

# Apfelschlangel



Ein geniales Mürbteigrezept! (Teig aus dem Buch „Vegan, regional, saisonal“ von Lisa Pflieger):

2 Tassen **Dinkelvollkornmehl** + eine

Prise **SALZ**

2 TL **Backpulver**

1Tasse **Zucker** (Staubzucker oder feiner Rohrohrzucker) vermischen, dann

1/2 Tasse **Wasser**

1/2 Tasse **Öl** hinzufügen, IN EINER SCHÜSSEL verkneten und im Kühlschrank etwas rasten lassen.

2/3 des Teiges auf einem Backpapier ausrollen, mit **Apfelmus** bestreichen (wenn vorhanden) und mit fein geschnittenen **Apfelspalten** dachziegelartig belegen. Den Rest des Teiges entweder in dünne Würste formen und gitterartig darüber legen oder einfach nur darüber krümeln. Gebacken haben wir den Kuchen bei 190 Grad für ca 25 Minuten.

---

# Klare Gemüsesuppe



Das ist eine herrliche Zwischenmahlzeit für die kalte Jahreszeit:

Eine kleine **Zwiebel** schälen und schneiden (eventuell auch eine Zehe **Knoblauch**) und in wenig **Öl** anrösten. Währenddessen Wurzelgemüse (**Karotten, Sellerie, Petersilwurzel, Pastinaken**) putzen und (mit der Küchenmaschine) zerkleinern. Wenn die Zwiebel goldgelb ist, das Gemüse dazugeben, kurz mitrösten lassen und mit Wasser aufgießen. Gewürzt wird mit etwas **Pfeffer** und eventuell einem **Lorbeerblatt**. Das Ganze kann man nun durchaus 20-30 Minuten leicht köcheln lassen. Zuletzt gibt man dann noch nach Belieben **Vollkornsuppennudeln** dazu und läßt sie kurz mitgaren (brauchen nicht lange – ca 2-3 Minuten). Nun noch salzen und mit **Schnittlauch** oder Petersilie bestreuen. Mahlzeit!

---

# Bohnen in Tomatensoße



Die am Vorabend (oder einige Stunden vorher) eingeweichten **Bohnen** (im Bild: weiß + klein) abgießen und mit frischem Wasser im Druckkochtopf ca 25 Minuten kochen (größere Bohnen brauchen 30-35 Minuten).

Währenddessen eine kleine **Zwiebel** (und eventuell 1-2 Zehen **Knoblauch**) in wenig **Öl** anrösten und danach nach Belieben (mit der Küchenmaschine) fein geschnippelte **Karotten und Sellerie** dazugeben und kurz mitrösten lassen. Danach mit **passierten**

**Tomaten** (500ml) aufgießen, mit etwas **Zucker, Salz, Oregano und Thymian** würzen und köcheln lassen, bis die Bohnen gar sind.

Zuletzt Bohnen abgießen, mit der Tomatensoße vermischen und noch etwas durchziehen lassen.

(Tipp für Eilige:

Ein Glas fertige Tomatensoße (mit Kräutern oder Chillie) erwärmen und dann eine große Dose weißer Bohnen abgießen, mit Wasser abspülen und hinzufügen – durchköcheln lassen und aufessen!)