

# Gemüsetorte



*Gemüsefülle:* Eine kleine **Zwiebel** schnippeln und in wenig **Fett** rösten. danach **Gemüse** nach Belieben (**Lauch, Fisolen, Kürbis, Knoblauch, Tomaten,...**) hinzufügen, mit **Salz, Pfeffer, Majoran** und etwas **Kümmel** würzen und bissfest dünsten.

Für die *Bechamel-Soße* einen Schuß (Raps-) **Öl** in einer Pfanne erhitzen und 2-3 Esslöffel **Weizenmehl** anrösten. Wer mag kann auch eine Zehe **Knoblauch** dazugeben. Wenn die Einbrenn sich zu bräunen beginnt, mit kalter **Hafermilch** (ca 1/4-1/3 l) aufgießen und sofort gut mit dem Schneebesen verrühren, dass keine Klümpchen werden und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. **Salzen, pfeffern** und eventuell mit 2 EL **Hefeflocken** verfeinern.

Für den *Mürbteig* 2 Tassen **Dinkelvollkornmehl**, **Salz** (1/2 bis 1 TL), eventuell **Gewürze** (Kümmel, Oregano, Majoran), 1/2 Tasse **Öl** und maximal 1/2 Tasse **Wasser** (nach und nach dazugeben und aufpassen, dass der Teig nicht zu weich wird) mit einem Kochlöffel gut verrühren und dann mit den Händen durchkneten

und in eine eingefettete hitzebeständige Form aus Glas, Keramik oder Metall drücken, wobei der Teig am Rand etwas höher sein soll. Das geht ganz gut, wenn man seine Hände dazu verwendet. Eine kleine Teigrolle kann dienlich sein, ist aber nicht unbedingt notwendig. Den Teig mit etwas **Ketchup und Senf** bestreichen, mit der Gabel ein paar Mal einstechen, das Gemüse reingeben und zuletzt die Bechamel darübergießen und bei ca 180-200 Grad für 30-40 Minuten backen.

---

## Curry mit Nussreis



Eine **Zwiebel**, eine **Knoblauchzehe** und ein kleines Stück **Ingwer**, schnippeln und in wenig Fett anrösten. In der Zwischenzeit **Gemüse** (eine Karotte, eine Petersilwurzel, eine Pastinake und einige kleine Mairüben) putzen, in Würfel schneiden und in der Pfanne mitrösten, bevor mit **Curry** (süß oder scharf) gewürzt und mit ca 250 ml **Wasser** aufgegossen wird. Die Garzeit beträgt ca 10-15 Minuten auf kleiner Flamme. Abschließend wird noch gesalzen und eventuell mit **Sojacuisine** verfeinert.

In der Zwischenzeit den **Reis** – diesmal parboiled – trocken anrösten und mit der 1,5 fachen Menge Wasser aufgießen, **Salz** und einer Handvoll **Nüsse** hinzufügen und ca 15 Minuten köcheln lassen.

---

# Pasta mit Gemüse-Tomatensoße



Pasta mit Gemüse-Tomatensoße

Für die Soße **Karotten**, **Sellerie**, **Pastinaken** und etwas **Zwiebel** putzen und in der Küchenmaschine sehr klein hacken, danach in etwas Öl anbraten, mit Wasser aufgießen und dünsten lassen. Für die schnelle Variante nach ca 10 Minuten ein Glas **fertiger Tomatensoße (mit Kräuter** oder scharf – auf jeden Fall aber pflanzlich) hinzufügen, nachwürzen (Salz) und noch einmal 5 Minuten köcheln lassen.

Die Variante für nicht so Eilige: anstatt der fertigen Tomatensoße mit einer flasche (Packerl) **passierten Tomaten** aufgießen, eine Spur **Zucker**, **Salz**, **Oregano** und **Pfeffer** hinzufügen und köcheln lassen. Das dürfen durchaus 20 Minuten sein oder länger.

Wir haben uns für **Vollkornpasta** entscheiden, diese gekocht und mit der fertigen Soße und einem grünen Salat mit Kernöl und Balsamicoessig serviert.