

Obstkuchen



Für den Obstkuchen

300g **Dinkelvollkornmehl**

1 Prise **Salz**

1 Pkg. **Weinsteinbackpulver**

100-150g **Rohrohrzucker** und eventuell

Vanillezucker verrühren und dann

400ml **Wasser** und

50-100ml **Rapsöl** hinzufügen, gut verrühren, in eine Form gießen (große Tortenform für niedrigen Kuchen) und mit

Früchten belegen.

Bei ca 200 Grad backen und danach eventuell mit Zucker bestreuen (bei saurem Obst).

TIPP: Wenn man statt dem Vollkorn weißes Mehl nimmt, unbedingt eine Prise **Kurkuma** dazugeben, dann wird der Teig schön gelb!

Wurzeleintopf



Passend für die kalte Jahreszeit ein wärmendes Gericht mit Lagergemüse:

Eine **Zwiebel** schneiden und in wenig Fett anrösten. Wurzelgemüse nach Belieben (**Karotten, Pastinaken, Petersilwurzeln, Zeller, gelbe Rüben**) waschen, putzen und schneiden: Wurzeln in Scheiben, Zeller in kleine Würfel. Das Gemüse zur angerösteten Zwiebel geben, kurz erhitzen und dann mit Wasser aufgießen. Nach Lust und Laune **Erdäpfel** schälen (bei bio: nicht notwendig) und vierteln und in den Topf geben. Gewürzt wird mit (viel) **Thymian, Salz und Pfeffer**. Im Druckkochtopf braucht das Gericht 5-10 Minuten, bis es fertig

ist, ohne Druck ca. 20 Minuten.

Chili



Dieses köstliche Eintopfgericht braucht etwas Vorausblick: Bohnen bitte vorher über Nacht oder zumindest einige Stunden einweichen, abseihen und das Einweichwasser wegschütten.

Zwiebel nach Geschmack schneiden und in wenig Fett anrösten und frischen gehacketen **Knoblauch** hinzufügen. Gemüse (immer passend : **Karotte, Zeller, gelbe Rübe** -Notfalls ein Suppengrün zerkleinern) putzen und schnippeln und kurz mitrösten lassen. Danach die eingeweichten **Bohnen** ohne Einweichwasser dazugeben und mit **Paradeissoße** (Flasche oder Tetrapack) und ausreichend Wasser (die Bohnen nehmen während des Kochens einiges an Flüssigkeit auf) aufgießen. Gewürzt haben wir mit **Salz, Pfeffer** und **Chilischoten**. Im Druckkochtopf ca 20 Minuten (ohne Druck ca eine Stunde) lang kochen lassen und wenn der Topf geöffnet werden kann, eine Dose Mais dazugeben und durchziehen

lassen.