



RHÖN-GRABFELD

Zukunft.

# Rezepte

## mit regionalen Bio-Zutaten im Sommer/Herbst

Unser Bio-Einkaufsführer Rhön-Grabfeld zeigt Ihnen, wo Sie die Zutaten der Rezepte regional und in Bio-Qualität erwerben können!



# Tempeh-Burger „Fruchtiger Orient“ mit hausgemachter Burgersoße



© Vagabohne

## Zutaten

- 4 Burgerbrötchen oder normale Brötchen
- 1/4 Gurke
- 2 Tomaten
- einige Salatblätter
- 1 Zwiebel
- 3 EL Öl (z.B. Sonnenblumen- oder Rapsöl)
- 2 Packungen Tempeh „Fruchtiger Orient“

## Für die Soße:

- 70 g vegane Mayonnaise (ca. 3 EL)
- 20 g Essiggurke (eine große)
- 5 g Sriracha-Chilisoße (ca. 1 TL)
- 10 g Tomatenmark (ca. 1 TL)
- 5 g Senf (ca. 1 TL)
- 4 g Knoblauchpulver (ca. 1 TL)
- 2 g Zwiebelpulver (ca. ½–1 TL)
- 5 g Sojasauce (ca. 1 TL)

## Zubereitung

Für die Burgersoße alle Zutaten in einen Mixer oder einen hohen Behälter geben und fein pürieren, bis eine cremige Soße entsteht.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Den Tempeh „Fruchtiger Orient“ in derselben Pfanne mit 2 EL Öl von beiden Seiten knusprig anbraten.

Währenddessen die Salatblätter waschen und gut abtropfen lassen. Gurke und Tomaten ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden.

Die Burgerbrötchen nach Belieben aufbacken oder die Hälften kurz antoasten.

Nach dem Anbraten jeden Tempeh einmal halbieren, sodass vier gleich große Burgerpatties entstehen.

Nun die Burger nach Belieben belegen. Dazu die Brötchenhälften mit der Burgersoße bestreichen. Anschließend Salat, Tomaten, Tempeh, Gurke und die gebratenen Zwiebeln darauf verteilen. Mit der oberen Brötchenhälfte abschließen und sofort servieren.

Guten Appetit!

Es sind zwei Burger pro Person gerechnet. Wenn ihr noch eine Beilage, wie Pommes oder Ofenkartoffeln dazu macht, sind 4 Burger mit Beilage für 4 Personen ausreichend.

# Sommerrollen mit Tempeh und Ofenkartoffeln

## Zutaten

### Für die Rollen:

- 8 Blätter Reispapier
- 1 große Karotte
- ½ Gurke
- 1 rote Paprika
- 4–5 Radieschen
- einige Blätter Blattsalat
- 400g Tempeh Natur
- Tempeh-Marinade:  
2 EL Sojasauce, 1 TL Sesamöl

### Für die Erdnusssoße:

- 2EL Erdnussmus (cremig)
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Ahornsirup o. Agavendicksaft
- ½ Limette (Saft davon)
- Sirachasoße (Menge nach Geschmack)
- Wasser (um die Konsistenz anzupassen)



© Vagabohne

## Zubereitung

**Tempeh vorbereiten:** In Streifen schneiden und in der Marinade ca. 2-3 Stunden ziehen lassen. Anschließend bei 180 Grad 8 Minuten im Airfryer frittieren oder in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun anbraten. Beiseitestellen.

**Gemüse schnippeln:** Bereite das gesamte Gemüse vor. Je feiner du schneidest, desto einfacher lassen sich die Rollen später essen.

**Erdnussdip mischen:** Alle Zutaten für die Soße in einer kleinen Schüssel glattrühren. Gib löffelweise Wasser hinzu, bis die Soße schön cremig ist.

**Rollen wickeln:** Fülle einen flachen Teller mit lauwarmem Wasser. Tauche ein Blatt Reispapier für ca. 5–10 Sekunden ein, bis es biegsam, aber noch nicht komplett labberig ist. Lege es auf eine saubere Arbeitsfläche.

**Profi-Tipp für die Optik:** Lege zuerst 3–4 Radieschenscheiben in die Mitte. Schichte darauf Salat, Gurke, Karotte, Paprika und 1–2 Streifen Tempeh. Klappe die Seiten ein und rolle alles von unten nach oben fest auf.

**Finally:** Halbiere die Rollen schräg, damit man die bunten Schichten sieht, und serviere sie sofort mit

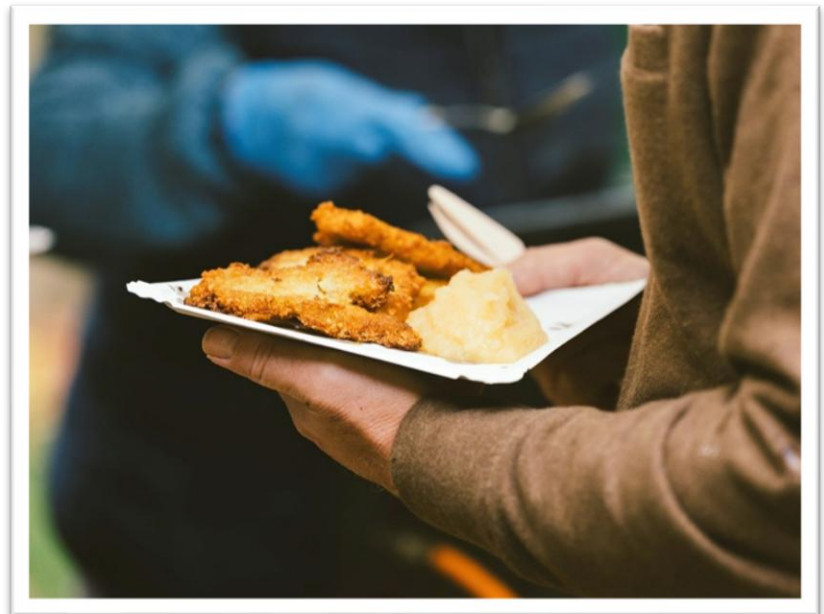
# Kartoffelpuffer mit Apfelmus

## Zutaten für 2 Portionen

2 kg Kartoffeln, festkochend  
2 Zwiebeln  
2 TL Salz  
4 Eier  
etwas Öl

## Für den Apfelbrei

4 Äpfel  
100 ml Apfelsaft  
4 EL Zucker  
2 EL Zimt  
Etwas Zitronensaft



© Daniel Delang / bayerische Öko-Modellregionen

## Zubereitung Kartoffelpuffer

Kartoffeln schälen, gründlich unter fließendem Wasser waschen und trocknen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und fein hacken.

Danach die Kartoffeln mit Hilfe einer Gemüseraspel in eine Schüssel reiben, das Salz, die Eier, die Zwiebelwürfel sowie das Weizenmehl hinzufügen und die Zutaten gut vermengen.

Nun das Öl in einer Pfanne erhitzen, aus der Kartoffelmasse Laibchen formen (am besten mit nassen Händen) und die Kartoffelpuffer auf mittlerer Hitzestufe, in der Pfanne, auf beiden Seiten goldgelb backen.

## Zubereitung Apfelbrei

Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Nun die Apfelstücke mit dem Apfelsaft, dem Zucker, dem Zitronensaft und dem Zimt vermischen und mit einem Stabmixer pürieren.

# Süß-Saure Fleischbällchen auf Kartoffelpüree



© Svenja Arbes

## Zutaten für 4 Personen

- 800 g Kartoffeln
- 200 ml Milch
- 60 g Butter
- 600 g gemischtes Hackfleisch
- 2 EL Pflanzenöl
- 3-4 EL Ahornsirup oder Honig
- 30 g Harissa-Paste
- 4 EL Sojasoße
- Muskatnuss, Pfeffer, Salz
- Petersilie

## Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Kartoffeln hineingeben und kochen bis das Gemüse gar ist.

Das Hackfleisch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Händen gleich große Bällchen formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen bei mittlerer Hitze 5 Minuten von allen Seiten goldbraun braten.

Die Sojasoße, das Harissa und den Ahornsirup/Honig in eine Schüssel geben und verrühren. Die Marinade über die Hackbällchen geben und 3-5 min. braten bis die Flüssigkeit aufgenommen ist und die Hackbällchen glasiert sind.

Wenn die Kartoffeln gar sind abgießen und wieder in den Topf geben. Butter und Milch zugeben und stampfen bis das Püree cremig ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und die Teller damit anrichten.

Tipp: Für den besonderen Geschmack können im Kartoffelpüree 400g Kartoffeln durch z.B. Kürbis, Süßkartoffel, Pastinake, etc. ersetzt werden. Einfach mit den Kartoffeln mitkochen.

# Gyros Bowl mit Tempeh und Ofenkartoffeln

## Zutaten

- 1 Packung Gyros Tempeh
- 500 g Kartoffeln oder Süßkartoffeln
- 1 Gurke
- 300 g Tomaten
- Blattsalat
- Weisskrautsalat
- Sesam (optional)
- Salatdressing nach Wahl

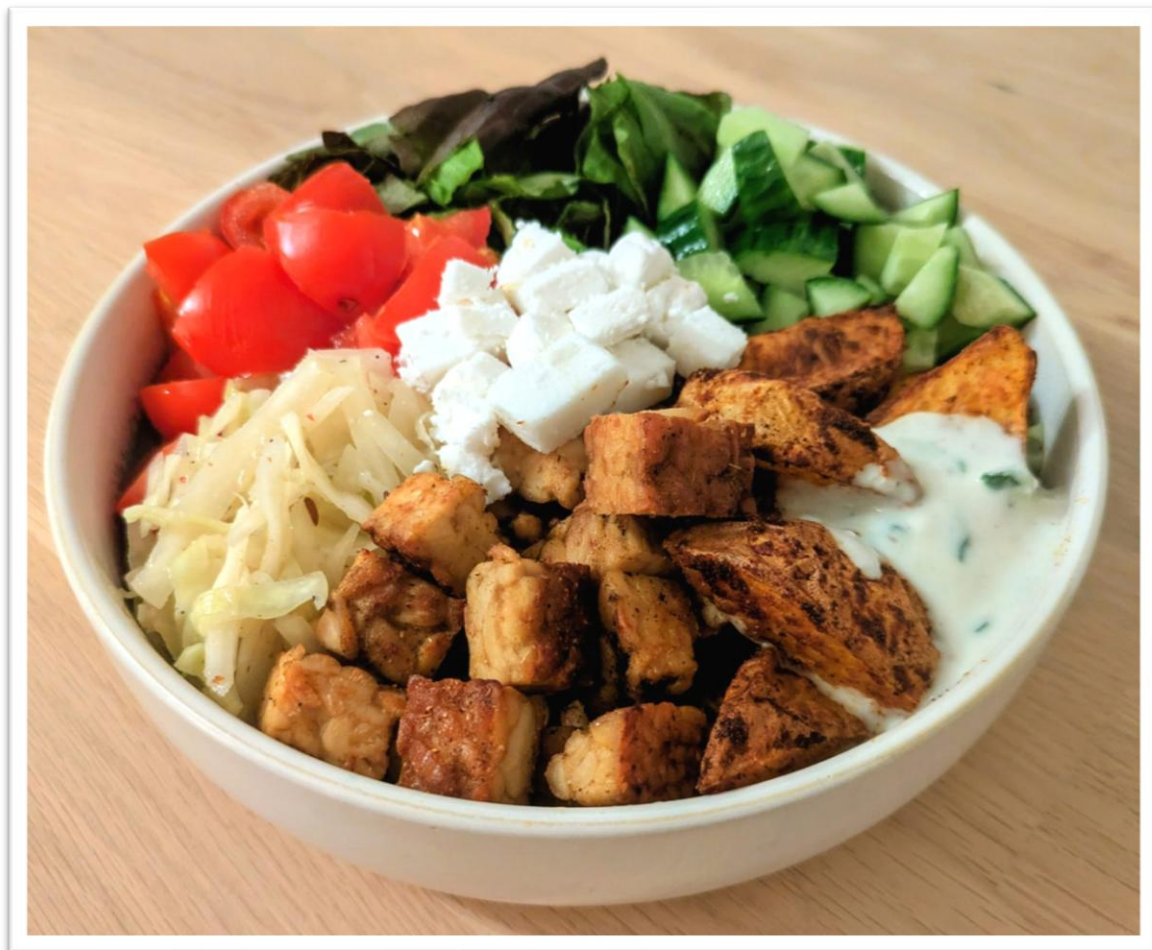
## Zubereitung

Kartoffeln mit Paprikapulver, Salz und Öl marinieren. Bei 200 °C ca. 30–35 Min. backen.

Tempeh würfeln und knusprig anbraten.

Gemüse schneiden, ein Salatdressing nach Wahl zubereiten.

Alles in einer Schüssel anrichten, Dressing darüber, mit Sesam toppen.



© Vagabohne

# Buttervariationen

## Zutaten

### Bärlauchbutter:

250 g weiche Butter  
100 g Bärlauch  
1-2 Knoblauchzehen  
Pfeffer, Salz, Olivenöl

### Radieschenbutter:

1 Bund Radieschen  
175 g weiche Butter  
Salz, Pfeffer, Schnittlauch

### Walnussbutter:

3 Schalotten  
6 Knoblauchzehen  
1 Bund Petersilie  
450 g gemahlene Walnüsse  
Salz, Pfeffer



© Gymnasium Bad Königshofen

## Zubereitung

### Bärlauchbutter:

Bärlauch gründlich waschen und abtrocknen. Bärlauch, Salz, Pfeffer, Knoblauch klein mixen oder pürieren. Öl und weiche Butter dazugeben und vermischen.

### Radieschenbutter:

Die Radieschen gründlich waschen und die Endstücke abschneiden.

Die Radieschen fein raspeln und salzen. Danach etwas stehen lassen, um das Wasser zu entziehen. Anschließend die Flüssigkeit aus der Radieschen Masse drücken.

Den Schnittlauch in kleine Ringe schneiden. Die weiche Butter mit den geraspelten Radieschen in eine Schüssel geben. Schnittlauch, Salz und Pfeffer hinzugeben.

Alle Zutaten am besten mit einem Handrührgerät zu einer glatten und gleichmäßigen Masse rühren. Fülle die Radieschenbutter in eine Schale oder ein verschließbares Glas und bewahre sie einige Tage im Kühlschrank auf.

### Walnussbutter:

Die Schalotten und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken. Etwa ein Drittel der Butter in einem Topf zerlassen. Die Schalotte und den Knoblauch in der zerlassenen Butter gar dünsten. Gehackte Petersilie und gemahlene Walnüsse 5 min. mitdünsten lassen.

Die Butter auf dem Herd mit Salz und Pfeffer würzen. Den Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Die restliche Butter in Stückchen dazugeben und unterrühren, anschließend kaltstellen.

# Linsenbratlinge mit Rosmarin-Kartoffeln und Kohlrabi



© Svenja Arbes

## Zutaten

### Für die Linsen:

- 75 g Belugalinsen
- 150 g Karotten
- 300 g Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zwiebel
- 2 Eier
- ½ EL Mehl
- Rapsöl zum Anbraten
- Muskat, Salz, Pfeffer

### Für die Rosmarinkartoffeln:

- 800 g Kartoffeln
- 4 Zwg Rosmarin
- 5 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

### Für den Kohlrabi:

- 180 g Kohlrabi
- 15 g Butter
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Die Beluga-Linsen waschen und 20 min. in reichlich Wasser kochen. Die Kartoffeln, die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen. Die Kartoffeln anschließend reiben und mithilfe eines Geschirrtuches das Wasser aus den Kartoffeln ausdrücken. Die Karotten grob raspeln. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und den Knoblauch pressen. Das Gemüse mit den Eiern und dem Mehl verrühren. Die Linsen abgießen und unter die Gemüsemasse heben. Anschließend würzen. Eine Pfanne mit reichlich Öl erhitzen, je einen EL Teig pro Küchlein hineinsetzen und von beiden Seiten goldgelb braten.

Rosmarinkartoffeln: Die Kartoffeln gut waschen, abtropfen lassen und mit der Schale längs halbieren oder vierteln. Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Rosmarinzweige waschen und grob mit einem Messer zerkleinern. In einer Schüssel die Kartoffeln mit Öl, Salz, Pfeffer und dem Rosmarin marinieren.

Ein Backblech mit Papier auslegen und die marinierten Kartoffeln auf das Backpapier legen. Die Kartoffeln im Ofen ca. 35 min. knusprig und goldgelb backen. Nach 15 min. Backzeit die Kartoffeln wenden.

Gedämpfte Kohlrabiwürfel: Den Kohlrabi gründlich schälen und anschließend in kleine gleichmäßige (1x1) Würfel schneiden. Die Würfel für etwa 10-15 min. bissfest in leicht gesalzenem Wasser kochen. Die heißen Kohlrabiwürfel abgießen und in eine große Schüssel mit einer Butterflocke geben und kräftig darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Gemüsequiche



© Gymnasium Bad Königshofen

## Zutaten

### Für den Teig:

200 g Mehl  
80 g Butter  
1 Eigelb  
Salz  
100 ml Wasser

### Für die Füllung:

700 g Gemüse der Saison  
2 Zwiebeln  
1 EL Rapsöl  
250 g Gouda  
200 g saure Sahne  
4 Eier  
3 EL Petersilie  
Pfeffer, Salz

## Zubereitung

Mehl und Butter abwiegen, danach gemeinsam mit einer Prise Salz auf die Arbeitsfläche geben. Das Eigelb vom Eiweiß trennen und das Eigelb den restlichen Zutaten begeben. Nun das Kneten beginnen und langsam nach und nach Wasser hinzugeben, bis der Teig eine homogene Masse bildet. Diesen für 15 min. in den Kühlschrank stellen.

Den Teig aus dem Kühlschrank holen und mithilfe eines Nudelholzes in eine dünne, gleichmäßige Form bringen. Den ausgerollten Teig auf ein vorbereitetes Backblech geben Blindbackerbsen verteilen und für 200°C Umluft ca. 10-12 min. backen. Danach die Blindbackerbsen entfernen.

## Füllung

Zwiebeln würfeln und in Rapsöl glasig dünsten. Gemüse je nach Wahl würfeln, hobeln oder raspeln, eventuell blanchieren und zu den Zwiebeln geben. Abkühlen lassen und die Saure Sahne mit den Eiern verquirlen. Mit etwas Pfeffer würzen.

Nun gehackte Petersilie, gehobelten Käse und die Gemüsemasse ordentlich mischen.

Die Füllung auf den Blindgebackenen Teigboden verteilen und im Backofen für 200°C Umluft ca. 12-15 min. knusprig backen.

# Erdbeerparfait, Dinkelmilchreis und kandierter Rhabarber

## Zubereitung

### Erdbeerparfait:

Erdbeeren putzen und halbieren, anschließend pürieren. Eier aufschlagen und Eigelb von Eiweiß trennen. Eigelbe und Puderzucker in einen Schlagekessel geben und über einem heißen Wasserbad schaumig-cremig aufschlagen, bis die Masse eine Temperatur von max. 80°C erreicht hat. Anschließend die Masse vom Wasserbad nehmen und etwa 5 min. weiterschlagen bis sie abgekühlt ist.

Danach das Erdbeerpüree unter die Eigelb-Puderzucker-Masse rühren. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben. Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen, die Parfaitmasse hineingeben und für mind. 5h im Gefrierschrank durchfrieren.

Das Erdbeerparfait ca. 10 min. vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank nehmen und leicht antauen lassen. Anschließend aus der Form stürzen und in gleichmäßige Scheiben schneiden.

### Milchreis:

Dinkelreis in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen. Eier mit Speisestärke vermischen und beiseitestellen. Formen mit Butter einfetten.

Milch mit Salz, Zucker und Vanillezucker in einem Topf aufkochen lassen. Dinkelreis in die Milch einrühren und bei niedriger Hitze weich köcheln lassen. Dabei ständig umrühren. Wenn der Brei dick ist, wird der Topf vom Herd genommen.

Eier mit der Speisestärke unter den Brei mischen und in die Förmchen geben. Masse andrücken und glattstreichen. Für mind. 2h in den Kühlschrank. Mit einem Messer den Rand lockern und die Form umstürzen.

### Kandierter Rhabarber:

Den Rhabarber waschen, die Enden abschneiden, die Haut abziehen und in Stücke schneiden.

Den Zucker mit 3 EL Wasser in einer großen Pfanne schmelzen und hellbraun karamellisieren lassen. Den Rhabarber in das Karamell geben, mit etwas Wasser ablöschen, einen Deckel auf die Pfanne legen. Einige Minuten bei sehr geringer Hitze garen, bis der Rhabarber bissfest ist.

Dazu passen außerdem Crumble und ein Erdbeerspiegel.



© Svenja Arbes

## Zutaten

### Für das Erdbeerparfait:

700 g Erdbeeren  
5 Eigelbe  
75 g Puderzucker  
400 g Schlagsahne

### Für den Milchreis:

200 g Dinkelreis  
1 L Milch  
2 Pck. Vanillezucker  
2 Eier  
3 EL Speisestärke  
Salz  
Butter für die Form

### Für den kandierten Rhabarber:

3-5 Stg Rhabarber  
Etwas Wasser  
100 g Zucker

# Reginas Kartoffelgratin



© Regina Derleth

## Zutaten

Kartoffeln  
(vorwiegend festkochend oder mehlig,  
ich nehme am liebsten Laura)

250 ml	Sahne
1	Knoblauchzehe
Stück	Chilli
ein Zweig	Rosmarin
	Olivenöl, Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Die großen rohen Kartoffeln müssen zuerst geschält und gehobelt werden. Weil ich so faul bin, lasse ich mir von der Küchenmaschine helfen, dann sind die Scheiben gleichmäßig und ich bin schnell fertig.

Die dünnen Kartoffelscheiben kommen dann direkt in eine Auflaufform, dazu kommen die geschälte Knoblauchzehe, das Stück Chilli und der Rosmarinzweig, am besten in eine Ecke, dann findet man nachher auch den Knoblauch wieder.

Dann muss ordentlich gesalzt und gepfeffert werden. Kartoffeln nehmen ordentlich Salz auf. Anschließend werden die Sahne darüber verteilt, und der Sahnebecher noch mit ca. 100ml Wasser ausgeschwänzt und das darüber verteilt. Die Auflaufform sollte dann ca. 2/3 – 3/4 mit Flüssigkeit gefüllt sein. Anschließend noch ca. 2-3 EL Olivenöl darüber verteilen und ab in den Backofen, ca. 50 Minuten bei ca. 180° – 200°C. Mit dem Messer einfach probieren, ob die Kartoffeln schon durch sind. Nach der Backzeit ca. 5 Minuten draußen ruhen lassen!

Die obere Schicht wird dann fein knusprig und drunter sollte alles schön cremig, würzig schmecken.

Das ganze ist als Beilage zu Gebratenem oder auch Fisch ganz gut. Ich selbst mag es ja ohne alles. Hauptsache Kartoffel!

# Linsenbratlinge



© Melanie Ebner

## Zutaten (für 16 kleine Bratlinge)

- 125 g rote Linsen
- ½ Zwiebel
- 1 kleine Karotte
- ½ Bund Petersilie
- 50 g Haferflocken
- ½ TL Kreuzkümmel (optional)
- ½ TL Salz
- Paprikapulver
- Pfeffer
- Evtl. Vollkorn Semmelbrösel  
(Wenn die Masse nicht fest genug ist)
- Öl zum anbraten

## Zubereitung

Linsen über Nacht in Wasser einweichen, überschüssiges Wasser nach dem Einweichen weggießen. Linsen pürieren (muss nicht ganz fein sein), Zwiebel und Petersilie fein hacken, Karotte fein reiben. Alle Zutaten zu den Linsen geben und gründlich miteinander vermengen, wenn nötig Semmelbrösel zugeben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem TL portionsweise etwas von der Linsenmasse entnehmen und direkt in die Pfanne geben, flach drücken und bei mittlerer Hitze braten. Die Bratlinge erst wenden, wenn die Unterseite schön knusprig ist (werden sie zu früh gewendet, können sie auseinanderfallen) aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier entfetten. Hinweis: vegetarische Bratlinge benötigen viel Fett zum Braten, da aus ihnen kein Fett austritt

# Burgerbrötchen (12 Stück)

## Zutaten

- 500 g Mehl (Type 405)
- 2 EL Zucker
- 1 EL Salz
- 1 Würfel Hefe
- 70 g weiche Butter  
etwas Mehl zur  
Teigverarbeitung
- 1 Ei
- 1 EL Milch
- 200 ml lauwarmes Wasser
- Sesam

## Zubereitung

Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Hefe hineinbröckeln. Weiche Butter und 200ml lauwarme Wasser zugeben und alles 3. Min. auf höchster Stufe mit den Knethaken zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen. Backofen auf 200°C (Umluft: 180°C) vorheizen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 12 Portionen teilen. Jede Portion zu einer Kugel rollen und mit Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Zugedeckt 30 Min. ruhen lassen. Ei mit Milch verquirlen. Brötchen damit bestreichen und beliebig mit Sesam bestreuen. Ca. 20 Min. backen

# Spaghetti Bolognese in 3 Variationen

## Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch und Karotte schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in eine Pfanne geben und Zwiebeln glasig anbraten.

**Mit Fleisch:** Hackfleisch in die Pfanne geben, langsam erhitzen und im eigenen Fett unter Rühren anbraten.

**Mit Tempeh:** Den Tempeh zerbröseln, sodass möglichst kleine Stückchen entstehen. In die Pfanne zugeben und braten bis er leicht goldbraun und knusprig wird.

**Mit Linsen:** Die vorgekochten Linsen in die Pfanne geben und kurz mitrösten.  
(Für bessere Bekömmlichkeit Linsen vor dem Kochen einweichen.)

Salzen und pfeffern. Karotte und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark einrühren und mit anschwitzen. Anschließend mit Gemüsebrühe und stückigen Tomaten ablöschen.

Mit Kräutern würzen und etwa 15-20 min. einkochen lassen.

Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Durch ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und zusammen mit der Sauce servieren.

Nach Belieben garnieren, z.B. mit frischem Basilikum, Petersilie, Sprossen oder Frühlingszwiebeln.

## Zutaten für 4 Portionen

500 g Hackfleisch  
(Rind, Schwein oder gemischt)  
**oder** 400 g Tempeh natur **oder**  
150g Linsen (z.B. Beluga oder  
Berglinsen)

und

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 Karotten  
200 ml Gemüsebrühe  
4 EL Tomatenmark  
400 g stückige Tomaten  
500 g Spaghetti

Salz und Pfeffer

Frische oder getrocknete Kräuter  
(z.B. Oregano, Basilikum, Petersilie,  
italienische Kräutermischung)



© Daniel Delang / bayerische Öko-Modellregionen

# Mit Linsenbolognese überbackene Aubergine

## Zubereitung

Auberginen waschen, den Strunk entfernen und die Aubergine längs halbieren. In einer großen Schüssel Salzwasser anrühren und die Auberginen darin für 30 min. einlegen, sodass sie rundherum bedeckt sind. Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Auberginen trocken tupfen, auf ein Backblech legen und rundherum mit Olivenöl bestreichen. Mit der Schnittfläche nach unten im Ofen für ca. 15 min. auf der mittleren Schiene backen.

Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. In einer Pfanne mit Öl mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und zu den glasigen Zwiebeln geben.

Das Tomatenmark und die Gewürz-Mischung mit in die Pfanne geben und kurz anschwitzen. Stückige Tomaten, Linsen und Brühe dazugeben und auf niedriger Temperatur ca. 30 min. eindicken und die Linsen gar werden lassen. Danach mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Auberginen aus dem Ofen nehmen, wenden und mit der Gabel das Fruchtfleisch vorsichtig eindrücken um Platz für die Bolognese zu machen.

Bolognese in die Auberginen füllen, Käse darüber streuen und im Ofen für einige Minuten überbacken.

Mit Petersilie garnieren und servieren.

## Zutaten

- 6 mittelgroße Auberginen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 120 g Tomatenmark
- 2 TL Baharat (7-Gewürze-Mischung)
- 600 g stückige Tomaten
- 300 g Linsen (z.B. Belugalinsen)
- 350 ml Gemüsebrühe
- Salz/Pfeffer
- etwas geriebener Käse
- 2 EL Petersilie



© Svenja Arbes

# Flammkuchen mit Ziegenkäse



© Anja Scheurich

## Zutaten für 3-4 Flammkuchen

Für den Teig:

200 g Weizenmehl

1 TL Salz

1 Prise Zucker

1 EL Öl

100 ml Wasser

Für den Belag:

1 Crème fraîche

1 Zwiebel

1 Hand gehackte Haselnüsse

1 Ziegenkäse (in Scheiben)

## Zubereitung

Für den Flammkuchenteig alle Zutaten zügig zu einem glatten Teig verkneten. Eventuell etwas mehr oder weniger Wasser verwenden, sodass der Teig weder zu trocken ist noch zu matschig wird. Abgedeckt ca. 30 min. ruhen lassen.

Währenddessen den Ofen auf möglichst hoher Temperatur vorheizen (250-300°C). Falls du einen Pizzastein besitzt, diesen ebenfalls im Ofen vorheizen.

Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu 3-4 ovalen Böden sehr dünn ausrollen, mit Crème fraîche bestreichen und nach Belieben mit den restlichen Zutaten belegen.

Auf dem Pizzastein brauchen Flammkuchen je nach Temperatur 3-5 Minuten, auf dem Blech 7-10.

# Kartoffelgulasch



Pixabay © ivabalk

## Zutaten für 4 Personen

600 g Kartoffeln  
 1 Zwiebel  
 1 TL Süßes Paprikapulver  
 600 ml Gemüsebrühe  
 2 EL Tomatenmark  
 150 g Karotten  
 1 Paprika  
 1 TL gerebelter Majoran  
 100 ml Sahne  
 Salz  
 Pfeffer  
 Petersilie

Optional: Wiener-Wurst

## Zubereitung

Kartoffeln und Zwiebel schälen und würfeln. Paprika und Karotten waschen, putzen und in kleine Stückchen schneiden.

Kartoffeln und Zwiebelwürfel ohne Öl in einem Topf kurz anbraten, am Ende für rund ½ min. das Paprikapulver mitrösten und dann zügig mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen.

Tomatenmark einrühren, Paprika und Karotten hinzufügen. Mit Majoran bestreuen. Alles rund 15 min. auf leichter bis mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel vor sich hin köcheln lassen.

Das Gulasch ist dann optimal, wenn die Kartoffeln gar sind, das restliche Gemüse aber noch bissfest ist.

Wer noch Würstchen im Gulasch mag, sollte diese in Scheiben schneiden und 5 min. vor Kochende zum Gericht hinzugeben.

Das Gericht mit der Sahne verfeinern und mit den Gewürzen abschmecken. Kartoffelgulasch im Teller mit Petersilie garnieren und servieren

# Wraps mit Gemüse und Tempeh

## Rezepte für Chapati und Hummus auf den folgenden Seiten

### Zubereitung

Für die Füllung der Wraps den Salat waschen und in kleine Streifen schneiden. Das restliche Gemüse waschen und gegebenenfalls schälen, anschließend in mundgerechte Stücke zerkleinern.

Nun eine Sauce aus Minze zubereiten. Hierfür Walnüsse, Minze, Olivenöl, die Knoblauchzehe sowie die Schale einer halben Zitrone in ein Mixgefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer homogenen Masse verarbeiten.

Anschließend mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Die Sauce darf kräftig gewürzt sein, da nur eine kleine Menge davon in den Wrap gegeben wird.

Tempeh von beiden Seiten knusprig anbraten. Danach den Block längs in je sechs Streifen schneiden.

Die Wraps mit Hummus bestreichen und nach Geschmack mit den vorbereiteten Zutaten belegen. Anschließend einrollen und servieren.

### Zutaten

- 6 Wraps / Chapati
- 400 g Tempeh
- Schale Hummus
- etwas Salat der Saison
- etwas Rohkost Gemüse der Saison  
z.B. Karotten, Gurke, Paprika
- 10 g Walnüsse
- 10g frische Minze
- 40g Olivenöl
- ½ Knoblauchzehe
- ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer, Chili



© Svenja Arbes

# Chapati (Fladen)

## Zutaten für 6 Stück

300g Dinkelmehl 630  
2 EL Olivenöl  
1 TL Salz  
150 ml Wasser  
etwas Mehl zum Ausrollen

## Zubereitung

Alle Zutaten nacheinander in eine Schüssel geben und mit der Hand verkneten. Der Teig sollte am Ende nur minimal kleben. Falls nötig, etwas mehr Mehl oder Wasser zugeben.

Den Teig dann in sechs gleiche Teile aufteilen und Kugeln daraus formen. Eine Pfanne, die hohe Temperaturen aushält, auf den Herd stellen und richtig heiß werden lassen.

Den Teig mit einem Nudelholz zu einem runden, dünnen Fladen mit ca. 20 cm Durchmesser ausrollen. Hier ist Mehl notwendig, damit der Teig nicht zu sehr an der Arbeitsplatte klebt.

Den Chapati dann in die Pfanne geben. Er sollte nach kurzer Zeit anfangen, Blasen zu bekommen. Falls nicht, ist die Pfanne noch zu kalt. Fladen wenden und, wenn er auf beiden Seiten leicht gebräunt ist, auf einen Teller legen und mit einem Geschirrtuch abdecken.



© Svenja Arbes

# Hummus



© Svenja Arbes

## Zutaten für 4 Personen

200 g trockene Kichererbsen  
3 EL Tahin  
2 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
Salz

## Zubereitung

Die Kichererbsen über Nacht in ausreichend Wasser einweichen und am nächsten Tag weichkochen. Anschließend die Kichererbsen im Kochwasser abkühlen lassen.

Für den Hummus die Kichererbsen abgießen und das Kochwasser auffangen, da es später teilweise benötigt wird. Drei Esslöffel der gekochten Kichererbsen beiseite stellen.

Die restlichen Kichererbsen zusammen mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Mixer pürieren. Dabei so viel vom Kochwasser hinzufügen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Je nach gewünschter Konsistenz mehr oder weniger Flüssigkeit verwenden.

Zum Schluss mit Salz nach Belieben abschmecken und die beiseitegestellten ganzen Kichererbsen über den Hummus streuen.

# Mehlklöße mit Gurkensalat



© Joana Straub

## Zutaten Mehlklöße

200 g Mehl  
½ TL Backpulver  
1 Ei  
20 g flüssige Butter  
120 ml Milch  
Salz

## Zutaten Gurkensalat

1 Salatgurke  
1 Becher Schmand  
etwas Essig  
etwas Zucker oder Honig  
Salz, Pfeffer, Dill,  
Petersilie, Schnittlauch

## Zubereitung Mehlklöße

Zuerst Salzwasser zum Kochen bringen.

Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben. Außerdem das Ei, die flüssige Butter und die Milch in einem Messbecher vermischen. Etwas Salz dazugeben. Dann die Flüssigkeit zum Mehl gießen und mit den Knethaken (oder Händen) zu einem gleichmäßigen Teig verkneten.

Herd zurückdrehen, sodass das Wasser nicht mehr kocht. Anschließend aus der Masse portionsweise die Nocken mit Hilfe von 2 Löffeln abstechen in das Wasser geben.

Wenn die Klöße oben schwimmen sind sie fertig.

Bei Bedarf die Klöße in einer Pfanne kurz goldbraun anbraten.

## Zubereitung Gurkensalat

Die Gurke in dünne Scheiben schneiden (am besten mit einem Gemüsehobel).

Die Gurkenscheiben in eine Schüssel geben und mit dem Schmand und den Gewürzen verfeinern.

Ziehen lassen und zu den Mehlklößen servieren.

# Mediterrane Rinderrouladen

## Zutaten für 4 Personen

- 4 Rouladen
- 3 EL Tomatenmark
- 1-2 EL Schmand
- 2-3 EL mediterrane Kräuter (Thymian, Oregano, Salbei, Estragon)
- 4 Scheiben Schinkenspeck  
Salz und Pfeffer nach Belieben  
Fett zum Anbraten
  
- Wurzelgemüse (1 Zwiebel, 1 Karotte, etwas Lauch, etwas Sellerie)  
nach Belieben verschiedene Gewürze (Senfkörner, Kümmel, Lorbeerblatt, 1 kleiner Zweig Thymian, 1 kleiner Zweig Rosmarin, 3-4 Salbeiblätter)
- etwas Tomatenmark  
Salz, Pfeffer
- 1 TL Honig oder Apfelgelee
- 0,5 l Wasser oder Brühe  
etwas Balsamicoessig  
etwas Sahne

## Zubereitung

Tomatenmark, Schmand und Kräuter vermischen. Dann werden die ausgebreiteten Rouladen damit bestrichen, leicht mit Salz und Pfeffer gewürzt und mit den Speckscheiben belegt. Danach die Rouladen aufrollen und sie mit einer Rouladennadel oder einem Zahnstocher fixieren.

Die Rouladen im heißen Fett rundherum scharf anbraten. Dann herausnehmen und beiseitelegen.

Evtl. noch etwas Fett in die Pfanne geben, darin das kleingeschnittene Wurzelgemüse, die Gewürze und die Kräuter bei etwas weniger Hitze anbraten. Wenn das Gemüse etwas Farbe bekommt, Tomatenmark und Apfelgelee oder Honig zugeben und noch kurz mitbraten. Dann mit der Flüssigkeit ablöschen, die Rouladen auf das Gemüse legen und alles bei kleiner Flamme 90 Minuten leicht köcheln lassen.

Am Ende der Garzeit die Rouladen herausnehmen, die Spieße entfernen und warmstellen. Das Gemüse durch ein feines Sieb passieren, bei Bedarf mit Brühe auffüllen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Balsamicoessig und Sahne verfeinern. Ggf. mit etwas Speisestärke binden.

Zur mediterranen Variante passen Rosmarinkartoffeln und ein frischer Salat.



# Kartoffelkrapfen



© Regina Derleth

## Zutaten Kartoffelteig

1 kg Kartoffel  
4 Eigelb  
50 g Butter zerlassen  
320 g Mehl  
etwas Muskat  
2 TL Salz  
etwas Mehl zum Ausrollen

## Zutaten Spinatfüllung

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
50 g weiche Butter  
400 g Spinat gehackt  
etwas Muskat  
Prise Salz

## Zubereitung

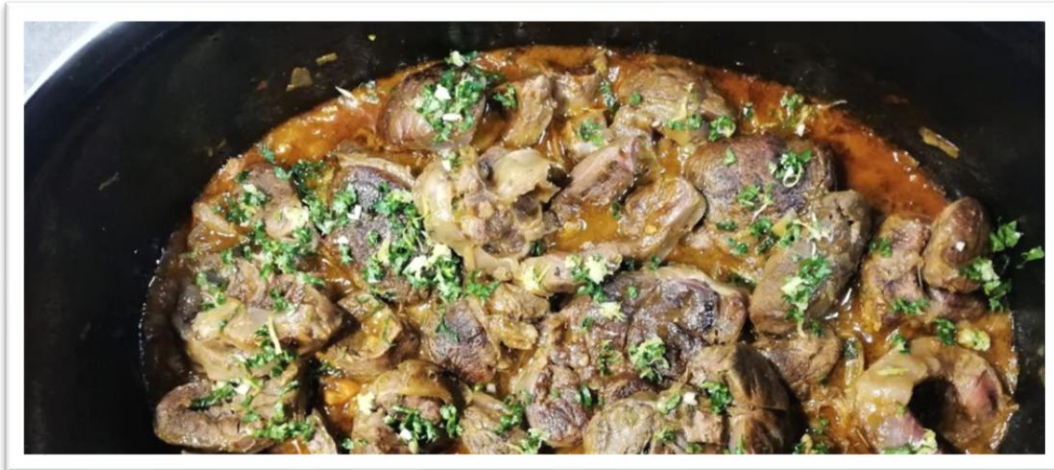
Kartoffeln kochen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Butter auf geringer Hitze zerlassen und zur Kartoffelmasse geben. Eigelbe, Mehl, Muskat und Salz hinzufügen und alles vermengen.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen klein hacken und mit weicher Butter, gehacktem Spinat, Muskat und Salz verrühren.

Den Kartoffelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und Kreise ausstechen. Diese mit der Spinatmasse füllen, zusammenklappen und den Rand mit einer Gabel festdrücken.

Die Krapfen im Fett frittieren / ausbacken und z.B. mit Krautsalat servieren.

# Geschmorte Beinscheiben mit Gremolata



© Biohof Hartmann

## Zubereitung

Zwiebeln und Suppengemüse putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden, 1-2 Knoblauchzehen schälen, fein hacken.

Aus den Beinscheiben das Knochenmark entfernten, dann werden sie mit Salz und Pfeffer gewürzt, in einer großen Pfanne oder im Bräter von beiden Seiten scharf angebraten. Danach herausnehmen und zur Seite stellen.

Die Zwiebeln und das Suppengemüse werden bei etwas weniger Hitze im Bratfett angeröstet. Nach kurzer Zeit kommen Knoblauch, Senf, Tomatenmark und Thymianzweige hinzu. Wenn alles eine goldbraune Farbe angenommen hat, Fleisch wieder hinein und das Ganze mit Brühe, Wasser und etwas Rotwein ablöschen. Danach die Gewürze hinzufügen. Nun lässt man es bei geschlossenem Deckel und möglichst kleiner Flamme 3 bis 3,5 Stunden schmoren – je nachdem, wie weich man es mag.

Kurz vor Ende der Garzeit werden die Beinscheiben aus dem Topf genommen und die Knochen sowie die Häute, die die Fleischteile umgeben, entfernt. Die Gewürze und den Thymian aus der Gemüesoße entfernen und alles noch etwas einkochen lassen. Dann wird das das Fleisch wieder in die Soße gelegt.

Für die Gremolata die fein gehackte Petersilie, den fein geschnittenen oder geriebenen Knoblauch sowie etwas geriebene Schale von Zitrone oder Orange vermischen und kurz vor dem Servieren auf die Beinscheiben streuen.

## Zutaten für 4 Personen

- 4 Beinscheiben vom Rind (ca. 1,5 kg je nach Knochenanteil)
- 1 große Zwiebel
- 500 g Suppengemüse (Karotten, Sellerie, Lauch evtl. Petersilienwurzel oder Pastinaken)
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Senf
- 2-3 Knoblauchzehen
- 4 Zweige Thymian
- 1-2 Lorbeerblätter
- versch. Gewürze: Senfkörner, Wacholderbeeren, Kümmel (im Gewürzsäckchen oder Teeei)
- $\frac{3}{4}$  -1 Liter Flüssigkeit (nach Belieben Wasser oder Rinderbrühe mit Rotwein)
- 1-2 EL Petersilie
- 1 Bio-Orange oder Bio-Zitrone
- Fett zum Anbraten (z.B. Rinderfett)

# Dinkelrisotto mit Roter Beete



© Daniel Delang / bayerische Öko-Modellregionen

## Zutaten für 4 Personen

300 g	Dinkelreis
4 EL	Rapsöl
4 Stk	Rote Beete
2 Bd	Frühlingslauch
2	rote Zwiebel
300 ml	Weißwein
800 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Butter
100 g	Bergkäse
100 g	Schinken
1	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat

## Zubereitung

Zuerst Zwiebeln, Knoblauch und Rote Beete würfeln.

Das Rapsöl erhitzen, gewürfelte Zutaten anschwitzen.

Risottoreis zugeben, glasig anbraten, mit Weißwein ablöschen und mit Hälfte der Gemüsebrühe kochen.

Nach Bedarf Brühe nachgießen bis der Dinkelreis gar ist.

Frühlingslauch schneiden und in Butter und Zucker glasieren, Wurzelansätze herausnehmen und anrichten.

Risotto mit Butter und Bergkäse vermengen und abschmecken. Risotto in Tellermitte geben, Frühlingslauch darüberstreuen, Schinken ansetzen.

# Kürbis-Carbonara



© Melanie Hofmann

## Zubereitung

Hokkaidokürbis in Würfel schneiden und mit etwas Öl anbraten.

Salz, Pfeffer und etwas Wasser hinzufügen, 10-15min ziehen lassen und dann im Mixer pürieren.

Spaghetti kochen und in Würfel geschnittenen Speck (Guanciale) in einer Pfanne anbraten. Austretendes Fett vom Speck trennen, zur Seite stellen und abkühlen lassen.

Parmesan in eine Schüssel reiben, zwei Eigelb, das abgekühlte Fett (vom Speck), etwas Salz und Pfeffer hinzugeben, gut vermischen und dann auch den pürierten Kürbis unterrühren.

Die gekochten Nudeln und die Soße in einer Pfanne geben und bei leichter Hitze vermengen.

Mit dem gebratenen Speck servieren und genießen!

## Zutaten

- |       |  |
|-------|--|
| 1     | kleiner Hokkaido-Kürbis                                  |
| 500g  | Spaghetti  |
| 75g   | Parmesan   |
| 2     | Eigelb   |
| 150g  | roher Schinken/Speck in Würfeln<br>(am besten Guanciale) |
| 100ml | Nudelwasser  |
|       | Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe                               |