter ohne Stiele,
2 EL Butter,
150 ml Gemüsebrühe,
150 ml Sahne,
Salz & Pfeffer,
100 g Bergkäse

Zubereitung

- Mangoldblätter kurz blanchieren, abschrecken, auf einem Geschirrtuch ausbreiten, einen Esslöffel Teig auf das Blatt streichen und einrollen.
- Die Mangoldpäckchen in Butter andünsten (Stiele können kleingeschnitten mitgedünstet werden).
- Brühe und Sahne angießen, abschmecken und 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
- Mit geriebenem Käse bestreuen.

Müsli - selbst gemacht

Von Irm Wolf aus Hassel

Zutaten und Zubereitung

- 400 g **Nackthaferflocken** (selbst flocken bzw. quetschen)
- 100 g **Leinsamen**, geschrotet
- 200 g **Mandeln** in einer beschichteten Pfanne rösten und mit 20 g **Birkenzucker** karamellisieren, erkalten lassen und dann klein hacken
- 200 g geriebene **Schokolade** oder Schokoflocken
- Alles mischen und in einem Schraubglas lagern.
- Je nach Geschmack mit Naturjoghurt oder Milch zubereiten.

Nudeln mit Rotkohl und Nusspesto

Von Sabine und Martin Kämmerer aus Dahn

Das Nusspesto hat uns so gut geschmeckt, dass wir das Originalrezept verändert haben und immer die doppelte Menge des Pestos verwenden (ist in den Mengenangaben schon berücksichtigt). Der Zitronensaft gibt dem Ganzen eine angenehme Säure.



Zutaten

- 200 g kurze Nudeln
- 1 Rotkohl
- 1 Zwiebel
- Öl zum Braten
- ca. 120 g Nüsse (z.B.: Walnüsse, Mandeln, Cashewkerne, Haselnüsse)
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Zitronensaft
- 2 TL Agavendicksaft
- 1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Rotkohl waschen und in kleine Stückchen schneiden. Dann mit der gewürfelten Zwiebel ca. 15 min in Öl andünsten und mit Salz abschmecken. 1/4 TL gemahlene Kümmel mit dem Rotkohl vermischen.
- Zur gleichen Zeit die Nudeln wie auf der Packung angegeben zubereiten.
- Die Nüsse mit zwei Suppenkellen voll des Nudelwassers, Zitronensaft, Knoblauch und Agavendicksaft zu einer cremigen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nun die abgegossenen Nudeln zum Rotkohl geben, mit dem Nusspesto ordentlich vermischen und servieren.

Quelle ursprünglich

<http://www.vegan-news.de/rotkohl-vegan-zubereiten-pesto/>

Nudelpfanne mit gebratenem Gemüse

Von Irm Wolf aus Hassel

Man sollte dieses Rezept als Rezeptidee nutzen und selbst ausprobieren, was für die eigene Familie am besten passt. Es ist ein schnelles leckeres Essen – und schön bunt, denn das Auge ist ja auch mit!



Zutaten

- Pro Person ca. 100 g Nudeln (z.B. Tagliatelle)
- Gemüse zerkleinert: je nach Geschmack, bspw. Karotten, Zucchini, gelbe/rote Paprika, Petersilie, Cocktailtomaten
- Ca. 60 g Pinienkerne (bei ca. 4 Personen)
- Knoblauch & Schalotten
- gewürztes Olivenöl (oder normales Olivenöl mit Tabasco würzen)
- Thymian & Rosmarin
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- etwas Zucker
- Gemüsebrühwürfel/-pulver
- Parmesan

Zubereitung

- In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, 1-2 Knoblauchzehen in groben Stücken dazu, 1-2 Schalotten in Ringen dazu, Thymian/Rosmarin hinzugeben und alles goldbraun anrösten.
- Nach und nach Gemüse (Karotten, Zucchini, gelbe/rote Paprika – alles in kleine Würfel geschnitten) dazugeben und anbraten.
- Cocktailtomaten hinzufügen, entweder ganz oder in Viertel geschnitten.
- Etwas Zucker oder Birkenzucker darüber streuen und mit Gemüsebrühwürfel/-pulver, frischem schwarzem Pfeffer und etwas Tabasco würzen.
- Evtl. noch etwas Olivenöl dazugeben (sonst wird es zu trocken!).
- In einer Pfanne 60 g Pinienkerne goldgelb ohne Fett rösten.
- Nudeln separat kochen.
- Zum Schluss etwas gehackte Petersilie darüber streuen, alles in einer Pfanne mischen und mit geriebenem Parmesankäse servieren.

Tipps

- Mit den Mengenangaben nicht so genau nehmen! Dieses Rezept ist für mich ein Rezept der vielen Varianten, d. h. ich nehme zum Anbraten was da ist.
- Manchmal brate ich einen ganzen Zweig Thymian oder Rosmarin mit dem Knoblauch und den Zwiebeln an und nehme diesen später wieder heraus, so dass nur der Geschmack an dem Gemüse ist, doch die Kräuter nicht sichtbar sind.

Pesto „SoLaWi“

Von Mitmacherin Anne Ganz

Dieses Rezept habe ich bestimmt 100mal in verschiedensten Varianten erprobt, und da es so schön wandelbar ist, passt es perfekt zur SoLaWi.

Zutaten

- 100 Gramm SoLaWi-Grün (hier eignet sich wirklich so gut wie alles weiche Grünzeug, das die SoLaWi hergibt – von Basilikum und Dill über Spinat und Mangold bis hin zu Radieschen- und Kohlrabiblättern)
- 70 Gramm Pinien- oder Cashewkerne (ersatzweise Mandeln oder Nüsse)
- 150 ml Leindotteröl (oder anderes kaltgepresstes Öl)
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 TL Kreuzkümmel
- 3 EL Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 30 Gramm geriebener Hartkäse (optional)



Zubereitung

Einfach alles zusammen in der Küchenmaschine zerkleinern – fertig!

Petersilienwurzelsuppe

Von Doris Bleif aus Niederwürzbach

Zutaten

50 g Zwiebeln, gewürfelt

350 g Petersilienwurzeln

100 g Kartoffeln, mehlig kochend

400 ml Gemüsebrühe

100 ml Sahne

1 Bd. Petersilie

1 EL Butter

Meersalz, Pfeffer, Muskat

80 g Karotten, geraspelt

Zubereitung

- Petersilienwurzeln und Kartoffeln gut abbürsten, putzen und grob würfeln.
- Zwiebel würfeln, Petersilie fein schneiden.
- Zwiebel und Gemüse andünsten, mit Gemüsebrühe weich kochen.
- In der Zwischenzeit die Karotte putzen, waschen und in feine Streifen raspeln.
- Die weich gekochten Gemüse im Mixer oder mit dem Mixstab pürieren und mit der Sahne und der kalten Butter verfeinern.
- Mit Meersalz, Pfeffer, Muskat und gehackter Petersilie abschmecken.
- Die Suppe anrichten und mit den Karottenstreifen garnieren.

Schmeckt ausgezeichnet!

Pfannkuchen aus dem Ofen: schnell & vielseitig

Von Claudia Eehalt aus St. Ingbert

Der Ofen-Pfannkuchen ist schnell gemacht und eine tolle Beilage zu Gemüse- oder Pilzsoßen und gedünstetem Gemüse. Aber auch als Apfelpfannkuchen, Wrap oder mit Salami und Käse unschlagbar.

Zutaten

- 200 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- 500 g Milch oder Wasser
- (1 TL Salz oder 1 EL Zucker/Honig)
- 4 EL Öl
- 1 - 2 Eier
- optionale Zutaten möglich – einfach ausprobieren

Zubereitung

- Alle Zutaten mit einem Schneebesen verquirlen.
- Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen (Ruhezeit des Teiges ist nicht nötig, kann aber auch nicht schaden).
- Bei 220°C Heißluft circa 10-15 Minuten im Backofen goldgelb backen (nach 10 Minuten kontrollieren und dann immer wieder nachsehen – das Ergebnis variiert immer wieder etwas).



Tipps

- Für Wraps oder bei der Verwendung von viel zusätzlichem Belag sollte die **Teigmenge reduziert** werden (150 g Mehl, 375 g Milch, 1 Ei, 2 EL Öl).
- Das Rezept kann zum Beispiel mit Kräutern, Speck, Salami, Käse, Feta, Lauch, Zwiebeln, vorgegartem Gemüse, Sesam oder Gemüseswürze **abgewandelt** werden.
- Mit 2-3 kleingeschnittenen Äpfeln, Zucker/Honig, Nüssen und Rosinen entsteht eine **süße Variante**. Teigmenge reduzieren!
- Der Pfannkuchen kann Stunden zuvor gebacken und zum Essen bei 150°C circa 5-10 Minuten **aufgewärmt** werden.

Postelein – gekocht

Von Irm Wolf aus Hassel

Zutaten und Zubereitung

- 1-2 **Knoblauchzehen** klein hacken
- 2-3 **Zwiebeln** (je nach Größe) klein hacken
→ Beides in einer Pfanne mit Butterschmalz oder Butter goldbraun andünsten
- **Postelein** waschen und abtropfen lassen
- Dann zu den Zwiebeln/Knoblauch hinzugeben, mit **Gemüsebrühe** würzen und mit dem Deckel abdecken und zusammenfallen lassen.
- Nach ein paar Minuten 1 Becher **Frischkäse** hinzufügen
- Mit frischem schwarzem **Pfeffer** und frisch geriebenem **Muskat** abschmecken.



Dazu passen z. B. Bratkartoffeln und Spiegeleier

Guten Appetit!!!

Porridge – Haferbrei für´s Frühstück

Von Claudia Eehalt aus St. Ingbert

Wir essen morgens sehr gerne warmen Haferbrei. Jeden Tag schmeckt er anders, je nach Zusammenstellung. Wir kochen die Haferflocken meist mit Hafermilch auf und fügen Rosinen und Zimt hinzu. Porridge ist auch für Babys und Kleinkinder sehr gut geeignet. Reste gibt es später am Tag nochmal als Zwischenmahlzeit.

Zutaten

- **Hafer** (entweder gekaufte Flocken oder selbst gequetschte)
- Wasser, **Milch** oder Pflanzenmilch

- Optionale Zutaten....
 - Trockenobst (**Rosinen**, Kirschen, Aprikosen)
 - Frische Obststücke (**Äpfel**, Bananen, etc.)
 - Gefrorenes Obst (Himbeeren/Blaubeeren/Johannisbeeren)
 - Kompott oder Obstbrei (Apfel- oder Birnenmus)
 - Joghurt/Quark/Sahne
 - Leinsamen, geschrotet
 - Walnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne o.ä.
 - **Zimt**
 - Kardamom, gemahlen
 - Kakaopulver

Zubereitung

- Die gewünschte Menge Haferflocken (und Nüsse/Samen) anrösten, bis es duftet.
- Mit Wasser oder Milch auffüllen, 1-2 Minuten leicht weiterköcheln und dann 5-10 Minuten ausquellen lassen.
- Mit Gewürzen und Obst abschmecken und ggf. weitere Flüssigkeit einrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Tipps

- Wer es ayurvedisch mag röstet die Haferflocken mit Ghee an, fügt Wasser, gemahlenen Kardamom und Zimt hinzu und dünstet frische Obststückchen mit.
- Am Abend zuvor alles bereit stellen, dann steht am nächsten Morgen das Frühstück innerhalb von Minuten auf dem Tisch.

Quarkklöße

Von Doris Bleif aus Niederwürzbach

Zutaten

225 g **Vollkornmehl**, frisch gemahlen

300 g **Quark**

100 g geriebener **Käse**

(+ 100 g geriebener Käse zum Servieren)

etwas **Backpulver**

3 **Eier**, Salz, Pfeffer, Muskat

frische **Kräuter**, evtl. kleingehackter Bärlauch

Zubereitung

Alle Zutaten gut vermischen.

Aus der Masse mit dem Löffel kleine Nocken abstechen.

In Salzwasser sieden bis sie aufschwimmen.

Mit Butterflöckchen und geriebenem Käse servieren.

Ratatouille

Von Irm Wolf aus Hassel

Zutaten

- 3 rote Paprika
- 3 gelbe Paprika
- 3 Auberginen
- 3 Zucchini
- 3 große Tomaten
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- Gehackte Petersilie, Thymianblättchen, Rosmarinzweig, Oregano oder andere Gewürze nach Wunsch oder Verfügbarkeit (je nach Geschmack können alle Kräuter aus dem Kräuterbeet mit dem Gemüse gekocht werden und zum Schluss kann man auch noch frisch gehacktes Basilikum dazugeben).
- Reibekäse zum Bestreuen



Zubereitung

- Paprika entkernen und in grobe Stücke würfeln, Auberginen vierteln und ebenfalls würfeln, Zucchini und Tomaten in große Stücke schneiden.
- Gehackte Zwiebel und Knoblauch in Öl leicht anrösten.
- Gemüse nach und nach dazugeben und ebenfalls kurz anrösten.
- Salz, Pfeffer und Lorbeerblatt hinzugeben und den Eintopf bei schwacher Hitze garen (Die Garzeit ist Geschmackssache, isst man gerne knackiges Gemüse, dann kocht man das Gemüse nicht zu lange, ansonsten würde ich sagen, braucht es insgesamt 15-20 Minuten Garzeit).
- Als Beilage kann man zum Ratatouille Reis kochen oder es wie die Franzosen mit frischem Baguette essen.

Tipps

- Ratatouille kann man auch im Sommer zu gegrilltem Fleisch serviert werden.
- Das Gericht schmeckt auch sehr gut kalt.
- Wärmt man es auf, schmeckt es sehr gut aus dem Backofen. Hierzu das Ratatouille nach dem Garen in eine gefettete Auflaufform füllen, mit Käse bestreuen und im überbacken bis der Käse die gewünschte Farbe hat.
- Mit etwas mehr Brühe und Nudeln wird daraus eine Suppe.

Roggen-Käsewaffeln

Von Irm Wolf aus Hassel

Zutaten

- 150 g Roggen – fein mahlen
- ½ TL Kümmel ganz
- ½ TL Kräutersalz
- ½ TL Schabziegerklee
- ½ TL Gemüsebrühe
- 300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
- 2 EL Öl oder weiche Butter
- 80 – 100 g Reibekäse
- 1 Knoblauchzehe gepresst

Zubereitung

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren und diesen 1 Std. ruhen lassen. Im Waffeleisen ausbacken.

Tipp

Gewürze je nach Geschmack abändern!

Roggenmischbrot

Von Sabine und Martin Kämmerer aus Dahn

Es ist immer wieder faszinierend, wie wenig Zutaten (Getreide, Gewürze, Wasser) man für ein leckeres Brot benötigt.



Zutaten

- 500 g Roggensauerteig
- 600 g Roggen
- 200 g Rotweizen
- 100 g Dinkel
- Kerne nach Belieben (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam)
- Haferflocken nach Belieben (in und auf das Brot)
- 1,5 EL (gestr.) Salz
- 1 EL (gestr.) Gewürzmischung für Brot (Koriander, Fenchel, Kümmel, gestoßen)
- 450 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung

Getreide frisch mahlen und vermischen. Ein Gärkorbchen mit ein wenig Mehl und ein paar Haferflocken ausstreuen.

Restliches Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken und den Sauerteig einfüllen.

Alle übrigen Zutaten begeben und mit den Knethaken ca. 8 Min. rühren. 1/2 Stunde in der Schüssel rasten lassen, dann nochmals kräftig mit der Hand durchkneten (Teig sollte nun recht fest sein), in das Gärkorbchen geben und nochmals ca. 1,5 Stunden abgedeckt gehen lassen. Anschließend auf ein mit Mehl bestreutes Blech stürzen.

Ofen auf 230° (Umluft) vorheizen, das Brot einschieben, während der ersten 1/4 Stunde gut schwaden (z.B. eine Tasse Wasser in den heißen Ofen gießen), danach auf 180° zurückschalten und 50 Min. fertig backen.

Tipps

- Von den Kernen und Haferflocken nehmen wir jeweils ungefähr eine Tasse.
- Wer noch nie Sauerteig selbst gemacht hat: Nur Mut, es ist einfacher als man denkt :-). Gerne geben wir auch von unserer (mittlerweile 4 Jahre fortgeführten) Sauerteigkultur etwas als Startkultur ab.

Quelle ursprünglich

<http://www.chefkoch.de/rezepte/drucken/1117291217862222/2309481>

Rostige Ritter

Von Irm Wolf aus Hassel

Das Rezept stammt von meiner Mama. Wir haben die gebackenen Brötchen in einer vorbereiteten Mischung aus geriebener Schokolade, Kakaopulver, Zimt und etwas Zucker mehrmals gewendet, bis richtig viel Schokolade daran kleben blieb.

Zutaten und Zubereitung

- Von den trockenen Brötchen, die zu rostigen Rittern verarbeitet werden sollen, die Kruste abreiben und das so entstandene Weckmehl zur Seite stellen.
- Die Milch mit Vanillezucker mischen. Die Brötchen darin einweichen.
- Dann die Brötchen ausdrücken und im Weckmehl wenden.
- Nun in viel Öl ausbacken.
- Danach in gerappter Schokolade + Kakao + Zimt + Zucker wenden.

Dazu passt Gemüsesuppe oder Vanillesoße.

Rucola-Suppe

Von Irm Wolf aus Hassel

Zutaten

- 4-5 Schalotten
- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- 100 ml Weißwein
- 1 L Milch
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 200 ml Sahne
- 200 g Rucola
- 40 geriebener Parmesan

Zubereitung

- Die Schalotten fein würfeln und in der Butter bei mittlerer Hitze farblos andünsten. Das Mehl unterrühren und kurz mitdünsten.
- Den Weißwein dazugeben und glattrühren.
- Die Milch unter ständigem Rühren dazugeben und aufkochen.
- Mit Salz, Pfeffer und frischer Muskatnuss würzen.
- Bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 25 Minuten sanft kochen.
- Die Sahne halbsteif schlagen.
- Den Rucola waschen und trocken schleudern. Mit der Sahne und dem geriebenen Parmesan zur Suppe geben, salzen und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Rote-Beete-Ketchup

Von Ira Kuchling aus Zweibrücken

Eine super Alternative zum herkömmlichen Tomatenketchup, sehr lecker!

Zutaten

500 g Rote Bete
1/2 Zwiebel
150 ml Balsamico-Essig
150 ml Apfelessig
100 ml Wasser
30 g Rohrohrzucker
30 g Ahornsirup
1 TL Salz
1 TL Garam Masala
1/2 TL Kreuzkümmel

Zubereitung

- Rote Beete und Zwiebel würfeln, mit den anderen Zutaten zusammen aufkochen und etwa 50 Minuten köcheln lassen.
- Dann pürieren bzw. fein mixen, und z.B. in saubere Schraub-Gläser füllen.
- Hält ca. 4 Wochen im Kühlschrank.

Tipp

Garam Masala kann auch durch Koriander (gemahlene Körner) und gemahlene Nelken ersetzt werden.

Quelle

<https://www.eat-this.org/rote-bete-ketchup/>

Salatsoße auf Vorrat

Von Claudia Ehehalt aus St. Ingbert

Im Sommer kommt fast jeden Abend ein Salat vom Hof auf den Tisch. Um die Vorbereitung zu vereinfachen, mische ich alle paar Tage eine Vinaigrette. Jede Kombination schmeckt anders, denn Abwandlungsmöglichkeiten der Soße gibt es unendlich viele.

Zutaten

- 2 Teile hochwertiges **Salatöl** (je nach Verfügbarkeit und Geschmack eine Mischung bspw. aus Leindotteröl, Olivenöl, Rapsöl, Kürbiskernöl)
- 1 Teil **Essig** (wir verwenden gerne Apfelessig)
- ½ Teil Sahne, Hof-Apfelsaft oder Brühe von sauren Gurken
- optional 1 TL Senf, Honig, Meerrettich, Mandelmus, Kürbiskernpaste, Tahina o.ä.
- 1 gepresste **Knoblauchzehe** (wirkt wie Geschmacksverstärker)
- **Salz**
- **Pfeffer**

Zubereitung

Alle Zutaten in ein Glas oder Schüttelbecher einfüllen und gut schütteln, danach nochmal abschmecken. Vor jeder Verwendung schütteln.

Tipps

- Zusätzlich **frische Kräuter** (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Borretsch), ein klein geschnittenes abgekochtes **Ei** oder **Zwiebeln** in den Salat schneiden.
- **Sahne** oder andere schnell verderbliche Zutaten erst bei der Verwendung der Soße hinzu geben, so hält sich die Vinaigrette länger.
- Einfach ein **leeres Marmeladenglas** verwenden und kleine Markierungen zur Unterteilung mit einem wasserfesten Stift anbringen.

Sauerkraut – einfach im Glas selbst herstellen

Von Claudia Eehalt aus St. Ingbert

Es geht erstaunlich einfach Sauerkraut selbst herzustellen! Aber auch anderes Gemüse kann auf diese Weise leicht haltbar gemacht werden. Die natürlichen Bakterien auf dem Gemüse führen zur Fermentation. Hierdurch entstehen Milchsäurebakterien und Vitamine.



Zutaten

- Weißkraut
- Einmachglas, mit kochendem Wasser ausgespült
- Salz (2% des Gewichtes des vorbereiteten Gemüses)
- nach Geschmack: Lorbeerblatt, Kümmel, Wacholderbeeren
- Etwas zum Beschweren des Gemüses (bspw. Glasdeckel eines Einmachglases)

Verarbeitung

- Unschöne Blätter des Weißkrautes entfernen, ein schönes Blatt für später zur Seite legen.
- Kohl vierteln und den Strunk herausschneiden.
- Weißkraut fein hobeln, bspw. in einer Küchenmaschine.
- In einer Schüssel das Kraut mit 2% Salz sehr gut durchkneten. Es soll viel Gemüsesaft austreten, damit dieser später das Gemüse bedeckt.
- Das Kraut nach und nach mit Hilfe eines Stößels in das Glas schichten. Am Ende das Kohlblatt darüber legen und mit dem Glasdeckel oder Glasstein beschweren. Wichtig: die kleinen Gemüsestücke und das abschließende Krautblatt obenauf sollen vom Gemüsesaft komplett bedeckt sein.
- Das Glas darf nur locker verschlossen werden, da Gase entstehen und der Glasinhalt somit etwas mehr Raum einnimmt. Flüssigkeit kann austreten, deshalb am besten das Glas in eine Schüssel oder auf ein Tablett stellen.
- **Die Fermentation:** Das Glas 5 Tage bei Raumtemperatur stehen lassen, danach im Kühlschrank oder Keller kühl stellen. Nach weiteren 2-4 Wochen ist der typische Sauerkraut-Geschmack entstanden.

Wichtig: Auf Sauberkeit achten und nur sterile Gegenstände verwenden!

Gutes Erklärvideo: https://youtu.be/RBA_P547WrA

Sauerteig-Brot & Tipps

Von Claudia Eehalt aus St. Ingbert

Zutaten

- 500 g **Vollkornmehl**
(Roggen-, Dinkel- oder Weizenmehl;
Hafermehl nur zu max. 20 %)
- 100 g **Sauerteig**-Starter bzw. Anstellgut
- 450 ml **Wasser**, lauwarm
- 10 g **Salz**
- 50 – 100 g **Leinsamenschrot** oder
Chiasamen
- 100 – 150 g **Nüsse**/Kerne



Zubereitung

- Alle Zutaten zu einem Teig verkneten, die Nüsse/Samen allerdings erst am Ende hinzufügen.
- Den Teigballen in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform einfüllen. Mit etwas Wasser einpinseln. Ggf. die Oberseite rautenförmig einschneiden.
- Die Form mit einem feuchten Küchentuch abdecken und bei Zimmertemperatur mind. 8 Stunden gehen lassen.
- In den Backofen ein Schälchen mit Wasser stellen und auf 190-200°C Ober-/Unterhitze aufheizen.
- Nach 35-40 Minuten aus der Form nehmen.
- Nochmals ca. 10-15 Minuten weiter backen.
- Das Brot ist fertig, wenn es sich nach dem Klopfen auf die Unterseite hohl klingt.

Tipps

- Wie man Sauerteig herstellt, erklärt dieses Video des MDR <https://www.youtube.com/watch?v=LFh5DfreaUM>
- Hat man Sauerteig übrig, kann man ihn einfach in der Pfanne mit Frühlingszwiebeln bestreut ausbacken, siehe auch <https://www.youtube.com/watch?v=vVx2oFFptG0>
- Meinen Sauerteig bewahre ich im Kühlschrank auf. Alle 10 Tage hole ich ihn hervor, lasse ihn Zimmertemperatur annehmen und füttere ihn. Hierzu teile ich ihn in mehrere Portionen zu 20-30 Gramm auf und füge je 50 ml Wasser und 50-60 Gramm Roggenvollkornmehl hinzu. Gut verrühren. Nach spätestens 24 Stunden bei Zimmertemperatur sieht er aus wie auf dem Foto, ist „reif“ und riecht angenehm säuerlich (nicht zu sauer, dann ist er übersäuert, er ist aber trotzdem noch zu gebrauchen). In den nächsten Stunden wird er entweder für Brot oder Pfannkuchen verwendet, zur Aufbewahrung eingefroren, gekühlt oder auf Backpapier gestrichen und getrocknet.

Sauerteigbrote

Von Irm Wolf aus Hassel

(1) Roggenbrot

Roggenmehl:	480 g
Vorteig:	90 g
Salz:	10 g
Wasser:	620 g
Ergibt	1.200 g

- Eine Brotform (oder Kuchenkastenform) mit Butter ausreiben und den Teig einfüllen.
- 8 Stunden (abgedeckt) warm gehen lassen.
- Bei ca. 190°C ca. 45 Minuten backen (je nach Backofen).
- Nach dem Backen gleich mit einer Sprühflasche das Brot mit Wasser besprühen.

(2) Walnussbrot

500 g Roggenmehl
10 g Meersalz
90 g Sauerteig
400 – 450 ml Wasser
200 g Walnüsse

- Alle Zutaten (bis auf die Walnüsse) gut verkneten, die Walnüsse dazugeben und in die gefettete Form füllen, oben auf dem Teig mit einem Messer ein Muster, z. B. mittelgroße Rauten, einritzen. Dünn mit Mehl bestäuben, dann mit einem Leinentuch abdecken und unter einer Wärmelampe oder ähnlichem für ca. 8 Stunden ruhen/gehen lassen.
- Danach Ofen auf ca. 230°C aufheizen, Brot hineinstellen und auf den Boden eine kleine Espressotasse Wasser schütten und Ofen gleich wieder schließen. Nach ca. 10 Minuten die Hitze auf ca. 190°C/180°C reduzieren, dann ca. 35 Min. weiter backen.
- Das Brot aus der Form nehmen und auf dem Rost noch 5 Minuten backen – je nach gewünschter Bräune des Brotes!
- Meiner Beobachtung nach braucht das Brot bei meinem Backofen eine Backzeit von ca. 50 Minuten, das ist aber von Backofen zu Backofen verschieden – das muss man ausprobieren!

(3) Fenchel/Anis/Brot

420 g Roggenmehl
580 g Weizenmehl
20 g Salz
5 g Anis
5 g Fenchel
70 g Sauerteig
1 Pck. Hefe
700 g Wasser

- Den Teig in der Backform 8 Stunden gehen lassen.
- Bei 230°C 5-10 Minuten backen, dann die Hitze reduzieren auf 190°C und weitere 40-45 Minuten backen.
- Unten in den Ofen eine Schale mit Wasser stellen, diese wieder nach ca. 15 Minuten wieder heraus nehmen.

(4) Leinsamenbrot

600 g Roggenmehl
400 g Weizenmehl
25 g Salz
10 flache Teelöffel Leinsamen
220 g Sauerteig
800 ml Wasser

- Teig in 2 Brotformen einfüllen und an einem warmen Platz 8 Stunden gehen lassen.
- Bei 230°C ca. 10 Minuten backen, dann 35 – 45 Minuten bei 190°C, am Ende der Backzeit Brote aus der Form nehmen und noch ca. 10 Minuten ohne Form weiter backen (evtl. Ofen ausdrehen und Brot noch 10 Minuten im warmen Backofen stehen lassen).

(5) Mischbrot mit rotem Weizen

400 g Roggenmehl
300 g roter Weizen
300 g Weizen
800 ml Wasser
27 g Salz
Ca. 220 g Sauerteig

- Alles gut verkneten und in eine gebutterte Auflaufform geben.
- An einem warmen Ort ca. 8 Stunden mit einem feuchten Küchentuch abgedeckt stehen lassen. Den Ofen auf 230°C aufheizen, eine Wasserschale unten in den Ofen stellen, Brot bei dieser Temperatur ca. 10 Minuten backen, dann Wasserschale wieder herausnehmen und Temperatur auf 190 ° reduzieren.
- Nach ca. 25 – 30 Minuten das Brot aus der Form direkt auf den Rost des Ofens legen und weitere 10 – 15 Minuten backen, evtl. dann Ofen ausstellen und Brot im Ofen noch ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Tipps

- Die **8 Stunden Ruhezeit** kann man den Teig bspw. in den Backofen stellen, nur die Beleuchtung einschalten und in die Backofentür einen Holzlöffel klemmen, damit der Backofen belüftet ist.
- **Sauerteig füttern:** Immer nur so viel vom Sauerteig entnehmen, dass noch ein guter Teelöffel Vorteig verbleibt, diesen füttern, d.h. mit ca. 3-4 Teelöffel Roggenmehl (ca. 50 g) und ein wenig zimmerwarmem Wasser (ca. 50 ml) auffüllen und umrühren (es sollte immer ein Teig, der nicht zu flüssig ist, aber eine gute cremige Konsistenz hat, entstehen – einfach ausprobieren, mit der Zeit bekommt man ein besseres Gefühl dafür).
Danach für ein paar Stunden (6-10 Std.) im Raum stehen lassen und dann könnte man ihn (bis auf einen Teelöffel Rest) zum Backen wieder benutzen oder dann in den Kühlschrank stellen.
Dieser Vorteig ist im Kühlschrank ca. 8 Tage haltbar, danach sollte er verbackt werden oder neu gefüttert werden, d. h. wieder 3-4 Teelöffel Roggenmehl und Wasser dazugeben usw.

Schneebällchen

Von Irm Wolf aus Hassel

Zutaten

- **1 kg mehlig Kartoffeln**
Die Kartoffeln als Salzkartoffeln kochen, dann noch warm durch Kartoffelpresse drücken. Die durchgedrückten Kartoffeln in einer Schlüssel mit einem Tuch abgedeckt abkühlen lassen oder schon am Tag vorher vorbereiten!
- **2-3 EL Mehl und 2-3 EL Kartoffelmehl**
Alternativen:
 - Kartoffelmehl weglassen Mehlmenge verdoppeln
 - 1 EL Mehl durch 1 EL Grieß ersetzen
- **Muskat**
- **Petersilie**, gehackt
- **Salz**, zum nachsalzen bei Bedarf
- **2 Eier**

Zubereitung

Alle Zutaten in einer großen Teigschüssel miteinander verarbeiten und in gleichgroße „Schneebällchen“ formen (siehe hierzu Hinweise unten).

Möglichst bald in kochendes Wasser geben und dann die Temperatur reduzieren, die „Schneebällchen“ sollten nicht mehr kochen. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen noch ca. 10 Minuten ziehen lassen (je nach Größe).

Hinweise

Der Teig sollte sich „zart“ oder „samtig“ anfühlen.

Das Gefühl für die richtige Menge und die richtige Konsistenz des Teiges bekommt man durch die Routine. Es kann immer wieder mal Abweichungen geben, die dann während der Teigherstellung ausgeglichen werden müssen – es kommt einfach auf die Größe der Eier und auf die Kartoffeln an.

Am besten immer ein Probe-Schneebällchen ins Wasser geben und warten, bis es an der Wasseroberfläche schwimmt. Wenn es nicht hochkommt und sich auflöst, dann war der Teig zu dünn oder nicht fest genug. Dann zum restlichen Teig noch ein wenig Mehl dazugeben.

Tipp

Zum Formen der Schneebällchen die Hände in Mehl oder in Wasser tauchen.

Schneller Vollkornpudding

Von Doris Bleif aus Niederwürzbach

Zutaten

1 l **Milch**

1/3 **Vanilleschote**, halbiert, ausgekratzt

8 EL feingemahlene**s Mehl** (Dinkel oder Weizen)

3-4 EL **Rohrzucker** oder Honig

Zubereitung

- Von der Milch etwa $\frac{1}{4}$ l zurückbehalten und mit Mehl und Zucker anrühren.
- Restliche Milch mit Vanillestange aufkochen.
- Angerührte Masse unterrühren.
- Unter ständigem Rühren ca. 1 Min. kochen.

Tipp

Für Schokoladenpudding Kakao oder geriebene Schokolade hinzufügen und etwas mehr Zucker nehmen.

Sommerliche Gurkenlimo

von Nadine Hüller aus Kröppen

Es gibt immer viele leckere Gurken und das Rezept kommt uns bei der Verwertung dieser sehr zugute. Kleiner Tipp am Rande, bei Kindern und wenn Besuch da ist nenne ich die Gurkenlimo einfach nur „Sommerlimo“ dann wird sie restlos getrunken - die Gurke schreckt wohl bisschen ab :)

Zutaten

1 große Gurke
3-4 EL Zucker
Saft einer großen Zitrone
1 l Wasser

Zubereitung

Die geschälte Gurke in kleine Stücke schneiden und mit dem Rest der Zutaten so fein wie nur möglich pürieren. Durch ein Sieb in eine Kanne/Karaffe gießen und am besten mit Eis servieren. Zuckerrand am Glas ist natürlich auch schön!



Spinat-Gnocchi oder Strangolapreti nach Trentiner Art

Von Irm Wolf aus Hassel

Zutaten

- 3 Brötchen oder Brot/Flüt trocken oder frisch – am besten vom Vortag
- Milch
- ca. 450 g Spinat
- 200 g Quark
- Semmelbrösel und Mehl: je ca. 1 – 1 ½ Löffel
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- 1 Ei

Zubereitung

- Die trockenen Brötchen/Brot in Würfel schneiden und mit ca. ¼ Liter lauwarmer Milch ca. 1-2 Stunden einweichen lassen (wenn nach der Einweichzeit noch viel Flüssigkeit in der Schlüssel steht, Brötchen/Brot mit den Händen ausdrücken).
- Den Spinat waschen, putzen, verlesen und in einem Topf bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. In einem Sieb abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen, etwas ausdrücken und fein hacken.
- Mit dem Quark, Mehl, Ei und Brötchenmasse verrühren und alles mit dem Zauberstab vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Wenn die Teigmasse zu flüssig sein sollte: Semmelbrösel oder Mehl hinzugeben.
- Mit einem Teelöffel Nocken von der Spinatmasse abstechen und mit den nassen Händen zu Bällchen formen oder direkt mit dem Teelöffel ins Wasser geben.
- Salzwasser aufkochen und die Bällchen nach und nach hineingeben und 6-8 Minuten bei schwacher Hitze im siedenden Wasser ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen.
- Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Dazu passt gebräunte Salbeibutter und Parmesankäse.

Tipps

- Anstatt den Spinat zu blanchieren, einfach mit 1-2 kleinen Zwiebeln kurz dünsten, bzw. in der Pfanne zusammen fallen lassen.
- 100 g geriebenen Parmesan mit in den Teig einarbeiten.

Vollkorn-Crêpes

Von Doris Bleif aus Niederwürzbach

Zutaten

- ¼ l halb Milch, halb Wasser
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 150 g sehr fein gemahlener Weizen oder Dinkel
- Öl zum Backen

Zubereitung

- Alle Zutaten verquirlen, den Teig ca. 30 Min. quellen lassen.
- Pfanne erhitzen, mit Öl bepinseln, dünne Crêpes backen.

Tipp

Schmeckt gut mit geriebenem Käse, gedünsteten Kräutern, geschmorten Pilzen, glasierten Karotten oder Blumenkohl in heller Soße.

Wirsing mit Sahne-Käsehaube

Von Irm Wolf aus Hassel

Zutaten

- 1 mittleren Wirsing
- 1 Becher süße Sahne, sehr steif geschlagen
- 100 g Bergkäse, fein gerieben (oder Käsesorte nach Wahl)
- 2 Eigelb
- Muskat
- 2 EL Weißwein (wenn Kinder mitessen, einfach weglassen)

Zubereitung

- Wirsing achteln, in Salzwasser garen, abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform geben.
- Die angegebenen Zutaten mit einem Schneebesen unter die geschlagene Sahne heben und die Masse auf das vorbereitete Gemüse geben.
- Nun bei 190 – 200°C im Backofen 15-20 Minuten überbacken.
- Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Tipps

- Statt Salzkartoffeln als Beilage kann man sie vorgegart unten in die Auflaufform legen, den Wirsing und die Käsehaube darüber geben und im Backofen fertig garen.
- Gerne auch andere Gemüsesorten verwenden.

Zucchini Salat mit Minze und Basilikum

Von Ina Stenger aus Zweibrücken

Zutaten

3 Zucchini (ca. 600 g)

Abrieb einer Bio-Zitrone

1 handvoll Minze, Blätter fein gehackt

1 handvoll Basilikum, Blätter fein gehackt

1 handvoll Rucola

4 EL Olivenöl

2 EL Balsamico Bianco

1 TL Ahornsirup

Salz

Parmesan, bei Bedarf

Zubereitung

- Die Zucchini mit einem Sparschäler oder einem Hobel in dünne Scheiben schneiden, so dass sie fast wie Tagliatelle aussehen. Das Olivenöl zusammen mit dem Balsamico und dem Ahornsirup in eine Schüssel geben, miteinander verrühren, bis es sich verbunden hat und dann den Zitronenabrieb und die gehackte Minze und Basilikum unterrühren. Wer mag, gibt noch etwas Zitronensaft hinzu. Die Vinaigrette sollte eine schöne Säure haben.
- Die Vinaigrette über die Zuchinstreifen geben, vorsichtig und sorgfältig miteinander verrühren und den Salat mindestens 30 Minuten marinieren lassen. Danach erst (!) mit Salz abschmecken, mit etwas Rucola belegen und bei Bedarf mit Parmesan servieren.

Quelle

<https://www.malteskitchen.de/zucchini-salat-minze-basilikum/>

Zucchini-Linsen-Salat

Von Ina Stenger aus Zweibrücken

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Hof-Linsen

2 Zucchini ca. 500g

2 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

15 getrocknete Tomaten in Öl

2 Frühlingszwiebeln

5 Stängel frische Minze

40 g Rucola

6 EL Aceto balsamico

Zubereitung

- Die Linsen garen (die Hof-Linsen benötigen ca. 25-30 Minuten).
- Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und würfeln. Knoblauch schälen und klein würfeln.
- 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchiniwürfel und den Knoblauch darin anbraten, bis sie leicht gebräunt sind, dann alles mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und klein schneiden.
- Die gegarten Linsen in einem Sieb kalt abspülen. Abtropfen lassen und mit Zucchiniwürfeln, Tomaten, Frühlingszwiebeln und Minze vermengen.
- Rucola waschen und trocken schütteln. Stiele wegschneiden, Blätter grob hacken und unterrühren. Den Balsamico und das restliche Olivenöl unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 10 Min. durchziehen lassen, nochmals abschmecken und servieren.

Quelle

<https://www.kuechengoetter.de/rezepte/zucchini-linsen-salat-8066>

Zucchini-Chutney

Von Claudia Eehalt aus St. Ingbert

Das Chutney schmeckt sehr lecker zu Gegrilltem, aber auch auf Brot. Seit Jahren ist dies ein beliebtes Rezept in unserer Familie.

Zutaten

1 kg grüne und gelbe Zucchini
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
250 g Zwiebeln
1 scharfe Peperoni
250 ml heller Balsamico-Essig
250 g Gelierzucker 3:1
2 TL Currypulver
40 g Salz
Pfeffer

Zubereitung

Gemüse in kleine gleichmäßige Stücke schneiden und ½ Stunde in Salz einlegen. Danach mit Wasser abspülen. Alles zusammen mit Essig und dem Zucker 30 Minuten köcheln. Direkt in sterile Gläser abfüllen.

Tipp

Zum Sterilisieren der Gläser einfach kochendes Wasser aus dem Wasserkocher in die Gläser und Deckel gießen. Nach einigen Minuten das Wasser abgießen und alles gut trocknen.

Zucchini-Kuchen mit Mandeln

Von Claudia Eehalt aus St. Ingbert

Zutaten (für 24 cm Gugelhupfform)

400 g Zucchini
150 g Butter, zimmerwarm
200 g Rohrohrzucker
3 Eier
1 Stange Vanille
100 g Mandeln, gemahlen
250 g Dinkelmehl
1 Päckchen Backpulver
1 Prise Salz
etwas Butter zum Fetten der Form
2 EL Semmelbrösel

Für große Gugelhupfform mit 28 cm Durchmesser (1,5 fache Menge und mit weniger Mandeln):

*600 g Zucchini
225 g Butter, zimmerwarm
300 g Rohrohrzucker
4-5 Eier
1 Stange Vanille
40 g Mandeln, gemahlen
485 g Dinkelmehl
1,5 Päckchen Backpulver
1 Prise Salz
etwas Butter zum Fetten der Form
3 EL Semmelbrösel*

Zubereitung

- Zucchini grob raspeln und in ein Sieb geben, damit die Flüssigkeit abtropfen kann.
- Butter mit Zucker schaumig schlagen, nach und nach Eier unterrühren.
- Vanilleschote auskratzen und dazugeben. Zum Schluss Mandeln, Dinkelmehl, Backpulver, Salz und die geraspelte Zucchini unterrühren.
- Eine Gugelhupfform mit Butter einfetten und Semmelbrösel darin verteilen. Ofen auf 175 °C Umluft vorheizen und den Kuchen circa 50 Minuten auf mittlerer Schiene backen.
- Kuchen herausnehmen etwa 15 Minuten auskühlen lassen, dann stürzen und vollständig auskühlen lassen.

Tipp

Wer mag, kann den Kuchen noch mit etwas Puderzucker bestäuben und geschlagene Sahne dazu reichen.

Quelle

Schrot&Korn 08/2019