



für 4 Personen:

Erbsensuppe:

250 g gelbe oder grüne
Trockenerbsen, über Nacht
eingeweicht
1 1/2 l. Wasser
1 Bund Suppengrün
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt
Majoran
1-2 Kartoffeln gewürfelt
Salz, Pfeffer

Das Einweichwasser abgießen,
Die Erbsen mit frischem Wasser
zum Kochen bringen,
abschäumen. Suppengrün,
Knoblauch Lorbeerblatt und Majoran zugeben, in etwa 1 1/2 Stunden weichkochen. 30 Minuten vor beendeter Garzeit die Kartoffelwürfel zugeben. Das Lorbeerblatt entfernen, die Suppe durchpassieren oder pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Pfannkuchen:

250 g Mehl Dinkelmehl
4 Eier
375 ml. Milch
1 Pr. Salz

Butterschmalz zum Ausbacken

Das mit den Eiern, Milch und Salz zu einem glatten Teig verrühren, 30 Minuten quellen lassen.

In einer Stielpfanne etwas Butterschmalz erhitzen, den Pfannenboden dünn mit mit Teig bedecken und dabei die Pfanne so bewegen, dass der Teig gleichmäßig verlaufen kann. Bei mäßiger Hitze zuerst die eine Seite lichtgelb backen, wenden und die andere Seite ebenfalls Farbe nehmen lassen.

Sofort servieren, oder warm stellen, bis alle fertig gebacken sind.

Birnenkompott:

750 g Birnen
250 ml Wasser
Saft einer Zitrone
1 Stück Zitronenschale (einer Biozitronen)
1 Stück Stangenzimt

Die Früchte schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen, die Äpfel in Spalten teilen. Das Wasser mit allen Zutaten aufkochen, die Früchte darin knapp weich dünsten. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und anrichten
Den Sud noch etwas einkochen, die Gewürze entfernen, über die Früchte gießen.

für 4 Personen:

Linsengemüse:

400 g Linsen
1-1,5 l. Wasser
Wurzelwerk
Einbrenne:
30 g Fett
1 Zwiebel
20 g Mehl
250 g Linsenbrühe
Salz

Linsen waschen, über Nacht in kaltem Wasser einweichen, im Einweichwasser mit vorbereitetem Wurzelwerk weich kochen. Garzeit etwa 1-1,5 Stunden je nach Qualität und Alter der Linsen. Helle bis mittelfarbene Einbrenne herstellen, mit Linsenbrühe aufgießen, 5-10 Minuten kochen lassen, sie soll eher eine dickliche Beschaffenheit haben. Linsen zugeben, nochmals aufkochen lassen, abschmecken.



Spätzle:

250 g Quark
250 g Dinkelmehl
4 Eier
Salz

Die Zutaten zu einem glatten Teig verschlagen, bis Luftblasen entstehen, und 10 Minuten ruhen lassen. Nochmals schlagen, dabei muss sich der Teig ziehen, ohne zu reißen. Spätzlereibe auf einen Topf mit kochendem Wasser legen. Den Teig portionsweise und langsam durch die Löcher streichen. Die Spätzle einmal aufkochen lassen. Mit einem Sieb die Spätzle herausnehmen.

Dazu kann man warme Wienerle essen.

Birne Helene:

2 Birnen
Für den Sud:
1/2 l. Wasser
1 Stück Zimt
1 Nelke
1 Sternanis
1/2 Vanilleschote
etwas Zitrone

1/2 l. Schokoladenpudding

Die Birnen schälen, halbieren und im Sud weichkochen. Sie dürfen noch nicht verfallen. Die Birnenhälften in je ein Dessertschüsselchen legen und mit dem Schokoladenpudding bedecken.

für 4 Personen:

Falafel:

500 g getrocknete Kichererbsen
2 Knoblauchzehen
Salz
Kreuzkümmel

Die getrockneten Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Abseihen und nochmal gut mit kaltem Wasser abwaschen, abtropfen lassen.

Die Kichererbsen zusammen mit den Knoblauchzehen zweimal durch den Fleischwolf drehen. Mit Kreuzkümmel und Salz würzen, zu kleine Bällchen formen und in heißem Frittierfett ausbacken.

Ofenkartoffeln:

500 g Kartoffeln
20 ml Olivenöl
1/4 Teel. Salz
4-5 Pr. Pfeffer
4 Pr. Paprika
2 El. Sesam

Kartoffeln waschen, schälen, in kleine Stücke oder Hälften schneiden. In eine gefettete Auflaufform geben und mit den Gewürzen mischen. Erst zum Schluss noch das Öl darüber träufeln und bei 220°C, 25-30 Minuten garen.

Erbsen-Dip:

100 g gelbe Schälerbsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt
etwas Zitronensaft
1 El. Olivenöl
Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Erbsen waschen. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, mit Lorbeerblatt und Rosmarin in etwas Olivenöl andünsten. Erbsen dazugeben und mit der knapp dreifachen Menge Gemüsebrühe aufgießen. Ca. 45 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Lorbeer entfernen und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer würzen, bei Bedarf noch Wasser dazugeben.

Zum Dippen noch ein paar Gemüsesticks

Zum Beispiel: Karotten, Gurken, Kohlrabi, Tomaten, Paprika,



Ofenkartoffeln fehlen auf diesem Bild

für 4 Personen:

Kichererbsen-Curry:

500g Kichererbsen (getrocknet)
400g Tomaten
400ml Kokosmilch
50g Zwiebeln, fein gewürfelt
5 g Ingwer, fein gerieben
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 Tl. Currypulver
2 Tl. brauner Zucker
1 Msp Chiliflocken
1 St. Zimt
1 Spritzer Limettensaft
5g Koriander, frisch
2 El. Olivenöl
Salz und Pfeffer



Zuerst die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen, abseihen, unter fließendem Wasser abwaschen und weichkochen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln glasig dünsten. Danach den Ingwer, Knoblauch und alle Gewürze dazugeben und kurz mit andünsten.

Die Tomaten, die Kokosmilch und die abgetropften Kichererbsen dazugeben und alles gut miteinander verrühren. Aufkochen lassen, ca. 10 Minuten ohne Deckel einkochen lassen.

Zum Schluss noch mit Salz; Pfeffer und Limettensaft abschmecken und mit frischen Koriander angerichtet servieren.

Basmatireis:

250 g Basmatireis
1/2 l. Wasser
Salz

Basmatireis in einem feinmaschigen Sieb gründlich mit kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist. Reis mit Salz und Wasser zum kochen bringen. Dann bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten gar köcheln lassen.

Dazu schmeckt ein knackiger Blatt- oder Rohkostsalat.

für 4 Personen:

Linsensalat:

175 g Linsen (Pardina-, Berg- oder Belugalinsen)
0,750 ml. Wasser
2 Tl. Gemüsebrühe
1 Paprika
1 Zwiebel
1/2 Salatgurke
200 g Cocktailtomaten
4 El. Olivenöl
2-3 El. Balsamico
1 Schuss Sojasauce
Majoran
Salz, Pfeffer

Die Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abwaschen. Mit dem Wasser und der gekörnten Brühe laut Packungsanleitung empfohlene Zeit auf kleiner Flamme kochen. Danach vom Herd nehmen und mit kaltem Wasser abbrausen.

Die Paprikaschote Gurke und Zwiebel in kleine Würfel schneiden, die Cocktailtomaten halbieren oder vierteln. Alles mit den Linsen in eine Schüssel geben. Den Balsamico mit dem Olivenöl und die Gewürze zugeben und vorsichtig mischen. Den Salat einige Stunden, besser noch über Nacht durchziehen lassen. Dann noch einmal abschmecken und servieren.

Lachs in Dillsauce:

4 St. Lachsfilet
Salz, Pfeffer

40 g Margarine
40 g Mehl
500 ml Brühe
1 El. Essig oder mittelscharfer Senf
1 Tl. Zucker
2 El. Dill, frisch, gehackt
Salz und Pfeffer

Den Fisch unter kaltem Wasser abwaschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Entweder in der Pfanne oder im Backofen garen. Aus Margarine und Mehl eine Mehlschwitze zubereiten, mit der Brühe ablöschen und Salz, Pfeffer, Zucker und Essig/Senf hinzufügen. Aufkochen lassen, und ca. 10 Min unter Rühren auf kleiner Flamme kochen lassen. Dann den gehackten Dill hinzufügen und abschmecken. Jetzt darf die Sauce nicht mehr kochen. Den Fisch in Würfel schneiden und sofort servieren.

Dazu Pellkartoffeln, Salzkartoffeln oder Nudeln servieren.

