

Zitronenkuchen



Ein sehr einfacher und sehr schnell zubereiteter Kuchen:

250 g Dinkelmehl (diesmal habe ich kein Vollkorn – Dinkel – Mehl genommen)

50-100 g Rohrzucker

1 Pkg **Backpulver**

1 Prise **Salz**

Schale einer **Zitrone** (abgerieben)

Saft einer halben Zitrone (die andere Hälfte ist für die Glasur)

40 ml **Rapsöl**

250 ml **Wasser**

nach Belieben Zitronat (wenn vorhanden)

Mehl, Backpulver, Zitronen-Abrieb, Salz und Zucker miteinander vermischen, dann mit Öl , Zitronensaft und Wasser gut und rasch verrühren, in eine Kasten- oder Tortenform füllen und bei ca 180-190 Grad für 25 (Tortenform) bis 45 Minuten (Kastenform) backen. Nach dem Abkühlen mit einer Glasur aus

dem Saft einer halben **Zitrone** und ca 2-3 Esslöffel **Staubzucker** (gut verrührt) mit einem Pinsel bestreichen.

KOHLSPROSSEN, einfach genial-genial einfach!



Die **Kohlsprossen** putzen, die Stiele kreuzweise einschneiden (damit sie schneller und gleichmäßiger gar werden) und in wenig Wasser mit **1 TL Salz und 1TL Zucker** zum Kochen bringen und dann ca 10 min bei kleiner Flamme dünsten lassen. In der Zwischenzeit **Räuchertofu** (ich mag am liebsten den doppelt geräucherten) in kleine Würfel schneiden und in in einer Pfanne mit (wenig) **Öl** knusprig braten.

Wer noch gerne eine Beilage zum Satt-werden möchte, dem empfehle ich **Reis** mit **Cashew-Nüssen** („persisch gekocht“): Die gewünschte Menge Reis in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser so lange waschen und abgießen, bis kaum noch Stärke das Wasser trübt. Dann den Reis in einen Topf geben, mit Wasser so weit aufgießen, dass der Wasserspiegel 1 cm über dem Reis ist, aufkochen lassen und so lange ohne Deckel kochen lassen, bis

die meiste Flüssigkeit vom Reis aufgesogen ist. NUN kommen **Salz, Öl** nach Belieben und andere Leckereien wie z.B. **Nüsse** dazu. Mit dem Kochlöffel wird der Reis zu einem mittig angelegten Haufen geformt und mit dem Stiel in der Mitte ein Loch gemacht. Auf den Deckel kommt ein Geschirrtuch (am Besten oben verknoten) und dann darf der Reis auf kleiner Flamme 30-45 Minuten fertig garen.