
Wenn nicht anders angegeben, sind die Rezepte für zwei Portionen berechnet.

Kartoffelbasencreme

100 g Kartoffeln
ca. 250 ml Gemüse-
brühe (S. 49, 13)
Kräutersalz
etwas Muskat

Kartoffeln schälen. Geschälte Kartoffeln in der Gemüsebrühe weich kochen und mit der Flüssigkeit mit dem Stabmixer sämig pürieren. Nach Bedarf mehr Gemüsebrühe hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten. Mit etwas Kräutersalz und Muskatnuss abschmecken.

Tipp

Die Kartoffelbasencreme kann zum Verfeinern von Suppen, Saucen und Gemüsespeisen verwendet werden.

Buchweizenbrot

500 g Buchweizen-
mehl
2 EL Sauerteig (alternativ 1 Pkg. Trockenhefe)
½ TL Natursalz
20 g Brotgewürz
(Koriander, Kümmel, Anis, Fenchel)
ca. 500 ml lauwarmes Wasser
60 g Sonnenblumenkerne
30 g Hanfsamen bzw. Samen und Nüsse nach Geschmack

Buchweizenmehl, Sauerteig, Natursalz und Brotgewürz in eine Rührschüssel geben. Lauwarmes Wasser dazugeben und alles zu einem weichen Teig verarbeiten, 1 Stunde ruhen lassen.

Sonnenblumenkerne grob hacken und mit den Hanfsamen unter den Teig mengen. Teig in eine passende, mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben. Das Brot bei 50 °C im Backofen 30 Minuten gehen lassen. Dann den Backofen auf 170 °C aufheizen (das Brot bleibt drinnen). Brot nach dem Aufheizen ca. 40 Minuten backen.

Tipp

Mach eine sogenannte Nadelprobe: Mit einer Stricknadel in das Brot stechen – bleibt kein Teig mehr kleben, ist das Brot fertig. Nach dem Auskühlen einen Tag offen und trocken liegen lassen. In einem Leinensack aufbewahrt, hält das Brot am besten.

Warmes Getreidefrühstück

125 g reife Bananen
200 ml Mandeldrink
4 EL Apfelmus
1 Prise Salz
Zimt, Kardamom,
Nelken
Mark von 1 Vanilleschote
100 g Haferflocken
100 g Beeren
2 EL gemahlene Mandeln oder Mandelblättchen

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, mit Mandeldrink und Apfelmus mischen, Salz, Gewürze, Vanillemark und Haferflocken beifügen. Die Masse in eine Auflaufform streichen. Beeren auf der Masse verteilen und mit gemahlenden Mandeln oder Mandelblättchen bestreuen. Den Auflauf etwa 20 Minuten backen und warm genießen.

Tipp

Statt Apfelmus kann auch Birnenmus verwendet werden. Die Beeren können für mehr Abwechslung nach Belieben variiert werden.

Fenchel-Naturreis-Risotto

60 g Naturreis
Essig
ca. 500 ml Gemüsebrühe (S. 49, 13)
10 g getrocknete Pilze
30 g Zwiebeln
50 g Lauch
200 g Fenchel
1 EL Olivenöl
Salz
Schnittlauch

Naturreis gut waschen, dann anrösten, bis sich die Stärke am Topfboden anlagert und mit einem Schuss Essig ablöschen. Gemüsebrühe angießen, bis der Reis ca. 1,5 cm mit Gemüsebrühe bedeckt ist, und köcheln lassen. Wenn der Naturreis halb durch ist, die getrockneten Pilze dazugeben und gegebenenfalls nochmals mit Gemüsebrühe aufgießen (nicht zu viel, da die Gemüsebrühe nicht abgeseiht, sondern eingekocht wird!).

Während der Reis gart, Zwiebeln, Lauch und Fenchel klein schneiden. Zwiebeln und Lauch in Olivenöl anrösten, Fenchel dazugeben und mitrösten, mit restlicher Gemüsebrühe aufgießen und dünsten lassen. Reis und Gemüse mischen, mit Salz und Schnittlauch abschmecken und genießen!

Karottensuppe

200 g Karotten
50 g Kartoffeln
50 g Zwiebeln
1 TL Öl
500 ml Gemüsebrühe (S. 49, 13)
Kräutersalz, Pfeffer,
Kräuter nach
Belieben

Karotten und Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln fein hacken, in Öl anschwitzen, Karotten und Kartoffeln dazugeben und kurz mitrösten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und gar kochen, pürieren und abschmecken.

Kohlrabicremesuppe

200 g Kohlrabi
100 g Kartoffeln
1 TL Öl
500 ml Gemüsebrühe (S. 49, 13)
Kräutersalz, Pfeffer
1 EL Apfelessig
1 EL Kresse

Kohlrabi und Kartoffeln kleinwürfelig schneiden und im Öl hell anschwitzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und bei schwacher Hitze weich kochen. Suppe fein pürieren, abschmecken und mit Kresse garnieren.

Steinpilzsuppe

50 g frische Steinpilze
50 g Zwiebeln
200 g Kartoffeln
1 TL Öl
500 ml Gemüsebrühe (S. 49, 13)
Kräutersalz, Pfeffer
1 TL Zitronensaft

Kartoffeln schälen und würfelig schneiden. Steinpilze dünnblättrig schneiden. Zwiebeln fein hacken, im Öl anschwitzen. Kartoffeln ca. 5 Minuten mitdünsten. Steinpilze dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und die Pilze und Kartoffeln weich kochen. Suppe fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft abschmecken.

Fenchelcremesuppe

200 g Fenchel
100 g Kartoffeln
1 EL Öl
500 ml Gemüsebrühe
(S. 49, 13)
Kräutersalz, Muskat,
Fenchelkraut

Fenchel und Kartoffeln in Würfel schneiden. Öl erhitzen, Fenchel und Kartoffeln darin andünsten, bis sie glasig sind, dann mit der Gemüsebrühe aufgießen. Köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Suppe mixen, mit Kräutersalz und Muskat abschmecken und mit fein geschnittenem Fenchelkraut bestreuen.

Tipp

Wer mag, kann zuerst ein paar frisch angestoßene Fenchelkörner leicht im Öl anschwitzen und dann das Gemüse dazugeben. Die Fenchelkörner verleihen der Suppe eine ganz besonders aromatische Note.

Tomatensuppe

mit Fenchel

200 g Tomaten
50 g Zwiebeln
50 g Fenchel
1 EL Öl
1 EL Tomatenmark
500 ml Gemüsebrühe
(S. 49, 13)
Salz, Pfeffer, Rosmarin,
Thymian, Oregano
Schnittlauchröllchen

Tomaten in Wasser blanchieren, Haut entfernen und die Tomaten fein würfeln. Zwiebeln und Fenchel getrennt kleinwürfelig schneiden.

Zwiebeln im Öl anschwitzen, Fenchelwürfel und das Tomatenmark zugeben und zugedeckt dünsten. Mit Gemüsesuppe aufgießen, Tomatenwürfel zugeben und alles pürieren. Abschmecken, kurz ziehen lassen und mit Schnittlauch garnieren.

Tipp

Im Alltag und für die Familie einen Löffel Frischkäse unterziehen.

Wirsingsuppe

150 g Wirsingkohl
50 g Champignons
100 g Kartoffeln
1 EL Öl
500 ml Gemüsebrühe
(S. 49, 13)
Kräutersalz, Pfeffer,
Schnittlauch, Petersilie

Wirsingkohl und Champignons klein schneiden, Kartoffeln würfeln. Alles zusammen im Öl anschwitzen, mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Suppe pürieren und abschmecken.

Tipp

Anstelle von Champignons können auch Steinpilze oder Eierschwammerl verwendet werden.

Kürbiscremesuppe

150 g Kürbis
50 g Karotten
50 g Zwiebeln
1 TL Rapsöl
500 ml Gemüsebrühe
(S. 49, 13)
Kräutersalz, Pfeffer,
Muskat
Schnittlauchröllchen

Kürbisfleisch grob würfelig schneiden. Karotten und Zwiebeln ebenfalls würfeln. Zwiebeln leicht in Öl anschwitzen, Karotten und Kürbis dazugeben, kurz mitrösten, mit Gemüsebrühe aufgießen und weich kochen. Suppe pürieren, mit den Gewürzen abschmecken und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Tipp

Statt Kürbis können auch Süßkartoffeln verwendet werden.

Mediterrane Kartoffelsuppe

150 g mehlig
kochende Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
50 g Zwiebeln
50 g Karotten
50 g Stangensellerie
½ rote Pfefferoni
1 EL Olivenöl
1 Thymianzweig
Salz, Pfeffer
500 ml Gemüsebrühe
(S. 49, 13)
frisches Basilikum
50 g Tomatenwürfel

Kartoffeln würfelig schneiden, Knoblauch und Zwiebeln fein hacken, Karotten und Sellerie in Stücke schneiden. Pfefferoni hacken.

Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Kartoffel- und Gemüsegewürfel sowie Pfefferoni und Thymian beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt 30 Minuten kochen lassen.

Basilikum fein hacken und mit den Tomatenwürfeln mischen.

Kartoffelsuppe im Mixer fein pürieren und würzen. Beim Anrichten mit 1 EL der Tomaten-Basilikum-Mischung garnieren.

Linsensuppe italienische Art

50 g Karotten
50 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
50 g rote Linsen
50 g Tomatenwürfel
500 ml Gemüsebrühe
(S. 49, 13)
Salz, Pfeffer
Thymian, Basilikum

Karotten grob reiben. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Öl anlaufen lassen. Karotten zugeben und durchrösten. Linsen und Tomatenwürfel hinzufügen, mit Gemüsebrühe aufgießen, würzen und bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren und mit Kräutern verfeinern.

Kichererbsen- Auberginen-Aufstrich

60 g Kichererbsen
Fenchelsamen,
2 Lorbeerblätter
Saft von ½ Zitrone
20 ml Olivenöl
1-2 Knoblauchzehen
20 g Sesammus (Tahin)
Salz
4 Auberginenscheiben
Salz, Chili, mediterrane
Kräuter, fein gehackt
10 ml Olivenöl

Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag mit frischem Wasser, Fenchelsamen und Lorbeerblättern weichkochen. Abgeseigte Kichererbsen mit Zitronensaft, Olivenöl und Knoblauch pürieren. Je nach Bedarf Wasser hinzufügen, um den Aufstrich auf die gewünschte Konsistenz zu bringen. Mit Sesammus vermischen und mit Salz abschmecken.

Auberginenscheiben mit Salz, Chili und Kräutern bestreuen, einige Minuten ziehen lassen, mit Küchenpapier abtupfen und in Olivenöl rasch beidseitig grillen.

Tipp

Anstatt Auberginen können auch Zucchini verwendet werden.

Grünkernaufstrich

25 g feiner Grünkernschrot
65 ml Gemüsebrühe
(S. 49, 13)
10 g Zwiebeln
1 kleine Knoblauchzehe
1 TL Öl
50 g Topfen (Quark)
Kräuter wie Basilikum,
Kerbel, Estragon,
Bertram, Petersilie,
Liebstöckel, ...
Salz, Pfeffer, Muskat,
etwas Zitronensaft
und Senf

Grünkernschrot in der Gemüsebrühe aufkochen, auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen und dann überkühlen lassen.

Zwiebeln und Knoblauchzehe fein schneiden und in Öl anschwitzen. Mit Grünkernschrot und Topfen cremig rühren und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Berglinsensalat

mit gebratenem Saibling

80 g getrocknete Berglinsen
1 Lorbeerblatt
Bohnenkraut
½ TL Senf
50 ml Gemüsebrühe (S. 49, 13)
20 ml Öl
1 EL (Apfel-)Essig
Bockshornklee, Macis (Muskatblüte), Salz, Pfeffer
je 30 g Lauch, Knollensellerie, rote Paprika, Karotten und Pastinaken
20 g Schalotten
Schnittlauchröllchen
2 Saiblingsfilets à ca. 150 g
Salz, Koriander, gemahlen, Zitronenverbene
1 TL Öl
Weißweinessig

Linsen 2 Stunden einweichen. Mit frischem Wasser, Lorbeerblatt und Bohnenkraut weichkochen und abseihen.

Senf mit Gemüsebrühe, Öl, Essig und Gewürzen hochtourig aufmixen und abschmecken. Lauch, Knollensellerie, Paprika, Karotten und Pastinaken sowie separat die Schalotten fein würfeln. Schalotten anschwitzen.

Das Dressing mit den Gemüsewürfeln, den angeschwitzten Schalotten und den Linsen mischen und 30 Minuten ziehen lassen. Abschmecken und mit Schnittlauch garnieren.

Saiblingsfilets mit Salz und Koriander würzen und auf der Hautseite mit Zitronenverbene in Öl anbraten. Mit etwas Weißweinessig ablöschen, umdrehen, saftig fertigbraten und mit dem Linsensalat anrichten.

Salat

mit Spinat, Walnüssen und Schafkäse

100 g Birnen
50 g frischer Spinat
50 g Granatapfelkerne
Saft von ½ Zitrone
Salz, Pfeffer
50 g Walnüsse
100 g Schaffrischkäse

Birnen in Spalten schneiden. Spinat gut waschen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Granatapfelkerne dazugeben, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen, auf 2 Tellern anrichten und mit Birnenspalten, Walnüssen und Schaffrischkäse garnieren.

Tipp

Wer mag, kann Kürbiskern- oder Leinöl darüberträufeln.

Hühnercurry

2 Hühnerbrustfilets (à ca. 120 g)
1 EL Öl
1 TL Tomatenmark
2 EL Currypulver
500 g passierte Tomaten
100 g Brokkoli
Salz
20 Erdnüsse
frischer Koriander, Chilischote
100 g Magerjoghurt oder pflanzliche Alternative

Fleisch würfelig schneiden. In einer beschichteten Pfanne in Öl anbraten, Tomatenmark und Currypulver zugeben und kurz mitrösten. Passierte Tomaten und Brokkoli dazugeben, salzen und kurz aufkochen lassen.

Erdnüsse, Koriander und Chili hacken.

Joghurt ins Curry einrühren, nicht mehr kochen. Curry anrichten und mit der Erdnussmischung garnieren.

Forellenfilet

mit Schwenkgemüse

30 g rote Zwiebeln
1 Stange Sellerie
100 g Brokkoli
100 g Karotten
2 Forellenfilets à
ca. 150 g
Öl zum Braten
100 g frischer Spinat
Salz, Pfeffer, Kräuter
nach Wahl
Saft von ½ Zitrone

Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Sellerie in Scheiben schneiden. Brokkoli in Röschen teilen, Karotten in Scheibchen schneiden, beides dünsten.

Forellenfilets zunächst auf der Hautseite und dann auf der anderen Seite in Öl scharf anbraten, Hitze reduzieren und die Filets rosa garen.

Spinat gut waschen und gemeinsam mit dem restlichen Gemüse in einer Pfanne mit Öl schwenken, leicht würzen und auf Tellern verteilen. Fischfilets auf das Gemüse legen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

Hafer-Spargel-Risotto

je ½ Bund grüner und
weißer Spargel
40 g Schalotten
1–2 EL Olivenöl
150 g Haferkörner
ca. 650 ml Gemüse-
brühe (S. 49, 13)
Abrieb und Saft von
½ Zitrone
Salz, Pfeffer, Muskat
50 g (frisch) geriebe-
ner Parmesan
100 g Blattspinat
2 Thymianzweige

Die holzigen Enden der Spargelstangen entfernen und den weißen Spargel unterhalb der Spitze abwärts schälen.

Schalotten in dünne Ringe schneiden. In Olivenöl zusammen mit dem Hafer anschwitzen und mit etwa einem Drittel der Gemüsebrühe ablöschen. Bei geringer Hitze abgedeckt köcheln lassen und gelegentlich umrühren.

In der Zwischenzeit den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.

Wenn die Flüssigkeit vom Hafer aufgesogen wurde, ein weiteres Drittel der Brühe zugeben und unterrühren, dann weiter abgedeckt köcheln und quellen lassen.

Spargel mit Zitronenabrieb und -saft und einer Prise Salz kurz in Öl anschwelen.

Beim Risotto die übrige Brühe angießen und den Hafer ein letztes Mal für 5–8 Minuten weiter köcheln lassen. Die gesamte Kochzeit liegt bei etwa 45 Minuten, es sollte am Ende noch ein wenig Restflüssigkeit im Topf zurückbleiben. Mit Parmesan verfeinern, sobald das Korn gar, aber noch bissfest ist. Blattspinat sowie vorbereiteten Spargel unterrühren, abschmecken und anrichten.

Basilikum-Risotto

mit gebratenem Wels

50 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
½ rote Pfefferoni
100 g Welsfilet
Cayennepfeffer, Salz
2 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
100 g Risottoreis
1 EL Tomatenmark
ca. 200 ml heiße
Gemüsebrühe
(S. 49, 13)
Pfeffer
½ Bund Basilikum
100 g Tomatenwürfel

Zwiebeln, Knoblauch und Pfefferoni fein würfeln. Welsfilet abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden; mit etwas Cayennepfeffer und Salz würzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Pfefferoni und Reis unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze 5 Minuten glasig dünsten. Danach das Tomatenmark zugeben. Nach und nach während der nächsten 25-30 Minuten die heiße Brühe zum Risotto geben und unter Rühren ausquellen lassen, zuletzt mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Basilikumblätter grob hacken (einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen). Gehacktes Basilikum und ¾ der Tomatenwürfel unter das fertige Risotto geben. Die Welsstücke auf das Risotto legen und bei milder Hitze zugedeckt 6-7 Minuten dünsten, dabei nicht umrühren. Das Risotto mit dem Wels auf Tellern anrichten, mit Basilikumblättchen und den restlichen Tomatenwürfeln garnieren.

Buchweizenblinis

8 Stück (4 Portionen)

110 ml Milch
oder pflanzliche
Alternative
30-50 ml Mineral-
wasser nach Bedarf
1 Ei
160 g Buchweizen-
mehl
1 Prise Salz
1 EL Öl

Milch, Wasser und Ei verquirlen. Buchweizenmehl und Salz in eine Rührschüssel geben, Milch-Wasser-Ei-Gemisch unter Rühren nach und nach beifügen, bis ein glatter, eher dicker Teig daraus wird. Ca. 15 Minuten quellen lassen. Mit einem Löffel kleine, runde Plätzchen formen und in einer beschichteten Pfanne in Öl braten.

Tipp

Mit Kompott servieren.

Buchweizen-Kakao-Dessert

50 g Buchweizen
1 kleine Banane
1 EL Mandelmus
1-2 EL Backkakao
35 g geriebene
Mandeln
Beeren oder Früchte
zum Garnieren

Buchweizen über Nacht mit Wasser bedeckt einweichen. Am nächsten Tag nach Packungsangabe kochen. Abseihen und mit den restlichen Zutaten cremig pürieren. In Gläser füllen und mit Beeren oder anderen Früchten garnieren.

Hafer-Topfen-Auflauf

3 Portionen

150 g zarte Haferflocken
3 EL gehackte Haselnüsse
1 ½ TL Backpulver
1 Prise Salz
1 TL Zimt/Gewürzkekspulver
1 EL Honig
2 Eier
200 ml Milch
oder pflanzliche Alternative
250 g Magertopfen (-quark) oder pflanzliche Alternative
Abrieb von 1 Zitrone
15 g Kartoffelstärke
1 große Birne

Haferflocken mit 2 EL gehackten Haselnüssen, Backpulver, Salz, Zimt, Honig, ein Ei und Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel gut vermengen. Die Haferflockenmasse in eine Auflaufform geben und glattstreichen.

Magertopfen mit Zitronenabrieb, Stärke und ein Ei gründlich verquirlen. Vorsichtig auf die Haferflockenmasse geben. Birne in Spalten schneiden und auf die Topfenmasse geben, leicht eindrücken. Mit restlichen Haselnüssen bestreuen und bei 180 °C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, etwas überkühlen lassen und lauwarm genießen.

Mohncreme

50 g geriebene Mandeln
1 kleine Banane
40 g gemahlener Mohn
Saft von ½ Zitrone
1 Prise gemahlener Kardamom
evtl. etwas Mandeldrink

Alle Zutaten gemeinsam pürieren, bei Bedarf mit etwas Wasser oder Mandeldrink auf die gewünschte Konsistenz bringen und in Gläsern anrichten, mit etwas gemahlenem Mohn garnieren.