

## Rosa Nussbrot - Low Carb und glutenfrei

---

*Zutaten für 1 Brot:* 60 g frische Hefe

30 g Honig

Salz

250 g Kichererbsenmehl

250 g Erdmandelmehl

250 g gekochter Wildreis

50 g Sonnenblumenkerne

50 g Kürbiskerne

50 g Pinienkerne

50 g Mandelsplitter

ca. 50 g Chiasamen

ca. 40 g Quinoaflocken

### **Zubereitung:**

350 ml lauwarmes Wasser mit Hefe, Honig und 3 TL Salz verrühren bis Hefe und Salz sich aufgelöst haben.

Mehlsorten, gekochten Reis, Kerne, Mandeln, 30 g Chiasamen, 20 g Quinoaflocken in zweiter Schüssel mischen, in die Mitte eine Mulde drücken.

Hefemischung in Mulde gießen, Zutaten mit Teigschaber gleichmäßig zu Teig verarbeiten.

Teig in Kastenform füllen (Form mit Backtrennspray einsprühen). Restliche Chiasamen und Quinoaflocken darüber streuen. Mit Küchentuch abdecken und an warmem Ort 1 Stunde gehen lassen.

Backofen auf 220 Grad vorheizen, auf Ofenboden eine ofenfeste Schale mit Wasser stellen. Temperatur auf 200 Grad reduzieren. Das Brot im Ofen auf mittlerer Schiene 10 Minuten backen, dann Temperatur runterschalten auf 170 Grad und Brot 40-45 Minuten fertig backen. Nussbrot aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann auf Kuchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen.

## Saftiges Vollkornbrot - mit dreierlei Kernen und Chiasamen

---

*Zutaten für 1 Brot:* 2 Beutel Natursauerteig (à 75 g)

1/2 Würfel Hefe

1 EL Honig

200 g Roggenvollkornmehl

100 g Dinkelvollkornmehl

100 g Roggenschrot  
1 EL Malzextrakt  
Salz  
50 g Sonnenblumenkerne  
25 g Kürbiskerne  
25 g Pinienkerne  
3 EL Chiasamen zum Bestreuen

### **Zubereitung:**

Sauerteig, Hefe, Honig mit 350 ml lauwarmem Wasser in Schüssel verrühren. Mehlsorten, Roggenschrot, Malzextrakt, 6 g Salz, Kerne in großer Schüssel mischen, in die Mitte eine Mulde drücken. Sauerteig-Hefe-Mischung in Mulde gießen, alles mit Teigschaber zu einer homogenen Masse verarbeiten. Der Teig ist sehr klebrig, lässt sich nicht zu einem Laib formen.

Kastenform (30 cm lang) mit Backtrennspray einsprühen, Teig einfüllen. Mit Chiasamen bestreuen. Unter einem sauberen Küchentuch 1 Stunde an warmem Ort gehen lassen.

Backofen auf 220 Grad vorheizen, auf Ofenboden eine ofenfeste Schale mit Wasser stellen. Temperatur auf 200 Grad reduzieren. Das Brot im Ofen auf mittlerer Schiene 10 Minuten backen, dann Temperatur runterschalten auf 180 Grad und Brot 35-40 Minuten fertig backen.

Brot aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann auf Kuchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen.

## Tofu-Bohnen-Aufstrich

---

*Zutaten:* 250 g Kidneybohnen  
350 g geräucherter Tofu  
250 g Schalotten  
1 1/2 TL gehackter, in Öl eingelegter Knoblauch  
2 EL Öl  
2 EL Sojasauce  
150 ml Gemüsebrühe  
1 EL Rote-Bete-Granulat  
1 Msp. geräuchertes Paprikapulver

### **Zubereitung:**

Kidneybohnen in Sieb unter fließendem, kalten Wasser abbrausen. Tofu würfeln. Schalotten würfeln. Gewürfelte Schalotten mit eingelegtem Knoblauch in Öl andünsten, mit Sojasauce ablöschen.

Mit Tofu, Bohnen, Gemüsebrühe, Rote-Bete-Granulat und Paprikapulver im Küchenmixer oder mit Stabmixer im Rührbecher fein pürieren.

## Schafskäse-Dip - mit Radieschen und Gurken

---

*Zutaten:* 1 Salatgurke  
1 Bund Radieschen  
1/2 Bund Petersilie  
1 Bund Schnittlauch  
125 g Schafs- oder Ziegenfetakäse  
150 g Speisequark  
100 g Schmand  
1 EL Crème fraîche  
1 EL Chakalaka (afrik. Gewürzmischung)  
1 EL Olivenöl  
Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

### **Zubereitung:**

Bildrechte: colourbox

Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Auf Gemüsereibe grob reiben. Radieschen putzen, waschen, in feine Scheiben hobeln und in dünne Streifen schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln, Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Beides mit Radieschen und Gurke mischen. Fetakäse fein bröseln und mit Quark, Schmand und Crème fraîche verrühren. Gemüse-Kräuter-Mischung hinzugeben und den Dip mit Chakalaka, Olivenöl, Zitronensaft und -schale abschmecken.

## Gemüse-Curry-Dip mit Joghurt und Limettensaft

---

*Zutaten:* 100 g Blumenkohl  
2 rote Zwiebeln  
2 Möhren  
1 Knoblauchzehe  
1 Aubergine  
1 gelbe Zucchini  
1 grüne Zucchini  
1 Dose Kichererbsen (400 g)  
3 EL Pflanzenöl  
2 Kaffir-Limettenblätter  
1 Stängel Zitronengras  
3 EL Mumbai-Currypulver  
1 TL Kreuzkümmelsamen  
1/4 l Kokosmilch  
1/4 l Gemüsebrühe  
50 ml Sojasauce

100 g griechischer Joghurt  
Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette  
Salz

### **Zubereitung:**

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden. Möhren putzen, schälen, in Stücke schneiden. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Aubergine und Zucchini putzen, waschen, in Stücke schneiden. Kichererbsen in Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Öl in großem Topf erhitzen. Gemüse und Kichererbsen dazugeben, von allen Seiten leicht anrösten.

Limettenblätter andrücken. Welche äußere Blätter und obere trockene Hälfte vom Zitronengras entfernen, untere Hälfte klein schneiden. Curry, Kreuzkümmel, Zitronengras und Kaffir-Limettenblätter im Topf kurz mit andünsten.

Mit Kokosmilch, Brühe und Sojasauce auffüllen, 20 bis 30 Minuten köcheln lassen. Sobald das Gemüse weich ist, Kafir-Limettenblätter herausnehmen.

Gemüse im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer zu feiner Creme mixen. Creme abkühlen lassen, mit Joghurt und Limettensaft und -schale sowie 1 Prise Salz verrühren.

## Spicy Blumenkohl

---

*Zutaten:* Salz

1 1/2 Köpfe Blumenkohl  
65 g Tom Yum Instant Hot & Sour Paste (aus dem Asialaden)  
20 g Ingwer (in Scheiben)  
1 TL Chiliflocken  
375 ml Balsamico bianco  
125 g Zucker  
125 ml Weißwein  
4 Twist-off-Einmachgläser mit Deckel

### **Zubereitung:**

Aureichend Salzwasser in Topf zum Kochen bringen. Blumenkohl putzen, waschen, in kleine Röschen schneiden. Röschen in Salzwasser 3 Minuten lang garen. Dann Blumenkohl in ein Eisbad geben und abkühlen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Essig, 1/4 l Wasser, Zucker und Weißwein aufkochen. Blumenkohlröschen mit den Gewürzen in Twist-off-Einmachgläser schichten und den Fond darauf gießen. Gläser mit Deckeln verschließen, auf den Kopf stellen und auskühlen lassen.

## Curry-Gurken

---

*Zutaten:* 250 g rote Zwiebeln  
Salz  
750 g Mini-Bio-Gurken  
2 EL Senfsamen  
1/2 TL Jaipur-Currypulver  
1/2 TL Kurkumapulver  
1/2 TL Chiliflocken  
375 ml Balsamico bianco  
125 g Zucker  
125 ml Weißwein  
4 Twist-off-Einmachgläser mit Deckel

**Zubereitung:**

Zwiebeln schälen, so dünn wie möglich hobeln, in kaltes Salzwasser legen (10 g Salz auf 1 l Wasser). Wasser ein- bis zweimal wechseln und anschließend wegschütten. Gurken waschen und dünn hobeln, mit den ausgedrückten Zwiebeln gut vermengen. Essig, 1/4 l Wasser, Zucker und Weißwein aufkochen. Gurken und Zwiebeln mit den Gewürzen in Twist-off-Einmachgläser schichten und den Fond darauf gießen. Gläser mit Deckeln verschließen, auf den Kopf stellen und auskühlen lassen.