



Rezepte

VON KARIN HOFER UND KATRIN PEYKER



GERSTENRISOTTO

ZUTATEN:

1 Tasse Rollgerste,
besser über Nacht einweichen,
1 Zwiebel,
1 roter Paprika,
1 Zucchini,
Gemüsefond,
etwas Schlagobers, Petersilie,
Ofentomaten,
geräucherter Tofu

ZUBEREITUNG:

In etwas Öl fein geschnittenen Zwiebel anrösten, die fein geschnittenen Paprika dazugeben und hell rösten. Gerste dazugeben und mit Gemüsefond (Wasser) aufgießen. Etwas salzen und 30 Minuten köcheln lassen, öfters umrühren, Petersilie dazugeben, mit Paprika würzen. Zucchini würfelig geschnitten dazugeben, mit etwas Schlagobers kurz cremig kochen, dann Tofu untermischen, eine Prise Muskat, eventuell noch nachsalzen, zum Schluss die Ofentomaten untermischen.

KÜRBISCURRY

ZUTATEN:

Kürbis,
Olivenöl,
Korianderpulver,
Pfeffer,
Curry,
Meersalz,
Petersilie,
Paprika,
Kurkuma,
Kokosmilch

ZUBEREITUNG:

Olivenöl in Pfanne erwärmen, Kürbis in Würfel geschnitten andünsten. Würzen mit Koriander, Curry, wenig Pfeffer, ablöschen mit wenig Wasser, etwas salzen. Kleingeschnittene Petersilie dazu, mit Paprika und Kurkuma würzen, auf kleiner Flamme 10 Minuten köcheln, der Kürbis soll noch bissfest sein. Etwas Kokosmilch beimengen. Dazu passt Reis, z.B. Vollreis (lange kochen, damit er leichter verdaulich wird), Basmati- oder Parfümreis.



5 - ELEMENTE LEBKUCHEN

ZUTATEN:

200 g Butter schmelzen lassen
300 g Honig
1/8 l Milch und
2 Eier in die Butter einrühren,
1/2 TL Zimt,
1/2 TL Nelkenpulver,
1/4 TL Kardamom,
1/4 TL Muskat
oder statt der Gewürze 1 TL Lebkuchengewürz verwenden.
1 Prise Salz untermischen,
500 g Mehl mit
1 Pk. Weinsteinbackpulver vermengen und mit
der abgeriebenen Schale einer Orange und/oder
1 TL Kakao, sowie
100 g Rosinen und
100 g gehackten Nüssen zur Masse geben.

WEITERE ZUBEREITUNG:

Auf ein Blech streichen, bei 180 °C ca. 30 Min backen, ausgekühlt in Rauten schneiden, ev. mit Schokolade glacieren und mit Mandelsplittern bestreuen. Wir schneiden immer große Dreiecke aus und bemalen sie mit gefärbter Zuckerglasur als Tannenbäumchen oder Nikolaus.

