

Haferflockenlaibchen NEU + Weckerl



- 1/2 Tasse **Zwiebel** (geschnitten) und eventuell nach Belieben
- **Knoblauch** in einer großen Pfanne oder einem Topf mit **Öl** anrösten, dann
- 1 Tasse geriebene **Karotten** und **Sellerie** dazugeben, gut umrühren und zuletzt
- 2 Tassen kleinblättrige **Haferflocken** hinzufügen, kurz mitbraten, mit
- 2 Tassen **Wasser** aufgießen und kurz aufkochen lassen
- **Salz, Pfeffer und Kräuter** dazugeben,

danach darf die Masse etwas durchziehen und abkühlen. Zuletzt durchkneten, Laibchen formen (Hände nass machen) und in der Pfanne in Öl braten.

Schmecken sehr gut mit Reis und Salat und sind auch Burger-tauglich!

Wer auch die Weckerl für die Burger selbst machen will:

- 3 Tassen **Mehl** (Empfehlung: 2 Tassen Weizen und 1 Tasse Dinkelvollkorn)
- 1 TL **Salz** (mind.)
- 1 TL **Zucker**
- 1 Packerl **Trockengerst** (Hefe)
- **Gewürze** (Kümmel, Fenchel,...)
- ca 1,5 Tassen lauwarmes **Wasser**

Die festen Bestandteile erst vermischen und dann mit dem Wasser mit einem Kochlöffel zu einem Teig kneten, an einen warmen Platz stellen und „gehen“ lassen, bis er sich verdoppelt hat, dann nochmals durchkneten, eventuell Mehl hinzufügen, in 2 Teile teilen und aus jedem eine Rolle formen, die in 5 Teile geschnitten wird. Insgesamt ergibt das 10 Weckerl. Diese Teile mit Mehl zu einer Kugel formen, auf ein Backpapier setzen und nochmals „gehen“ lassen, bevor sie im Backrohr bei 180-200 Grad für ca 20 Minuten gebacken werden.

MÜSLI CRUNCH – total vereinfacht!



Müsli-Crunch

MÜSLI-CRUNCH **total** vereinfacht:

1 Packerl Haferflocken grob (500g)
1 Packerl Nüsse (gemischt) (200g)
1 Packerl gemischte Samen/Kerne (150g) +
Zimt miteinander vermischen

1/3 Tasse Wasser (ca 80ml) mit
5 Esslöffel Zucker und
4 Esslöffel Kokosöl erwärmen und mit der Flockenmasse gut
vermischen.

Auf einem Backblech bei 180 Grad backen. Nach ca 20 Minuten (Achtung bei Heißluft kürzer) unter strengster Beobachtung □ leicht bräunen, auskühlen lassen und in ein Vorratsglas füllen.

Fisolen mit Erdäpfel



Fisolen mit Erdäpfel

Die allererste Fisolen-Ernte aus dem Garten haben wir ganz klassisch verkocht:

Die **Fisolen** waschen und putzen und dann in kleine Scheibchen schneiden (ca 2-5 mm dick, je nach Geduld) und in einem Topf mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Die Menge des Wassers richtet sich danach, wie viele Fisolen vorhanden sind und wie viele davon satt werden sollen. Nach ca 5 Minuten Kochzeit mit einer **Einbrenn** (*siehe Blog: Fixeinbrenn: Rapsöl erhitzen, Knoblauch rösten, Mehl dazu geben und rösten*) binden, salzen, pfeffern und eventuell mit frischen Kräutern bestreuen.

Die **heurigen Erdäpfel** haben wir im Druck-Kochtopf mit der Schale ca 10 Minuten gekocht, nach dem Abdampfen geschält und in grobe Scheiben geschnitten, danach in einer beschichteten Pfanne einen Esslöffel Kokosöl erhitzt und die Erdäpfel darin knusprig gebraten und gesalzen. (Ganz toll passt da natürlich Petersilie zu den Erdäpfeln, aber wir hatten leider keine, da sie unsere Weinbergschnecke gefressen hat.)

Karottengemüsepfanne mit Erdäpfeln



Karotten, gelbe Rüben und ein paar **Jungzwiebeln** putzen und in große längliche Stücke schneiden. In einer Pfanne etwas **Fett** (z.B. Kokosfett nativ) erhitzen und die Gemüsestücke anbraten, bis sie etwas Farbe haben. Mit wenig Flüssigkeit aufgießen und bissfest dünsten lassen. Gegen Ende, wenn kein Wasser mehr in der Pfanne ist, einen Kaffeelöffel **Zucker** darüberstreuen und vorsichtig anbraten.

In der Zwischenzeit (bzw. schon vorher) **Erdäpfel** waschen und im Druckkochtopf kochen (ca 10 Minuten). Außerdem einen Bund **Petersilie** waschen und hacken.

Zuletzt die Petersilie, die Erdäpfel (wenn bio, dann gerne mit Schale) in groben Stücken zum Gemüse geben, salzen und pfeffern und anrichten.

Gemüse-WOK



Für den Gemüse-Wok haben wir **Karotten, Paprika und Brokkoli** geschnippelt und im heißen Wok (+wenig Öl) gebraten. Nach ein paar Minuten Garzeit kann man die **Zuckerschoten** (DAS Luxus-Gemüse schlechthin! Ich liebe es!) hinzufügen und mitbraten. Gewürzt haben wir mit **Sojasoße** und einer asiatischen Sonnentor-**Gewürzmischung**. Wir haben außerdem eine Hand voll gerösteter (und Gesalzener) **Erdnüsse** hinzugefügt .

Serviert haben wir das ganze mit **Reis**. Aber es passt ebenso jedes andere Getreide.

KARFIOL



Karfiol zählt seit jeher schon zu meinen Lieblingsgemüsen. Hier habe ich zwei schnelle Zubereitungsvorschläge:

Für den Karfiol mit Bröseln den Karfiol putzen, waschen und in Röschen zerteilen (ca 3-5 cm Durchmesser). Die dicken Strünke kann man in Würfel schneiden, damit sie schneller weich sind. Einen Topf zu ca einem Drittel mit Wasser füllen, salzen und den Karfiol zugedeckt ca 5-10 Minuten bissfest kochen. In der Zwischenzeit (Raps-) Öl erhitzen und mit Semmelbröseln (die meisten sind ohne tierische Produkte) verrühren und leicht anrösten.

Wenn der Karfiol gar ist, den Großteil der Röschen mit einem Sieb oder Schöpfer auf Teller geben und mit Bröseln servieren. Einfach köstlich.

Das KOCHWASSER (mit den Karfiolresten) nicht wegschütten, da es schade um die ausgekochten Mineralstoffe wäre, sondern mit etwas Kümmel zum Kochen bringen und mit einer Einbrenn binden (siehe Rezept „[Fixeinbrenn](#)“: In heißem Öl wird Mehl

angeschwitzt, mit Knoblauch verfeinert und dann in der kochenden Suppe verrührt). Eventuell noch pfeffern und mit Kräutern und getrocknetem Brot servieren:



Paprikapfanne mit Reis



Einfach aber köstlich:

Für die Paprikapfanne die gewünschte Menge **Paprika** (ca 500-800g) waschen, Stiel und Gehäuse entfernen und in ca 5cm große Stücke schneiden. In einer Pfanne oder einem Wok etwas **Öl** heiß werden lassen und die Paprika darin braten, bis sie weich und eventuell etwas angebrutzelt sind. Es kann sein (Pfanne), dass man etwas Wasser dazugeben muss, das aber im Laufe des Bratens wieder verdampfen sollte. Zuletzt wird dann noch mit **Salz, Pfeffer** und eventuell einer leckeren Gewürzmischung von Sonnentor (z.B. Frankies **Barbecue Gewürz**)

gewürzt und mit **Reis** (-Resten) oder Bulgur, Nudeln, usw. angerichtet. Dazu passt gut eine Sojajoghurt-Soße mit Kräutern.

Schnelle Linsensuppe



Für die superschnelle Linsensuppe braucht ihr eine Tasse (250ml) **rote Linsen**, die erst einmal ordentlich gewaschen und abgeseiht werden. Die Linsen dann in einem Topf mit ca 3-4 Tassen Wasser und einer ganzen geschälten **Zwiebel** für ca 10 Minuten kochen (wenn die Linsen noch hart sind, so lange kochen, bis sie weich sind). Wenn euch die Suppe zu dick ist, einfach noch Wasser dazugeben.

In der Zwischenzeit 2-3 Zehen **Knoblauch** schälen , pressen und in (Raps)-**Öl** goldbraun braten. Die mittlerweile gekochten Linsen mit dem Pürierstab pürieren, **salzen, pfeffern** und mit 1TL **Kreuzkümmel** (für die bessere Bekömmlichkeit) würzen, Knoblauch hinzufügen, umrühren und noch kurz durchziehen lassen.

Mit frischen Kräutern und eventuell Soja Cuisine verfeinern.

Spargel



Wir haben den geschälten **Spargel** im Druckkochtopf mit wenig Wasser, je einem Löffel Salz und Zucker aufkochen lassen und dann die Herdplatte ausgeschaltet.

Die **Kartoffeln** haben wir roh geschält und im Druckkochtopf in Salzwasser ca 10 Minuten gekocht.

Für die **Brösel** haben wir 3 Esslöffel **Rapsöl** (pro Person einer) heiß werden lassen und darin die Semmelbrösel (so gut wie trocken) geröstet.

Beim Anrichten haben wir die Brösel über dem Spargel verteilt und über die Salzkartoffeln reichlich frische (oder wenn nicht vorhanden Tiefkühl-) Petersilie gestreut. Es war ein großartiges Essen!!!!

Bananenschnitten



Für den Teig

300g **Dinkelvollkornmehl**,

100g **Rohrohrzucker**,

3 Teelöffel **Weinsteinbackpulver**,

2 Teelöffel **Kakaopulver**, eine Prise **Salz** + nach Belieben **Vanillezucker** gut vermischen und mit:

200ml **Wasser**,

200ml **Sojamilch** und

60ml **Rapsöl** gut verrühren. Auf ein Blech streichen (+Backpapier) und bei 220 Grad ca 20 Minuten backen.

Für die Creme:

Mit ca 400ml **Sojamilch** und 4 Esslöffel **Rohrohrzucker** einen **Vanillepudding** nach Anweisung kochen und kalt werden lassen. 200g **Alsan** (vegane Margarine) mit ca 2 Esslöffel **Staubzucker** mit dem Mixer schaumig rühren und dann vorsichtig Löffel weise den Pudding untermischen und zu einer homogenen Creme verarbeiten.

Fertigstellung:

Den gebackenen Kuchenboden eventuelle mit **Rum** bestreichen, **Marmelade** gleichmäßig verteilen und die Creme darauf streichen. Die in ca 5mm dicke Streifen geschnittenen **Bananen** auf die Creme legen, leicht eindrücken, damit eine glatte Oberfläche entsteht und mit **Kochschokolade-Margarinegemisch** glasieren.