

# Fisolengemüse mit Polenta



Wir haben 1kg **Tiefkühlfisolen** mit kleingehacktem Wurzelgemüse (**Karotten, Petersilwurzel und Sellerie**) gekocht und ein wenig mit „**Fixeinbrenn**“ gebunden (siehe [Rezept „Fixeinbrenn“](#) oder Rezept Platterbsen) und mit **Salz und Pfeffer** abgeschmeckt.

Für den Polenta die 3-fache Menge Wasser mit Salz zum Kochen bringen, dann den **Polenta** einrühren. aufkochen lassen und kurz ziehen lassen.

Gemeinsam anrichten und genießen!

---

## Bohnenstrudel



Bei dieser neuen Variation von Bohnenstrudel haben wir **Wachtelbohnen** eingeweicht (am besten über Nacht) und im Druckkochtopf 30-35 Minuten gekocht. Nach dem Abgießen haben wir die Bohnen mit **Salz**, **Pfeffer** und reichlich **Piment** gewürzt und der Masse noch eine Hand voll **Samen** (Sonnenblumen und dgl.) hinzugefügt. Diese Füllung auf **fertige Strudelblätter** (jeweils 2 quer übereinander) verteilen und einrollen. Im Backrohr bei 200 grad ca 15-20 Minuten backen und danach mit Salat (Vogerlsalat im Bild) servieren.

---

## **Petersilkkartoffeln mit Champignons und Räuchertofu**



Für die Petersilkartoffeln die **Kartoffeln** waschen und (ca 10 Minuten im Druckkochtopf oder ca 20 Minuten ohne Druck) kochen. Diesmal haben wir sie *vorher* geschält. Aber es bleibt euch überlassen, ob ihr sie vorher oder nachher schält – ist einfach Geschmackssache! In der Zwischenzeit einen **Bund Petersilie** waschen, die Blätter von den Stengeln zupfen und schneiden. Ein klein wenig **Alsan** (vegane Margarine) in der Pfanne heiß werden lassen und dann die Petersilie hinzufügen und andünsten. Die nach Belieben groß zerteilten Kartoffeln dazugeben, salzen und gut verrühren.

Die **Champignons** waschen, putzen und in einer Pfanne zeitgleich mit dem würfelig geschnittenen **Räuchertofu** von beiden Seiten anbraten und vor dem Servieren salzen.

Da würde übrigens sehr gut eine Sojajoghurtsoße mit Kräutern dazupassen.

---

## Platterbsen mit Bulgur



Wir haben am Meierhof diese **Platterbsen** entdeckt und einfach ein wenig herumprobiert. Folgendes Erstlingsgericht ist dabei herausgekommen:

Wir haben die Erbsen ein paar Stunden lang eingeweicht (ein Häferl, ca 250ml für 2 Personen), sie abgossen und mit einem **Lorbeerblatt** im Druckkochtopf ca 20 Minuten lang gekocht. Danach haben wir sie mit **Salz, Pfeffer und etwas Kreuzkümmel** (macht Hülsenfrüchte bekömmlich) gewürzt und mit unserer „**Fixeinbrenn**“ leicht gebunden. Es kann nicht schaden, sie mit frischen Kräutern (Petersilie z.B.) zu bestreuen.

Als Beilage haben wir eine Tasse **Bulgur** mit der 1,5 fachen Menge Wasser gekocht und ein wenig gesalzen.



Und nochmals zur Wiederholung:

### **FIXEINBRENN:**



Also: Wir nehmen Rapsöl (oder das Öl deiner Wahl), erhitzen es in der Pfanne und geben dann den kleingehackten Knoblauch dazu, bis er anfängt, Farbe zu bekommen. Dann fügen wir so viel (Dinkel-Vollkorn-) Mehl hinzu, dass die Masse beim Umrühren noch verrinnt. Das Ganze lassen wir dann unter ständigem Rühren solange am Herd stehen, bis auch das Mehl sich zu bräunen beginnt. Das ist dann der Moment, wo die Pfanne von der Hitzequelle weg muss. Aber Achtung, selbst dann noch rühren, weil der Pfannengrund nicht so schnell auskühlt und die ganze Einbrenn immer noch anbrennen könnte! (Und wer bitte will schon anbrennte Einbrenn?!?)



So sollte das dann ausschauen. In ein Glas gefüllt und in den Kühlschrank gestellt hält sich die Einbrenn sehr lange und ist immer griffbereit zum Eindicken von Eintöfen oder Suppen.

