

Kürbis-Kokos-Suppe:

Ergibt ca. 4l Suppe

- Ca. 1,5 Kg (Hokkaido) Kürbis
- 1kg Karotten
- 2 große Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 6 große Tomaten
- 2 große mehligkochende Kartoffeln
- Ca. 3cmdickes Stück geschälter Ingwer
- 1 Dose (400ml) Kokosnussmilch
- Salz, Pfeffer, geräuchertes Paprikapulver, Chili (oder Cayennepfeffer)

1. Vorbereitung der Zutaten:

- Kürbis waschen, von unschönen Stellen befreien, halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Die Schale kann bei Hokkaido-Kürbis dranbleiben, da sie beim Kochen weich wird.
- Karotten schälen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob hacken.
- Tomaten waschen und achteln (dabei das Grüne entfernen).
- Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden.
- Ingwer schälen und klein hacken.

2. Zubereitung:

- In einem großen Topf etwas Öl erhitzen.
- Zwiebeln bei mäßiger Hitze glasig dünsten. Danach Tomaten hinzufügen und ein wenig einreduzieren.
- Karotten, Kartoffeln und Kürbis hinzufügen und mit Wasser auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist.
- Ingwer und Knoblauch hinzufügen. Alles weich kochen und mit dem Pürierstab pürieren. Die Kokosnussmilch hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, geräuchertem Paprikapulver und Chili (oder Cayennepfeffer) würzen.
- Die Suppe nochmal kurz aufkochen und heiß servieren.

Grünkernpflanzerl:

Ergibt ca. 10 Stück

- 125g Grünkernschrot (oder ganze Körner selber schroten)
- 2 Eier
- 100g geriebenen würzigen Käse (z.B. Emmentaler)
- 50g Semmelbrösel
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer, geräuchertes Paprikapulver

1. Vorbereitung der Zutaten:

- Das Grünkernschrot in 0,5l leicht gesalzenem (!) Wasser aufkochen und ca. 15min weich köcheln. Danach vollständig abkühlen lassen.
- Die Zwiebel und die Petersilie fein (!) hacken.

2. Zubereitung:

- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich miteinander vermengen.
- Die Hände anfeuchten und aus der Masse 10 gleichgroße Grünkernpflanzerl formen.
- Diese in ein wenig Öl bei mittlerer Hitze anbraten.
- Heiß mit z.B. Kartoffelstampf und Wirsinggemüse servieren.
- Die Masse eignet sich auch gut um Paprikaschoten zu füllen.

Roggenmischbrot (Roggen&Weizen):

Ergibt ca. 1 kg Brot

- Sauerteig:
 - 90g Roggenvollkornmehl
 - 9g Anstellgut
 - 90ml Wasser
- Quellstück:
 - 25g Restbrotbrösel
 - 50ml Wasser
 - Bis zu 150g Kerne (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne...), Bei Verwendung bekommt das Brot mehr Geschmack, geht aber nicht so gut auf. Kann man also auch weglassen!
- Teig:
 - Sauerteig
 - Quellstück
 - 215g Weizenmehl 550
 - 215g Weizenmehl 1050
 - 20g Roggenmehl 1150
 - 16g Salz
 - 15g Backmalz
 - 5g Brotgewürz (Fenchelsamen, Koriander, Kümmel...)
 - 3-20g Hefe (je nach Triebkraft des Anstellguts)
 - 250ml Wasser

1. Vorbereitung der Zutaten:

- Zutaten für den Sauerteig mischen und in einem verschlossenen Gefäß 24 h bei Raumtemperatur reifen lassen. Achtung! Ausreichend großes Gefäß wählen!
- Zutaten für das Quellstück mischen und in einem verschlossenen Gefäß 24 h bei Raumtemperatur ziehen lassen.
- Nach der Reifezeit den Teig aus allen Zutaten herstellen. Dabei mit dem Wasser beginnen! Ca. 10 min langsam und dann 5 min schnell kneten.

2. Zubereitung:

- Den Teig 2h aufgehen lassen.
- Danach den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche und vorsichtig (Damit die Luft enthalten bleibt) einen runden Leib formen.
- Mit dem Schluss (die weniger schöne Seite) in ein bemehltes Gärkörbchen (oder Sieb mit Handtuch) setzen, abdecken und noch 1-1,5h aufgehen lassen. Danach auf ein Backpapier stürzen, einschneiden und in den vorgeheizten Backofen geben (einschießen) und mit Schwaden (heißes Backblech mit Wasser überschütten, Achtung Verbrennungsgefahr!) backen. Die ersten 10min bei 250°C, dann 45min bei 180°C. Danach 10min ohne Schwaden bei 170° fertig backen. Darauf achten, dass die Kruste rösch ist, aber nicht zu dunkel wird (je dunkler desto mehr Acrylamid entsteht).
- Erst nach dem Abkühlen aufschneiden!

Aufstriche:

Jeweils mixen:

Schinkenaufstrich:

- 70g Serano Schinken
- 80g Würfelspeck
- 1 kl. Zwiebel
- 80g weiche Butter (oder Frischkäse)
- 1Tl geräuchertes Paprikapulver
- Pfeffer und evt. Salz

Tomatenbutter:

- 6-8EL Tomatenmark
- 100g Butter
- Saft v. ½ Zitrone
- Kräuter (z.B. Basilikum), Salz, Pfeffer

Forellenaufstrich:

- 150g geräucherte Forellenfilets
- 100g Frischkäse
- Saft v. ½ Zitrone
- 1-2 TL Meerrettich (Kein Sahnemeerrettich!)
- Dill
- Pfeffer und evt. Salz

Apfel-Buttermilchkuchen

Ergibt 1 Blech

- 500g Mehl
- 3 Eier
- 150-200g Zucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1l Buttermilch
- Etwas Zitronensaft und Zimt

1. Vorbereitung der Zutaten:

- Äpfel, waschen, das Gehäuse entfernen und in Streifen schneiden.
- Regelmäßig ein wenig Zitronensaft über die bereits geschnittenen Äpfel geben, damit diese nicht braun werden.

2. Zubereitung:

- Alle übrigen Zutaten bis auf die Sahne in eine Schüssel geben und zu einem Teig verrühren.
- Den Teig auf ein Blech (mit Backpapier) geben, die Apfelstücke darüber verteilen und bei 180°C ungefähr 25-30min backen.
- Direkt nach dem Backen mit Zimt bestreuen.
- Anmerkung: Durch das fehlende Fett ist der Kuchen etwas gesünder als sein bekannter Doppelgänger, wird aber dadurch auch schnell trocken, sodass er schnell verzehrt werden sollte.