



ClipArt Office online

TEAM - REZEPTE - SAMMLUNG

Die nachfolgenden Rezepte wurden aus den Predigerfrauen-TEAM-Hefte der Jahre 2004-2005 entnommen. Zur besseren Übersicht wurden sie in die Rubriken eingeteilt:

FRÜHSTÜCKSREZEPTE (Waffeln, Müsli, Brei, Brote, Muffins)	Seite	1
BROTAUFSTRICHREZEPTE (süß und salzig)	Seite	5
HAUPTMAHLZEITENREZEPTE	Seite	8
SALATREZEPTE	Seite	15
NACHSPEISEREZEPTE (Pudding, Cremes, Kuchen, Kleingebäck)	Seite	16
EISREZEPTE	Seite	21

Wir wünschen viel Erfolg und Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit!

Und hier noch ein wichtiger **Koch-Tipp**: *Alle Rezepte zuerst gründlich durchlesen, dann alle Zutaten zusammenstellen und erst danach mit dem Kochen beginnen!!*

FRÜHSTÜCKSREZEPTE:

Vollkornwaffeln

1 Tasse Wasser
1/3 Tasse Nüsse
oder 1/2 Tasse eingeweichte Sojabohnen
2 1/2 Tassen Haferflocken
3/4 Tasse Weizenvollkornmehl
3/4 Tasse Mais- oder Hirsemehl
1/2-1 TL Salz
4 1/2 Tassen Wasser

Nüsse und Wasser im Mixer mixen, dann die übrigen Zutaten beifügen.

In einem vorgeheizten Waffeleisen backen, je nach Waffeleisen etwa 7-12 Minuten. Die Waffeln nacheinander backen und zum Trocknen auf ein Drahtsieb legen. Bei einer mehrköpfigen Familie empfiehlt es sich, das Drahtsieb in den Backofen zu stellen und bei ca. 100° C warm zu halten.

Die Waffeln können eingefroren werden.

Waffeln mit Sonnenblumenkernen

2 1/2 Tassen Wasser
2 Tassen Haferflocken
1/2 Tasse Sonnenblumenkerne
1/4 Tasse Sesamsamen, geschält
1/2 TL Salz
evtl. einige Datteln oder etwas Sucanat

Alle Zutaten miteinander im Mixer zu einem glatten Teig verarbeiten.

Im Waffeleisen bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten ausbacken. Das Waffeleisen nicht vorzeitig öffnen!

Beilagen: Obstsalat, Apfelmus, Marmelade aus getrockneten oder rohen Früchten, Himbeergrütze.

Apfel-Haferflocken-Kasserolle

2 Tassen Haferflocken

1 Tasse Rosinen

3 Äpfel

2 Tassen Soja- oder Nussmilch

1 Tasse Wasser

1 Tasse Kokosraspel

1/4 TL Salz

Vanille

In einer gefetteten Auflaufform, ca. 20x20 cm, ein Drittel der Haferflocken verteilen. Als nächste Schicht die Hälfte der Rosinen, die Hälfte der Kokosraspel und noch ein Drittel der Haferflocken verteilen. Äpfel reiben und darüber geben. Den Rest der Rosinen, Haferflocken und zum Schluss die Kokosraspel darauf verteilen. Soja- bzw. Nussmilch, Wasser, Vanille und Salz verrühren, über den Auflauf gießen, bis die Flüssigkeit an der Oberfläche erscheint. Mit Folie abdecken. Über Nacht im Kühlschrank weichen lassen. Am anderen Morgen 45-60 Minuten bei 180-190°C backen.

Müsli (für eine Person)

Dieses Müsli wird direkt auf dem Teller zusammengestellt. Die Zutaten können beliebig erweitert oder verändert werden.

ca. 5 gehäufte EL Haferflocken *

1 EL geschälten Sesam (grob zerhackt)

1 EL gehackte Mandeln

1 EL Kokosraspel

1 EL Amaranth-Honigpoppies

1 EL Sonnenblumenkerne

1 EL eingeweichte Rosinen

3 EL kaltes Wasser

frisches Obst, geschnitten: z.B. Banane, Birne, Kiwi usw.

1/2 Apfel, gerieben

Mit Sojamilch, Nussmilch oder Apfelsaft übergießen.

* Unerhitzte Haferflocken sollten nicht verwendet werden; evtl. vorher im Ofen kurz rösten.

Hirsemüsli

200 g Hirse

400 g Wasser

1 Prise Salz

etwas Sojamilch

Kokosraspel

etwas Vanille

klein geschnittene, eingeweichte Datteln

geschnittene Banane und Orange

1 geschälten Apfel, in feine Scheiben geschnitten

Am Abend weicht man 200 g Hirse in kaltem Wasser ein. Morgens wäscht man die Hirse in heißem Wasser und bringt sie mit 400 g Wasser und 1 Prise Salz zum Kochen. Sobald sie zu kochen anfängt, schaltet man ab und lässt sie 15 Minuten auf der Platte. Dann nimmt man den Topf vom Herd und lässt noch weitere 10 Minuten quellen. Nun ist die Hirse schön körnig. Jetzt gibt man etwas Sojamilch, Kokosraspel, Vanille und Datteln darunter. Das frische Obst wird ebenfalls untergemischt oder auf dem Müsli verteilt.

Frühstücksbrei

1 L Wasser

200 –250 g Dinkel – oder Weizenschrot

Den Schrot ins Wasser geben und aufkochen lassen. Etwa ½ Stunde unter rühren kochen lassen.

Während des Kochens nach Belieben klein geschnittene Datteln, Rosinen und Nüsse hinzugeben.

Evtl. kann der Brei, sollte er noch nicht süß genug sein, noch mit Honig oder Agavensirup verfeinert werden.

Zu dem Brei schmeckt ein frischer Obstsalat oder eine selbst gemachte Bananenmilch sehr gut.

Haferbrei

200 g fein gemahlener Hafer

1/2 Liter kaltes Wasser

Hafer mit dem Schneebesen in das kalte Wasser einrühren und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Mit Sojamilch verdünnen. Dieser Brei kann mit gefrorenen Früchten oder frischem Obst gegessen werden. Zum Süßen Honig, Birnendicksaft, Agavensirup oder eingeweichtes Trockenobst verwenden.

Vollkorn-Brot

2 kg Getreide, fein gemahlen (Weizen oder Dinkel oder gemischt)

2 Päckchen Trockenhefe

3½ gehäufte Teelöffel Salz (gute Qualität, z.B. Bad Reichenhaller)

ca. 1,5 Liter Wasser, gut handwarm, ca. 38-40°C.

Mehl in eine große Rührschüssel geben. (Wenn nur eine kleine Rührschüssel vorhanden ist, dann in 2 Portionen durchführen.) Die Trockenhefe dazugeben.

In einem kleinen Gefäß in ca. 200 ml heißem (nicht kochendem) Wasser das Salz auflösen.

Salzwasser und ca. die Hälfte des warmen Wassers in die Schüssel geben und langsam per Hand oder mit einer Maschine mit Knethaken rühren/kneten, und langsam immer mehr Wasser dazu geben, bis gewünschte Konsistenz erreicht ist. Gut kneten, bis ein typischer Teig-Laib geformt ist.

Teig teilen und in 2 stabile Backformen füllen. Hände mit warmem Wasser gut nass machen und Teig in den Formen zurechtdrücken. Dann die Backformen warm stellen.

Wenn der Teig „genug“ gegangen ist (z.B. bis zum Rand der Formen, ca. 45 Minuten), den Ofen auf 225° einstellen, die Backformen mit dem Teig hinein schieben und ca. 30 Minuten so lassen. Dann auf 200° zurück stellen und ca. eine weitere halbe Stunde backen.

Die Brote noch in heißem Zustand aus den Formen kippen und zum Abkühlen auf ein Gitter legen.

Das Brot kann gegessen werden, nachdem es gut abgekühlt ist. Es bleibt normalerweise bis zu einer Woche saftig und frisch – typisch Vollkorn eben! 😊

Dinkel / Weizenbrot (Zubereitung im Thermomix)

250g Weizen/Dinkel 1,30 Min. auf Stufe 9 mahlen

250g Weißes Mehl

einen halben Würfel Hefe

1TL Salz

300g Wasser oder 350 g. Malztrunk (Alkoholfrei)

Alles zugeben und auf Stufe (kneten) 2 Minute mixen.

Ca. 30 Minuten backen. Zuerst bei 220 Grad während 10 Minuten, dann auf 180 Grad schalten und noch 20 Minuten fertig backen.

Süße Brötchen

350 g Wasser

40 g Hefe (oder Trockenhefe)

1-2 EL Honig

1 Prise Salz

5 EL Öl oder 2 EL Nussmus

550 g frisch gemahlene Dinkel (Weizen)

1 TL Zimt

1 TL Koriander (oder Anis)

75 g Sultaninen

1 großer Apfel

48 ganze Haselnüsse

Mehl Type 1050

Zutaten der Reihenfolge nach zu einem sehr weichen Hefeteig verarbeiten. Die Gewürze unter das Dinkelmehl mengen. Den Apfel mit der Schale in kleine Würfel schneiden und alles ca. 20 Minuten gehen lassen.

Den Teig zu einer Rolle bearbeiten, in 16 Stücke teilen. Jedes Teigstück etwas auseinander drücken und 3 Haselnüsse hineinlegen. Dabei reichlich Mehl 1050 in die Hand nehmen, sodass die Brötchen eingemehlt werden. Auf dem Backblech zugedeckt 10 Minuten gehen lassen.

Topf mit Wasser in den Ofen stellen. Auf 225 Grad vorheizen. Bei dieser Hitze 20-25 Minuten backen.

Cranberry-Muffins mit Streusel (Zutaten für 12 Stück)

Muffinteig:

120 g Weizen- oder Dinkelmehl
100 g feine Haferflocken
40 g gehackte Mandeln
120 g Rohrzucker
3 TL Weinsteinbackpulver
80 ml Sonnenblumenöl
1 Ei
200 ml Buttermilch
150 g Cranberries
12 Muffin Papierförmchen

Streusel:

50 g Weizen- oder Dinkelmehl
30 g feine Haferflocken

Mehl, Haferflocken, Mandeln, Zucker und Backpulver zusammen vermischen. Öl, Ei und Buttermilch zugeben und kurz zu einem Teig verrühren. Dann die Cranberries vorsichtig unterziehen. Die Masse in ein mit Papierförmchen ausgelegtes Muffinblech geben.

Aus den restlichen Zutaten mit den Händen Streusel herstellen und die Muffins damit bestreuen.

Bei 180 Grad ca. 30-35 Minuten backen.

BROTAUFSTRICHE:

1. Süße Aufstriche:

Nussella

200 g feingemahlene Nüsse
160 g Honig
4 EL Carobpulver
4-6 EL Wasser bei Bedarf (am besten abgekochtes)

Alles zu einer streichfähigen Masse mischen. Wenn es zu fest ist, etwas Wasser darunter rühren.

Ist lange haltbar.

Tinas Traumcreme

100 g Cashewkerne
150 ml Wasser
8-10 Datteln
1 Prise Salz
1/2 TL Bourbon-Vanille

Alle Zutaten im Mixer oder in der Moulinette zu einer geschmeidigen Creme verarbeiten. Im Kühlschrank aufbewahren.

Nuss-Aufstrich

200 g Haselnüsse
100 g Erdnussmus
1 TL Vanillezucker
2 EL Akazienhonig
1/8 bis 1/4 l abgekochtes und abgekühltes Wasser

Haselnüsse zuerst fein mahlen, dann im Mixer alles zusammen gut mixen. Im Kühlschrank hält sich der Aufstrich ca. eine Woche.

Mandelmus

600 – 800 g Mandeln

Mandeln im vorgeheizten Backofen (180 Grad) ca. 8 – 10 Minuten rösten.

Die schon etwas abgekühlten Mandeln entweder im Thermomix (10 Sek. Turbomahlen und dann 4 Min. auf Stufe 4 rühren, evtl. mit dem Spachtel nachhelfen) oder in der Moulinette (2-3 Füllungen) zu einem feinen Mus verarbeiten.

Mandelmus ist besonders für Kinder wegen des hohen Eisen- und Magnesiumgehaltes sehr wertvoll.

Marmelade aus Trockenobst - ungekocht

Getrocknete: Aprikosen
 Datteln
 Feigen

Zu gleichen Teilen über Nacht in Apfelsaft einweichen.

Flüssigkeit abgießen – aufheben.

Früchte im Mixer oder Fleischwolf zerkleinern.

Gemahlene Mandeln oder Haselnüsse, etwas Vanille – Zimt – Carob Pulver nach Belieben dazugeben. Der eigene Geschmack darf entscheiden.

Die Masse soll streichfähig sein.

Kann im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahrt werden.

Cashew-Dattel- Marmelade

200 g Cashewkerne
1 kl Tasse Datteln (entsteint)
1 Prise Salz
½ Tl Vanillezucker
125 ccm Wasser

Die Datteln ½ Stunde in heißem Wasser einweichen. Die Cashewkerne heiß waschen.

Alle Zutaten im Mixer bis diese geschmeidig geworden sind mixen. Im Kühlschrank aufbewahren.

2. Salzige Aufstriche:

Butter-Ersatz

1/2 Tasse Polenta (fein)

1/2 TL Salz

500ml Wasser

50 g Cashewnüsse

Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen und dann die Polenta mit dem Schneebesen einrühren. Abdecken und 10 Minuten ziehen lassen. Cashewnüsse trocken mixen, die heiße Polenta zugeben und cremig mixen. In eine Form gießen und kalt stellen.

Linsenpastetenaufstrich

250 g gekochte Linsen

2 Zehen Knoblauch

1 TL Salz

1 TL Paprikapulver edelsüß

1 TL Edelhefe

1 TL Zitronensaft

2 hart gekochte Eier

nach Wunsch etwas Mayonnaise oder Öl

Zubereitung:

Alles in den Mixtopf geben und gut durchmixen bis die Pastete glatt wird.

Sonnenblumenaufstrich

½ Schüssel gemahlene Sonnenblumenkernen

2 Dosen Kichererbsen

1 TL Salz

½ TL Cayenne Paprika

1 EL Zitronensaft

1 EL Olivenöl

etwas Knoblauchpulver

Zubereitung:

Kichererbsen abtropfen lassen und gut durchmixen. Während des Vorganges die restlichen Zutaten dazu geben.

Soja/Buchweizenaufstrich

150 g Sojakörner

180 g Buchweizen

2-3 EL Haferflocken

2-3 EL Reisflocken

- 1 EL geriebener Sellerie
 - 1 TL Kräutersalz
 - 1 TL Bierhefe
- Salz nach Geschmack zugeben

Zubereitung:

Sojabohnen über Nacht quellen lassen. Dann im Salzigwasser kochen.
Buchweizen extra im Salzwasser kochen. Alles abtropfen lassen und noch warm mixen.
Haferflocken und Reisflocken im Wasser einweichen lassen. Wenn es aufquillt dann in den Thermomix geben. Alle anderen Zutaten dazu geben und gut durchmischen. Den Aufstrich mit Sesam oder Weizenkleie bestreuen.

HAUPTMAHLZEITENREZEPTE:

Rezepte zum Nachkochen mit der ganzen Familie:

Sommerzeit, Ferien, Grillen, Partys.....- **macht den Treffpunkt Küche zum häuslichen Koch-Event für die ganze Familie.** Statt in ein Restaurant zum Essen zu gehen, trifft sich die ganze Familie in der Küche zum gemeinsamen Kochen und Genießen. Wer zusammen kocht, hat eine tolle Gelegenheit, um ins Gespräch zu kommen. Beim Schnippeln sind alle beschäftigt und dadurch entspannt und locker, und da jeder kochen kann, bleibt keiner außen vor. Wer also gut essen und Spaß haben will, der rufe seine Familie zum gemeinsamen Schnippeln, Brutzeln, Kosten und Genießen zusammen, zu einem Koch-Event der besonderen Art! Viel Spaß und jetzt geht's los:

Enchiladas (Zutaten für 4-6 Personen)

100 g Weizenmehl
100 g Maismehl
200 ml Wasser
etwas Salz

50 g Blattspinat
3 Möhren
2 Tomaten
1 Zucchini
einige Blätter Kopf –und Frisée-Salat

Sonnenblumenöl zum Anbraten

1 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Aufgaben für das Team: (bis zu 8 Personen)

* Weizen- und Maismehl mit dem Wasser und etwas Salz zu einem glatten Teig kneten.
Zugedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen.

* Den Spinat putzen, waschen und tropfnass in einem heißen Topf zusammenfallen lassen.

* 1 Möhre schälen und in Stücke schneiden, die restlichen Möhren schälen und stifteln.

- * Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in Spalten schneiden.
- * Die 1 Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen und trocken schleudern.
- * Die klein geschnittene Möhre in kochendem Salzwasser etwa 8 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- * Den Spinat und die Möhre getrennt fein pürieren.
- * Den Teig dritteln. Unter ein Drittel das Spinat-, unter das zweite Drittel das Möhrenpüree kneten. Jedes Drittel nochmals halbieren. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche die Teigportionen kreisförmig dünn ausrollen. In wenig Öl auf jeder Seite zirka 1 Minute braten.
- * Zitronensaft mit Olivenöl und den Gewürzen zu einer Sauce verrühren. Die Fladen mit Salat, Tomatenspalten, Möhrenstifte und Zucchinischeiben unterschiedlich belegen.
- * Sauce über die belegten Fladen träufeln, diese zusammenrollen und fertig ist das Ganze!

Würzige Pita-Brote (Für 4 Personen)

*Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten +
Grillzeit: ca. 1-2 Minuten*

4 Pita-Brote
6 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen (gepresst)
Jeweils 1TL getr. Oregano, Basilikum und Thymian (oder frische Kräuter fein geschnitten)
½ TL Salz
Pfeffer aus der Mühle

Öl, Knoblauch, Oregano, Basilikum und Thymian, Salz und Pfeffer verrühren. Pita-Brote in der Mitte durchschneiden. Die Innenseiten der Brote mit dem Würzöl bestreichen. Bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1-2 Minuten grillen. Auf einem Rost auskühlen lassen. In große Stücke brechen und servieren.

Pita-Brote lassen sich auch im Backofen zubereiten, bei 180 Grad. Allerdings wird dann das Würzöl **auf** das Brot gestrichen und mit der bestrichenen Seite nach oben ca. 5-8 Minuten goldbraun backen.

Kartoffel-Spieße vom Grill (Für 4 Personen)

*Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten +
Kochzeit: ca. 15 Minuten +
Grillzeit: ca. 10 Minuten*

750 g ungeschälte, neue Kartoffeln
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer oder Sesamsamen

Die gewaschenen Kartoffeln im Salzwasser ca. 15 Minuten fast gar kochen. Die Kartoffeln dann halbieren und mit Öl, Salz, Pfeffer oder Sesam bestreichen und anmachen. Mehrere Kartoffelhälften nacheinander auf Spieße stecken (4-5 Stück). Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten grillen. Regelmäßig wenden und heiß servieren!

(Man kann auch die Kartoffeln am Vortag kochen. Zwei Stunden vor dem Grillen die Kartoffeln halbieren, mit Öl und Salz bestreichen und dann auf Spieße stecken.)

Herzravioli di Julia

(Hauptspeise für besondere Anlässe, wie Kindergeburtstag, Hochzeitstag, etc.!!)

Es ergibt 20 große Herzen zu 7cm oder 50 kleine Herzen zu 3cm:

Füllung:

250 g Ricotta

150 g Parmesankäse, gerieben

25 g frischer Basilikum, gehackt (ca. eine Hand voll)

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

1 Ei

Etwas Salz, schwarzer Pfeffer und Oregano

Alle Zutaten werden in einer Schüssel gut verrührt, abgeschmeckt und bis zur Verarbeitung im Kühlschrank kalt gestellt.

Nudelteig:

300 g Mehl (Typ 405)

3 Eier

1 Prise Salz

Mehl auf eine Arbeitsplatte häufen. In der Mitte eine Mulde formen. In diese Mulde die Eier und das Salz geben. Alles zu einem glatten Teig kneten. Der Teig sollte nicht kleben, bei Bedarf etwas Mehl hinzufügen. Der Teig muss solange geknetet werden, bis er elastisch und schön geschmeidig ist. Dann den Teig zu einer Kugel formen, in Plastikfolie einwickeln und ca. 1 Stunde im Kühlschrank lassen.

Den Teig herausnehmen und auf einer bemehlten Fläche ca. 3 mm dünn ausrollen.

Mit einem Plätzchen-HERZ-Austecker den Teig ausstechen oder mit einer Kartonschablone Herzen mit dem Messer ausschneiden.

In die Mitte eines Herzens etwas von der Füllung geben (bei den großen Herzchen 1 Esslöffel Füllung, bei den kleinen 1 Teelöffel). Den Herzrand mit Wasser anfeuchten. Ein zweites Herz darauf legen und die Ränder mit einer Gabel festdrücken.

Die Herzraviolis in kochendem Salzwasser mit einem Esslöffel Olivenöl je nach Größe 5-15 Minuten kochen.

Die heißen Herzraviolis auf Tellern anrichten und mit einer frischen Basilikum-Tomatensauce oder Pestosauce reichen.

Kürbiseintopf

150 g Porree

300 g Kartoffeln

500 g Kürbis

Würzofix

1 Tasse Sojadrink

1 Tasse Wasser

¼ Tasse Cashewnüsse oder Mandeln

Kräutersalz

Porree in Ringe schneiden, Kartoffeln schälen und würfeln, Kürbis ebenfalls würfeln und in Sojadrink und Wasser garen. Mit Würzofix und Kräutersalz abschmecken.

Die Nüsse sehr fein mahlen und in den Eintopf geben.

Grünkern-Zucchini-Auflauf

250 g geschroteter Grünkern

500 ml Wasser

750 g Zucchini

200 g Tofu

2 Zwiebeln

5 kleine Tomaten

1 kleine Dose Tomatenmark

2 gepresste Knoblauchzehen

½ TL Basilikum

¼ TL Thymian

Kräutersalz nach Belieben

Zitronensaft

1. Schicht:

Grünkern mit dem Wasser und evtl. mit etwas Würze kochen und ausquellen lassen. In die Auflaufform geben (untere Schicht).

2. Schicht:

Zwiebeln schälen, grob schneiden und in etwas Wasser und Würze andünsten. Die gewaschenen und in Scheiben geschnittenen Zucchini dazugeben, etwas weiterdünsten lassen. Die klein geschnittenen Tomaten, Tomatenmark und Gewürze dazugeben. Bissfest garen. Diese Masse sollte nicht zu flüssig sein. Auf dem Grünkern in der Auflaufform verteilen.

3. Schicht:

Zum Schluss den Tofu zerkrümeln, mit Zitronensaft und Salz vermischen und darüber streuen.

Den Auflauf im Backofen bei 180 C etwa 30 Minuten überbacken.

Lauchauflauf

500 g geputzter Lauch

200 g Tofu

3 EL Sojasoße

400 g Tomaten

100 g Cashewmus

500 g Pellkartoffeln

6 geh. EL Hefeflocken

Tellofix, Dill, Paprika, Kräutersalz

Lauch in wenig Wasser mit 2 geh. TL Dillspitzen, 1 geh. TL edelsüßem Paprikapulver und etwas Kräutersalz halb weich dämpfen.

Tofu in kleine Würfel schneiden und mit der Sojasoße tränken.

Pellkartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in eine mit Wasser ausgespülte große Auflaufform oder 2 Jenaer Glasformen auslegen (Form braucht nicht gefettet zu werden) und mit Kräutersalz bestreuen.

Lauchgemüse darüber verteilen, ebenso den gewürfelten Tofu und die Hefeflocken.

Die Tomaten durch den Wolf drehen, mit Cashewmus mixen, etwas Tellofix dazugeben und als letzte Schicht über den Auflauf verteilen.

Bei Oberhitze ca. 20 Minuten überbacken.

Dazu kann man frisches Sauerkraut servieren.

Pfannkuchenteig (Zutaten für ca. 4 Personen)

400 g Vollweizenmehl oder Dinkelmehl

4 EL Kichererbsenmehl oder Sojamehl

Salz

1 l Sojamilch

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren. 10-15 Minuten ziehen lassen. Dann in der Pfanne backen.

Dazu schmeckt frisch zubereitetes Apfelmus vorzüglich. Die Pfannkuchen können auch mit fein geschmortem Herbstgemüse gefüllt und verzehrt werden.

Diesen Teig kann man auch für Apfelküchle verwenden. Dazu Äpfel schälen, Kerngehäuse herausstechen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Für die Apfelküchle sollte der Pfannkuchenteig etwas dickflüssiger sein. Wie Pfannkuchen ausbacken. Einmal wenden.

Einfacher Hefeteig für Zwiebelkuchen oder Pizza

500 g Weizenvollkornmehl oder

300 g Weizenvollkornmehl und 200 g Weißmehl

1 Pck . Trockenhefe

¼-½ l lauwarmes Wasser

2 gestr. TL Vollmeersalz

60 g Nussmus oder Sesammus

Alle Zutaten miteinander zu einem weichen Hefeteig kneten und den Teig an einem warmen Ort gehen lassen. Nun kann der Teig belegt werden.

Zucchini-auflauf

4 Zwiebeln

4 Zucchini

1 EL Mandelmus

1 TL Würzofix

250 g Tofu

1 Dose Schälto­maten

1/2 Tasse Cashewnüsse

1/2 Tasse Semmelbrösel

1 EL Hefeflocken

Petersilie

Zwiebeln würfeln, Zucchini raspeln und in der Pfanne mit 2 EL Wasser und 1 EL Mandelmus dünsten. Mit Würzofix würzen. Tofu raspeln und mit den SchältoMATen dazugeben. Ca. 5 Minuten dünsten.

Cashewnüsse und Wasser fein mixen und unter das Gemüse mischen. Semmelbrösel, Hefeflocken und Petersilie dazugeben. Alles in eine Backform gießen und im Backofen 30-40 Minuten bei 190°C backen.

Kartoffelaufbau

2,5 kg Kartoffeln

2 Tassen Cashewnüsse

2 Zitronen

1 -2 TL Senf (nach Geschmack)

2 TL Salz

500 g Tofu

Semmelbrösel

4 Tassen Wasser

Kartoffeln nicht zu weich kochen. Wenn gekühlt, in Scheiben schneiden. Tofu in Scheiben schneiden und ungefähr 20 Minuten in Sojasoße einweichen und bei 220°C ca. 15 Minuten backen.

Eine Auflaufform dünn mit Öl bestreichen, Brösel hineingehen und die Kartoffeln und Tofuscheiben abwechselnd aufschichten.

2 Tassen Cashewnüsse mit 4 Tassen Wasser mixen, Salz, Senf, Saft der Zitronen dazugeben und über die Kartoffeln gießen. Zuletzt Brösel und Kurkuma darüber streuen.

Im Backofen bei 200°C ca. 1/2 Stunde backen.

Der Auflauf kann auch mit ungebackenem Tofu gemacht werden. Dazu frischen Salat reichen.

Zwiebelkuchen

Teig: Hefe ansetzen:

¼ Würfel Hefe

1/4 Tasse warmes Wasser

1 TL UR-SÜSSE oder Honig

Dann Hefeteig herstellen:

1/8 l warmes Wasser

ca. 2-3 Tassen Weizenvollkornmehl

2 EL Öl

Salz

Das warme Wasser in eine Schüssel gießen und drei Viertel des Mehles hinzufügen, ebenso das Öl, die Hefe und das Salz.

Alles miteinander verkneten. Dem Teig so viel Mehl zufügen, bis er die richtige Festigkeit hat. Teig an einen warmen Ort stellen, am besten in den Backofen, der auf 50°C erwärmt

wurde. (Backofen früh genug abstellen, damit der Teig nicht zu heiß wird.) Teig aufgehen lassen, bis er sich verdoppelt hat, ca. 45 Minuten.

Den aufgegangenen Teig durchkneten. Backpapier auf ein Blech legen und den Teig darauf ausrollen.

Belag:

750 g Zwiebeln

1-2 EL Öl

1 kl. TL Tellofix oder Würzofix

Kräutersalz

½ Tasse Cashewnüsse

¾ Tasse Wasser

Gewürze: 1 TL Kümmel

6-7 Körner Wacholderbeeren

Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Öl in die Pfanne geben und auf Stufe zwei erhitzen. Zwiebeln, Kräutersalz und Würzofix oder Tellofix dazugeben und mit geschlossenem Pfannendeckel im eigenen Saft dünsten.

Cashewnüsse und Wasser im Mixer zu einer feinen Creme mixen. Kümmel und Wacholderbeeren in der elektrischen Kaffeemühle mahlen und hinzufügen.

Die Konsistenz der Creme ist mitteldick und wird durch das Backen fester.

Zwiebeln auf dem Pizzaboden verteilen, die Creme darüber geben.

Bei 200° C ca. 40 Min. im Backofen backen.

Champignon-Gulasch

4-5 EL Sonnenblumenöl

2 große oder 3 mittelgroße Zwiebeln

3 große Zehen Knoblauch

2 TL süßes Paprikapulver

800-1000 g weiße Champignons

2-3 rote + grüne Paprika

4-5 große Kartoffeln

1-1½ EL Würzofix

2-3 EL Soßenbinder

½ Päckchen süße Sahne oder Sojadream

Wasser, so dass alles fingerhoch bedeckt ist

Öl, fein gehackte Zwiebeln, Champignons in 4 oder 6 Teile geteilt einige Minuten dünsten.

Fein gehackten Knoblauch und Paprikapulver dazu, kurz umrühren, mit Wasser aufgießen.

Klein geschnittene Kartoffeln und Paprika und das Würzofix dazu geben.

15-20 Minuten kochen, so dass alles bissfest ist. Zuletzt den Soßenbinder hineinrühren, vom Herd nehmen und die süße Sahne oder Sojadream unterrühren.

Sojawürstchen im Segelboot (Zutaten für 12 Stück)

Rezept-Idee für einen Kindergeburtstag

Hefeteig:

1 Päckchen Trockenhefe
300 ml lauwarmes Wasser
2 EL Tomatenmark
2 EL Olivenöl
1 TL Oregano
1 TL Meersalz
500 g Dinkelmehl fein gemahlen
Streumehl

Füllung:

12 Sojawürstchen ca. 7 cm
100 g veg. Pastetenaufstrich

Dekoration:

12 große Holzspieße
12 rechteckige Papierstücke für die Segel (5 x 12 cm)

Die Hefe nach Packungsangabe vorbereiten. Das Wasser mit dem Tomatenmark, Öl, Oregano und Salz einrühren. Das Mehl hinzufügen und den Teig 5 Minuten kräftig durchkneten. An einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen. Dann den Teig nochmals kräftig durchkneten, ausrollen und 12 Quadrate (10 x 10 cm) ausschneiden. Das Würstchen in die Mitte des Quadrates legen, vorher noch 1 EL veg. Pastetenaufstrich in der Länge und Breite des Würstchens aufstreichen. Den Teig jeweils bis zum Würstchen einklappen und an den Enden gut zusammendrücken. Die Boote auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und weitere 10 Min. gehen lassen. Anschließend bei 180 Grad etwa 20 Min. backen. Aus Papier 12 Segel schneiden und mit Hilfe eines Holzspießes aufstecken. Auf die Segel lassen sich auch die Namen der Gästekinder schreiben.

Zu den pikanten Sojawürstchenboote kann man verschiedene Salate oder Gemüsesticks mit Dipp reichen.

SALATREZEPTE:

Winter Salat (Zutaten für 4 Personen)

3 EL Kürbiskerne	trocken rösten, beiseite stellen
400 g Kürbisfleisch (Moschussorte)	raspeln und in ½ EL Öl dünsten, beiseite stellen
200 g Champignons	in Scheiben schneiden und in ½ EL Öl dünsten
200 g Feldsalat	putzen

Soße: 3 EL Zitronensaft, 5 EL kalt gepresstes Sonnenblumenöl, 1 Stück frischer Ingwer geschält und fein geraspelt, 1 EL Petersilie fein gehackt, Kräutermeersalz und Pfeffer. Feldsalat auf Tellern anrichten und mit wenig Soße beträufeln. Restliche Soße mit Kürbis und Pilzen vermengen, auf dem Feldsalat anrichten. Salat mit Kürbiskernen bestreuen.

Fruchtiger Salat (Zutaten für 6-8 Personen)

Je 150 g blaue und grüne Weintrauben
2 Orangen

250 g Staudensellerie
1 Bund Brunnenkresse oder Rucola
3 EL Zitronensaft
2 EL Crème fraiche
5 EL Nussöl
50 g gehackte Haselnüsse
Salz, Pfeffer

Aufgaben für das Team: (bis zu 6 Personen)

- * Trauben waschen, halbieren und nach Belieben entkernen.
- * Orangen so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Mit einem scharfen Messer die Filets ausschneiden und den Saft dabei auffangen.
- * Den Staudensellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Diese dann in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.
- * Brunnenkresse oder Rucola putzen, waschen und klein schneiden.
- * 6 EL Orangensaft, Zitronensaft, Crème fraiche, Nussöl, etwas Salz und Pfeffer mit dem Stabmixer oder Schneebesen verrühren.
- * Trauben, Orangen und Sellerie in eine Schüssel geben und vorsichtig mit der Salatsauce vermischen. Den Salat etwa 1 Stunde ziehen lassen.
- * Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- * Den Salat, falls nötig, nachwürzen. Brunnenkresse oder Rucola auf einer Platte anrichten, den Salat darauf geben und mit den Nüssen bestreut servieren. Fertig !

NACHSPEISEREZEPTE UND KLEINGEBÄCK:

Ananas-Pudding

1 Tasse Hirse, ungekocht
3 1/2 Tassen Wasser
1 Prise Salz
1 kleine Dose (ca. 450 g) Ananas
3-4 EL Kokosraspel
1 EL Honig (Akazienblütenhonig)
Vanille

Hirse in heißem Wasser waschen, in kochendes Salzwasser einrühren, abdecken und 20 Minuten kochen. Abschalten, auf der Kochplatte stehen und ausquellen lassen.
Hirse noch heiß mit den anderen Zutaten im Mixer mixen. In Schälchen geben und mit einigen zurückbehaltenen Ananasstückchen und Kokosraspeln verzieren.

Hirsepudding

150 ml heißen Ananassaft (100%)

75 g gekochte heiße Hirse

1 Prise Meersalz

2 EL Cashewnüsse

Alle Zutaten mit dem Mixer fein pürieren, in Glasschüsseln abfüllen und kühl stellen.

Kürbiscreme

ca. 800 g Kürbis

100 g Cashewkeme

100 g Sojadrink

2 EL Honig oder Apfeldicksaft

5 Datteln

Vanille

Saft ½ Zitrone

1 Prise Salz

(evtl. 1 Messerspitze Zimt)

Kürbis in kleine Würfel zerteilen und kochen bzw. dünsten, bis er weich ist. Cashewkeme, Sojadrink, Datteln und Gewürze zusammen mixen. Dann gekochten Kürbis darunter mixen und evtl. nochmals abschmecken. Kühl stellen!

Tipp: Wenn der Kürbis frisch (noch gut warm) verarbeitet wird, schmeckt diese Creme hervorragend als „warmer Pudding“.

Kokoscreme

500 ml Wasser

30 g Kokosflocken

5 Datteln

35 g Gerstenmehl

1 Prise Salz

Wasser, Kokosflocken und Datteln im Mixer eine Minute lang pürieren. Mehl und Salz zugeben und nochmals kurz mixen. Bei mittlerer Hitze aufkochen und 10 Minuten leicht kochen lassen. In Schälchen gießen und erkalten lassen.

Carob- Pudding

2 Tassen Soja-Drink

¼ Tasse Nüsse

¼ Tasse Kokosraspel

5-6 TL helles Carobpulver

¼ TL Vanillepulver

¼ TL Zimt

1/8 TL Kardamom
1/8 TL Salz
2 Tassen kaltes Wasser
1 Tasse Reismehl
½ Fläschchen Rum-Aroma
½ Fläschchen Buttervanille-Aroma
Honig oder Ur-Süsse

Die ersten vier Zutaten sehr fein im Mixer mixen. Wasser, Reismehl, Gewürze und die gemixten Zutaten mit einem Schneebesen in einem Topf verrühren. Unter ständigem Rühren auf Stufe 2-21/2 zum Kochen bringen. 5-10 Min. aufkochen und den Pudding in einer Schüssel erkalten lassen.

Nektarinen vom Grill (Für 4 Personen)

*Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten +
Grillzeit: ca. 5 Minuten*

8 halbe Nektarinen
1 EL flüssiger Honig
4 Kugeln Vanille-Eis

Die Schnittseiten der Nektarinen mit Honig bestreichen. Bei mittlerer Hitze die Nektarinen mit der Schnittseite nach unten 5 Minuten grillen, bis sie warm und ein wenig dunkel, aber noch bissfest sind. Heiß servieren mit einer Kugel Vanille-Eis.

Roter Stachelbeerkuchen (12 Stücke)

1 kg rote Stachelbeeren
etwas Weizenmehl Type 550
150 g Margarine
120 g Ursüße oder Vollzucker
1 Päckchen Vanillezucker
4 Eier
100 g Weizenvollkornmehl
150 g Weizenmehl Type 550
½ Päckchen Backpulver
1 Tropfen Aromaöl Orange
evtl. etwas Milch
Staubzucker zum Bestreuen

So wird's gemacht:

Stachelbeeren mit etwas Mehl bestäuben, damit sie später im Kuchen nicht nach unten sacken.

Butter mit Ursüße oder Vollzucker (damit der Zucker besser verrührt, vorher kurz im Mixer zerkleinern) und Vanillezucker cremig rühren.

Die Eier nach und nach untermischen.

Mehl mit Backpulver zugeben, zum Schluss das Aromaöl und, falls der Teig zu fest erscheint, noch etwas Milch untermischen.

Die Hälfte des Teiges in eine gefettete Springform geben, die Hälfte der Stachelbeeren auf dem Teig verteilen.

Restlichen Teig einfüllen und mit den übrigen Stachelbeeren belegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 45 Minuten goldgelb backen. Kuchen in der Form auskühlen lassen, aus der Form heben und mit Staubzucker bestreuen.

Zum Backen mit den Kindern!!

Linzer Wolken (Plätzchen)

100 g zimmerwarme Butter (oder Margarine)
3 EL flüssiger Honig
1 Ei
150 g Vollkornmehl
1 Msp. Weinsteinbackpulver
200g geriebene Haselnüsse
1 TL Zimtpulver
1 Msp. Nelkenpulver
½ Glas Himbeermarmelade

Butter (oder Margarine) mit dem Handrührgerät so lange rühren (ca. 10 Minuten), bis sie weiß ist und an Volumen sichtbar zugenommen hat. Honig und das Ei begeben, gut verrühren. Mehl mit Backpulver mischen und unter die Buttermasse rühren. Restliche Zutaten dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig in Zellophan wickeln und rund 1 Stunde kühl stellen.

Teig etwa 4 mm dick ausrollen. Wolken oder Monde ausstechen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 8 bis 10 Minuten hellbraun backen.

Die Hälfte der noch heißen Plätzchen sofort mit Himbeermarmelade bestreichen, ein zweites darauf legen und leicht andrücken.

Omas Haferflockenguetzli

150 g Haferflocken
35 g Vollrohrzucker
30 g Butter oder Margarine
80 g Vollrohrzucker
50 g Haselnüsse, gerieben
100 g Butter oder Margarine
200 g Vollkornmehl, fein gemahlen
2 Eier
½ Zitrone, Saft und abgeriebene Schale

Haferflocken mit 35 g Vollrohrzucker und der Butter unter ständigem Rühren in der Bratpfanne rösten. Mit den restlichen Zutaten vermengen, zu einem feinen Teig verarbeiten und kühl stellen. Teig 3 mm dick auswallen und Plätzchen ausstechen. Plätzchen bei 180 Grad 15 Minuten knusprig backen.

Knabberzoo!

Kinder lieben Tiere und sie werden viel Freude mit dem Knabberzoo haben. Wer keine Tier-Ausstechförmchen hat, kann den Teig auch mit dem Teigrad als Schlangen ausschneiden.

Mürbeteig:

200 g fein gemahlener Amaranth
50 g Maismehl

½ TL Meersalz
125 g Butter
1 Eiweiß
2 EL Wasser
Maismehl als Streumehl

Dekoration:

1 Eigelb, 1 EL Milch, 2 EL Mohn, 2 EL Sesam, evtl. 100 g Gouda-Käse

Amaranth- und Maismehl, Meersalz, Butter, Eiweiß und Wasser verkneten. Den Teig ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche in 4 Portionen 5 mm dick ausrollen. Tiere ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Das Eigelb mit der Milch verquirlen und die Tiere damit bestreichen. Mit Mohn und Sesam bestreuen, evtl. auch mit dem Käse. Bei 190 Grad ca. 10-12 Min. backen.

Nussecken

300 g Vollkornweizenmehl,
½ TL Backpulver
130 g Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
2 Eier
130 g Margarine

Zutaten für den Belag:

4 EL Pflaumenmus
150 g Margarine
150 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1/2 P. Orangenback
5 Trpf. Bittermandelöl
3 EL Wasser
300 g gemahlene Haselnüsse

Schokoladenglasur:

4 Tafeln Zartbitterschokolade (a 100 g)
15 g Palmin
zusammen im Wasserbad schmelzen.

Zubereitung:

Zucker, Eier und Margarine schaumig rühren. Mehl und Backpulver dazugeben und zu einem Knetteig verarbeiten. Kurz im Kühlschrank ruhen lassen.

Belag herstellen: Margarine, Zucker und Wasser zerlassen. Die Haselnüsse dazugeben und kurz aufkochen. Mit den restlichen Zutaten abschmecken.

Den Knetteig auf einem Backblech ausrollen, mit Pflaumenmus bestreichen und den Belag darüber sehr glatt verteilen. Bei 180 ° C, 20 - 30 Min. backen lassen. Das abgekühlte Gebäck in 48 Dreiecke schneiden.

Das ganze Blech über Nacht einfrieren. Am nächsten Tag die gefrorenen Ecken im heiße Schokoladenglasur tauchen, dann brechen die Ecken nicht ab.

EISREZEPTE:

Stratiatella Eis (im Thermomix zubereitet)

500 g gefrorene Bananenstückchen
1 Tafel Carob-Schokolade zerbröckelt
Honig nach Geschmack
Nach Wunsch mit heißer Carobcreme servieren

So wird's gemacht:

Alle Zutaten bis auf den Honig in den Mixtopf geben und ca. 20 Sek./Turbo zu „Pulver“ zerhacken. Honig zugeben und auf Stufe 3 mit Spatel zu Eiscreme verrühren.

Vanille-Frucht-Eis (im Thermomix zubereitet)

200 g gefrorene Erdbeeren, Himbeeren oder Johannisbeeren, Pfirsiche, Aprikosen (aus dem Glas in Stückchen gefroren)
200 g gefrorene Bananen
100 g Soja Vanille Dessert (in Eiswürfelbehälter gefroren)
1 EL Honig

So wird's gemacht:

Alle Zutaten bis auf den Honig in den Mixtopf geben und ca. 20 Sek./Turbo zerhacken. Honig zugeben und auf Stufe 3 mit dem Spatel zu Eiscreme verrühren.

Himbeereis

80 g Rohrzucker
300 g gefrorene Himbeeren
200 g kalte Sojasahne oder Sojajoghurt

Rohrzucker im Mixer zu Puderzucker pulverisieren.

Gefrorene Himbeeren und die Sojasahne, bzw. den Sojajoghurt, zugeben und mixen, bis eine cremigfeste Konsistenz entsteht.

Weitere Tipps: Es können natürlich auch andere Früchte verwendet werden. Wenn man möchte, kann man die Sojasahne oder den Joghurt vor der Eiszubereitung in einem Eiswürfelbehälter einfrieren. Dann wird das Eis fester.