



Rezepte

VON PETRA FAUSTKA

Grünkern-Gemüse Laibchen mit Schafjoghurtsauce

ZUTATEN:

- 1 EL Olivenöl, oder ein neutrales Öl
 - 200 g Grünkern, mittelgrob geschrotet
 - 400 - 500 ml Gemüsebrühe
 - 200 g gemischtes Gemüse (Karotte, Zwiebel, Zucchini, Sellerie, Pilze)
 - 2 - 3 frisch gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Thymian)
 - 2 - 3 Eier
 - eventuell 50 g gemahlene Mandeln
 - Salz, Pfeffer
-
- 1 Becher Schafmilchjoghurt
 - 100 g Schafkäse
 - 2 Knoblauchzehen
 - ½ Bund frischer Schnittlauch
 - Salz, Pfeffer, Curry
 - ein paar Tropfen Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

Öl in einem Topf erhitzen und den Schrot unter ständigem Rühren 2 - 3 Minuten anrösten bis er leicht duftet.
Die Gemüsebrühe zugeben (oder Wasser und die entsprechende Menge Fertigprodukt), gut rühren, dann auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt ausquellen lassen. Das Gemüse waschen, putzen und mit einer Raspel fein zerkleinern und unter die Schrotmasse rühren, weitere 10 Minuten stehen lassen.
Die Kräuter, Mandeln nach Geschmack, Eier und Gewürze dazugeben und abschmecken.
In einer Pfanne Öl oder Butterschmalz erhitzen und mit nassen Händen kleine Laibchen aus der Masse formen und im heißen Fett von beiden Seiten knusprig braun braten.

Die Eier können teilweise oder auch ganz durch Topfen oder Tofu ersetzt werden, dann ist die Gesamtkonsistenz aber weicher.

Marinierte Erdbeeren mit Tofuereme

ZUTATEN:

- 500 g Erdbeeren
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 - 2 EL Zucker
- 250 g Tofu
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Zimt
- 2 EL Honig
- 250 g Schlagobers

ZUBEREITUNG:

Die Erdbeeren kurz waschen, abtropfen lassen. Dann mit Zucker bestreuen, je nachdem wie süß sie sind, dann 2 EL Balsamicoessig darüber träufeln. Bei Zimmertemperatur etwa eine Stunde durchziehen lassen.
In der Zwischenzeit den Tofu mit Zitronensaft und Honig im Mixer pürieren, das steifgeschlagene Schlagobers unterheben.
Nun die Creme in Dessertschüsseln bzw. auf Tellern verteilen und mit den marinierten Erdbeeren dekorieren.

Hirsesuppe mit Frühlingsgemüse

ZUBEREITUNG:

Die Hirse in einem Sieb heiß abspülen.
Die Frühlingszwiebeln waschen und in Stücke schneiden. Die Butter in einem großen Topf erhitzen und die Hirse zusammen mit dem Zwiebel darin kurz anrösten, mit Wasser ablöschen und den Gewürzen abschmecken. Die Suppe bei kleiner Flamme köcheln lassen.
Inzwischen das Gemüse putzen, in Stücke schneiden und zur Suppe dazu geben.
Alles noch etwa 7min. kochen lassen, 3min. vor Ende der Garzeit die Erbsen hinzufügen. Zum Schluss die Hirsesuppe nochmals abschmecken und mit Schlagobers und Petersilie verfeinern.

ZUTATEN

- 80g Hirse
- 40g Butter
- 1 - 1 ¼ l Wasser bzw. Gemüsebrühe
- Gemüsebrühwürfel
- Salz
- Curry
- Muskatnuss
- 1 Kohlrübe
- 2 Karotten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50g Erbsen (tiefgekühlt oder frisch)
- 50g Schlagobers
- Petersilie

Knusper - Müsliriegel

ZUTATEN:

- 200 g Butter
- 300 g Honig
- 1 TL Salz
- 250 g kernige Haferflocken
- 250 g zarte Haferflocken
- 100 g Kokosflocken
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 50 g grob gemahlene Nüsse
- 50 g Sesam

ZUBEREITUNG:

Butter, Honig, Salz in einem Topf mischen und schmelzen. Die restlichen Zutaten zugeben, alles mischen und kurz durchkneten.
Ein Backblech fetten und die Masse ca. 1 cm dick darauf streichen, dabei den Teigschaber immer wieder in kaltes Wasser tauchen. Anschließend die Platte mit einem Teelicht vorstanzen, ins kalte Backrohr schieben und bei 150° etwa 30 bis 35 Minuten backen.