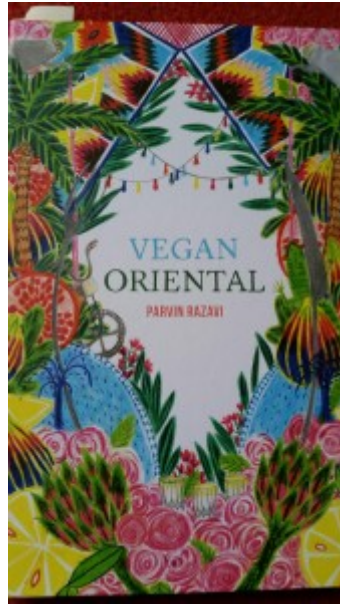


# Kartoffel Kibbeh



Dieses großartige Rezept haben wir in „VEGAN ORIENTAL“ , erschienen im NeunZehn Verlag, gefunden:

1kg **Kartoffeln** kochen, schälen und zerstampfen, 1 Tasse (250 ml) **Bulgur** in der selben Menge Wasser einweichen (während Kartoffeln kochen) und dann abtropfen lassen, 2 Tl **Salz**, **Pfeffer**, einen halben Tl **Zimt**, 1Tl **Minze** (notfalls aus dem Teesackerl ;-)), 3 EL **Petersilie**, eine geriebene **Zwiebel** und **glattes Mehl** miteinander verkneten und in eine feuerfeste, gut geölte Form drücken, die mit einer in Scheiben geschnittenen Zwiebel und Walnüssen ausgelegt ist. Mit einem Messer ein Rautenmuster einritzen und bei 180-200 Grad backen, bis das Gericht Farbe bekommt (30-50 Minuten). Schmeckt herrlich mit Salat.

---

# Genialer Apfelkuchen



Das folgende Rezept ist einfach unglaublich. Danke liebe Michi und Gini für das Rezept!

150g **Dinkelvollkornmehl**

150g **Grieß**

150g **Zucker** (Rohrohrzucker, Staubzucker oder was immer ihr daheim habt)

1 TL **Zimt** und event. Vanillezucker

1 Prise **Salz** gut vermischen.

1,5 kg **Äpfel** schälen und reiben.

In eine eingefettete Form (oder auf Backpapier) 1/3 der trockenen Mischung gleichmäßig verteilen, darüber kommt die Hälfte der Äpfel, dann 1/3 trockene Mischung, darüber die 2. Hälfte der Äpfel und mit dem letzten Drittel der trockenen Mischung abschließen. Obendrauf kommen dann noch 125-200g geschmolzene Margarine (Alsan) und ab damit in den Backofen. Bei 200 Grad ca 30-40 Minuten backen.

Extra-Tipps:

1. Wenn keine Alsan zur Hand ist – es geht es auch mit Öl (Raps, Sonnenblumen,...)
  2. Wenn keine Äpfel zur Hand sind: Fertiges Apfelmus (aus dem Glas) tut es auch. Allerdings in dem Fall nur insgesamt 3 Lagen machen (trocken, Mus, trocken) und zuletzt Margarine oder Öl obendrauf geben.
- 

## Kartoffellaibchen



Für die Laibchen **mehlige Kartoffeln** (ca 1kg) im Druckkochtopf 10-15 min kochen, schälen und dann durch die Kartoffelpresse drücken (wenn so etwas nicht vorhanden ist, dann Stampfer nehmen oder mit Gabel zerdrücken). Zu dieser Masse nun **Mehl** hinzufügen (ca 1/8 -1/4 l), ordentlich **salzen**, **pfeffern** und mit weiteren Gewürzen und Kräutern nach Lust und Laune würzen. **Muskatnuss** passt z. B. sehr gut und auch frische **Petersilie**.

Aus diesem Teig Laibchen formen, in der Pfanne kurz auf beiden

Seiten anbraten und mit frischem grünen Salat servieren.