

Herzhaftes

Gemüsekuchen¹

200 g Dinkel, fein gemahlen
75 ml Wasser
75 g -Butter, kalt
1/2 Tl Meersalz, jodiert
10 g Kokosfett, ungehärtet, für die Form
200 g Zwiebeln
200 g Lauch
100 g Möhren
2 El Öl, kaltgepresst
125 g saure Sahne
2 Eier
3 El Petersilie, gehackt
je 1 Msp. Pfeffer weiß, Paprika edelsüß, Muskatnuss, Kümmel
1 Msp. Meersalz, jodiert

Vom Vollkornmehl 25 g abnehmen und zur Seite stellen. Aus dem restlichen Vollkornmehl, Wasser, Butter und Salz einen Teig kneten. Eine gefettete Springform damit auslegen und den Rand ca. 2 cm hochziehen. Mit einer Gabel einige Male einstechen und bei 180 °C auf der zweiten Schiene von unten ca. 10 Minuten vorbacken. Zwiebeln und Lauch in Scheiben und Möhren in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und zunächst die Zwiebeln darin anschwitzen, danach Möhren und Lauch hinzugeben,

kurz mitdünsten und dann abkühlen lassen. Saure Sahne, restliches Weizenmehl, Eier, Petersilie, Pfeffer, Paprika, Muskatnuss, Kümmel und Salz unter das ausgekühlte Gemüse rühren und abschmecken. Gemüsemasse auf den Teig streichen und ca. 30 Minuten bei 180 °C auf der zweiten Schiene von unten backen.

Frischkäsefladen²

400 g Dinkelvollkornmehl
Salz
8 El Olivenöl
100 g gehackte Mandeln
400 g körniger Frischkäse
4 Tl Currypulver
4 Tomaten
Backpapier

Mehl mit 1 Tl Salz, 4 El Öl und 200 ml lauwarmem Wasser verkneten. Auf Backpapier zu zwei Fladen (je 35 x 25 cm) ausrollen und auf zwei Backblechen 10 Min. ruhen lassen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Mandeln rösten, abgekühlt mit Frischkäse, Currypulver und übrigem Öl mischen. Auf den Teig geben. Tomaten waschen, halbieren, entkernen, klein würfeln, darüber streuen. Im Ofen (unten) nacheinander 20 Min. backen..

Hafercurry³

200 g entspelzter Hafer oder Nackthafer
350 bis 400 ml Gemüsebrühe
200 g Zwiebeln
200 g Äpfeln
1 EL Zitronensaft
1 EL Butter
1 TL Currypulver
20 g gemahlene Cashewkerne
Meersalz
frisch gemahlener Pfeffer
20 g Mandeln

Den Hafer waschen, noch feucht in einen Topf geben und unter Rühren so lange erhitzen, bis die Körner anfangen zu platzen.

Die Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen lassen und bei kleiner Hitze 15 bis 20 Min kochen lassen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte noch 10 Min. nachquellen lassen.

Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.

Die Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Apfelwürfel dazugeben und mitdünsten. Das Currypulver einstreuen und kurz mitdünsten.

Die Cashewkerne dazugeben, mit 2 – 3 Eßlöffeln Gemüsebrühe auffül-

len und aufkochen lassen. Mit Meersalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Mandeln klein hacken und in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht bräunen. Den Hafer auf die Sauce geben und mit den Mandeln bestreuen

Kohlrouladen mit Roggenfüllung⁴

100 g Roggen
1 Tüte Steinpilze (ca. 5 g)
2 Zwiebeln
250 g Möhren
8 Weißkohlblätter
30 g Butter
1 EL Majoran
Vollmeersalz
Pfeffer
60 g geriebener Parmesan
30 g Butterschmalz
500 g Champignons
1/8 l Schlagsahne

Roggen über Nacht mit gut ¼ l Wasser einweichen. Zugedeckt etwa 1 ½ Std. bei milder Hitze garen.

Steinpilze 30 Min in ¼ l lauwarmen Wasser einweichen. Zwiebeln würfeln, Möhren grob raffeln.

Rippen der Weißkohlblätter flach schneiden.

Zwiebeln, Roggen und Möhren in Butter 5 Min. zugedeckt dünsten, mit gehacktem Majoran, Salz und Pfeffer würzen.

Käse untermischen, Masse auf die Blätter verteilen, zu Rouladen aufrollen.

In 15 g Fett anbraten, Steinpilze mit Wasser zugeben, zugedeckt 30 Min. schmoren, einmal wenden.

Champignons in 15 g Butterschmalz 5 Min. braten, würzen und den Saft zur Sauce gießen.

Rouladen und Pilze warm stellen. Saucenfond mit Sahne cremig einkochen, zu den Rouladen servieren.

Dinkelvollkornspätzle⁵

300 g fein gemahlene Dinkelvollkornmehl

3 große Eier

½ TL Kräutersalz

frisch geriebene Muskatnuss nach Geschmack

eventuell 8 bis 10 EL Milch oder Wasser

Das Mehl mit den Eiern und den Gewürzen zu einem glatten Teig rühren. Ist er zu fest, die Milch oder Wasser zugeben.

Dann den Teig mit einem Kochlöffel so lange schlagen, bis er Blasen wirft. Inzwischen in einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Dann den Teig durch die Spätzlepresse drücken, mit eine Spätzlehobel

in das kochende Wasser geben oder portionsweiße von einem massiven Holzbrett mit einem Messer ganz dünne Streifen schaben.

Die Spätzle sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken und auf ein Sieb schütten.

Hafer-Gemüsebratlinge mit Frischkäsesoße⁶

500 g Haferflocken oder Hafervollkornschrot

1 kg Karotten, fein geraffelt

4 Zwiebeln, fein gewürfelt

1 Knoblauchzehe

1 Bund Petersilie, fein gehackt

5 Eier

1 1/2 Würfel Gemüsebrühe

1/2 l Wasser

100 g Sonnenblumenkerne

Sonnenblumenöl zum Braten

Soße:

400 g Frischkäse

500 g Joghurt

Kräutersalz

Pfeffer

1 Bund Schnittlauch

Die Haferflocken/das Hafervollkornschrot mit der Gemüsebrühe und dem Wasser verrühren, Karotten, Zwiebeln und Petersilie dazugeben. Knoblauch zerdrücken und mit den Eiern und den Sonnenblumenkernen zu einem Brei verrühren und zur Haferflockenmasse geben. Ca. 1/2 Stunde ziehen lassen. Kleine Bratlinge formen und von jeder Seite ca. 5 bis 8 Min. goldbraun braten.

Soße: Den Frischkäse auf mittlerer Hitze schmelzen, den Joghurt dazugeben mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Während des Verrührens die klein geschnittenen Schnittlauchröllchen dazugeben. Lauwarm servieren. Über die Bratlinge geben oder zum Einstippen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

Hafer-Mandel-Klößchen als Auflage für Gemüse-Gratin⁷

50 g Butter

50 g Sahne

50 g Sauerrahm, Hochfettstufe

150 g Nackthafer

50 g Kamut

2 TL Mandelmus

2 EL Orangensaft, etwas abgeriebene Schale

1 TL Kräutersalz

2 MS Zitronenpfeffer und Muskatblüte

Butter, Sahne und Sauerrahm in einem flachen Topf einwiegen, erhitzen. Die fein gemahlene Getreidemischung hineingeben, bei ständigem Rühren einen Teig „abbrennen“

Der Vorgang ist abgeschlossen, wenn sich der Teig als Kloß vom Top löst.

Anschließend Mandelmus, Orangensaft und –schale sowie Kräutersalz einarbeiten.

Aus dem Teig lassen sich mühelos zahlreiche kleine Klößchen zwischen den Handflächen rollen.

Geeignete Gemüsesorten: Möhren, Fenchelknollen, Lauch, Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl. Das Gemüse nach Belieben bissfest in eine feuerfeste Form geben, entsprechend würzen und die Klößchen über die Fläche verteilen.

Das Ganze bei 200 Grad 15 – 20 Min. backen, bis sich die Klößchen gut braun zeigen.

Rotkohlrouladen mit Dinkel⁸

2 Zwiebeln

2 EL Olivenöl

200 g grobes Dinkelvollkornschrot

400 ml Gemüsebrühe

2 EL grob gehackte Walnüsse

150 g Quark
1 Bund Kerbel oder Petersilie
Salz
12 blanchierte Kohlblätter
frisch gemahlener Pfeffer
1 El ungehärtetes Kokosfett
¼ l Apfelsaft
100 g saure Sahne

Die Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und in Olivenöl andünsten. Das Dinkelschrot zufügen und kurz anschwitzen.

Die Gemüsebrühe angießen, aufkochen lassen und zugedeckt bei kleiner Hitze 15 bis 20 Minuten kochen, dann auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen lassen.

Inzwischen die Nüsse ohne Fettzugabe in einer Pfanne goldgelb rösten.

Den Quark mit $\frac{3}{4}$ des fein gehackten Korbels oder der Petersilie, dem Koriander, Salz und dem Dinkel glatt verrühren.

Die Rotkohlblätter mit Salz und Pfeffer würzen. Die Dinkelmasse darauf verteilen und die Blätter zusammenrollen. Eventuell mit jeweils einem Holzstäbchen zusammenstecken und in Kokosfett anbraten.

Den Apfelsaft zugießen und die Rouladen zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten schmoren lassen.

Die saure Sahne mit dem restlichen Kerbel oder der Petersilie verrühren, über die Rouladen geben und mit den Walnüssen garnieren. Den ent-

standenen Fond zur Roulade servieren.

Käsewaffeln⁹

Für 8-10 Kinder

250 g Weizen, fein gemahlen

150 g Roggen, fein gemahlen

100 g Grünkern, fein gemahlen

2 TL Backpulver

4 Eier

1/2 l Milch

150 g geriebener Käse

1 TL Salz

etwas Paprika u. Pfeffer

Mehl mit Backpulver mischen. Mit den restlichen Zutaten verrühren und 1/2 Std. quellen lassen, dann im Waffeleisen ausbacken. Dazu passt ein grüner Salat, oder Apfel-Möhren-Rohkost.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Dinkelgemüse an Kressauce¹⁰*Dinkelgemüse:*

200 g Dinkel
400 ml ungesalzene Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
200 g Möhren
200 g Sellerie
200 g Lauch
2 Ei Butter
Meersalz
frisch gemahlener weißer Pfeffer
frisch gemahlene Muskatnuss

Kressesauce:

4 Schalotten
2 Ei Butter
150 ml Gemüsebrühe
150 g Sahne
50 g Kresse

Den Dinkel kalt und warm abspülen, in der Gemüsebrühe über Nacht quellen lassen.

Am nächsten Tag die Dinkelkörner bei schwacher Hitze ½ Stunde garen und auf der ausgeschalteten Herdplatte ½ Stunde nachquellen lassen. Dann kräftig würzen.

Die Zwiebeln schälen, das Gemüse putzen, eventuell schälen, waschen, alles fein würfeln. Den Dinkel abtropfen lassen. Gemüsebrühe auffangen.

Die Zwiebeln, die Möhren und den Sellerie in der Butter andünsten, den Lauch dazugeben, mit Meersalz, Pfeffer und wenig Muskatnuss würzen. 1 – 2 El Gemüsebrühe dazugeben und zugedeckt bei milder Hitze 10 Min. dünsten. Dann die Dinkelkörner unterheben.

Für die Sauce die Schalotten schälen, sehr fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Die Brühe und 50 g Sahne zugießen und im offenen Topf 10 Minuten einkochen, bis die Sauce cremig ist.

Die Kresse waschen, mit 50 g Sahne pürieren und zu den Schalotten geben.

Die restliche Sahne leicht aufschlagen und unter die Sauce ziehen. Die Sauce auf vorgewärmte Teller verteilen, das Gemüse darauf anrichten.

Tipp

Einen Getreideauflauf erhalten Sie, wenn Sie 2 leicht verquirlte Eigelbe unter das Dinkelgemüse geben. Die 2 Eiweiße steif schlagen und ebenfalls unterheben. Dann streichen Sie die Masse in eine gefettete Auflaufform, streuen etwas geriebenen Käse darüber und backen den Auflauf bei 180 Grad etwa 35 Minuten.

¹ Aus der Rezeptsammlung des UGB-Verbandes, www.ugb.de

² Aus Marion Grillparzer: Glyx-Backen, GU

³ Aus Vollwertküche für Genießer – Leitzmann, Million – Falken Verlag

⁴ Aus Das Große Buch der Vollwertküche – schöner essen- Naumann und Göbel
Verlagsgesellschaft

⁵ Aus Vollwertküche für Genießer – Leitzmann, Million – Falken Verlag

⁶ Eigene Rezepte - KoMo

⁷ Aus Korngesund – Das Getreidehandbuch – W. Becker - emuverlag

⁸ Aus Leitzmann, Million: Vollwertküche für Genießer, Falken Verlag

⁹ Von Schrot & Korn Leserin G. Dumeier, Kassel

¹⁰ Aus Leitzmann, Million: Vollwertküche für Genießer, Falken Verlag