

Vollkorn-Apfel-Kuchen mit Rosinen und Puderzucker (vegetarisch)

Zutaten (für 1 Springform; ca. 24 cm Ø bzw. für 10–12 Stücke):

- 50 g Rosinen
- 3 EL Rum
- 40 g Walnusskerne
- 800 g Äpfel
- 1/2 unbehandelte Zitrone, Abrieb und Saft
- 170 g brauner Zucker
- 1/2 TL gemahlener Zimt
- 1 EL weiche Butter, für die Form
- 2 Eier
- 150 g Vollkornmehl
- 1 EL Backpulver 1 Prise Salz
- 80 ml Maiskeimöl
- Puderzucker, zum Besieben

Zubereitung (Zubereitungszeit: 30 min, Backzeit ca. 40 min):

1. Die Rosinen in dem Rum einweichen. Die Walnüsse grob hacken. Die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und die Viertel quer in Stücke schneiden. Die Äpfel in einer Schüssel mit Zitronensaft, 20 g Zucker und Zimt vermengen. Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen, den Rand mit Butter fetten. Die Eier mit dem restlichen Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Mehl, Backpulver und Salz vermischen, auf die Eiermischung sieben und das Öl unterrühren. Zum Schluss die abgetropften Rosinen, die gehackten Walnüsse, Zitronenabrieb und die Äpfel untermischen. Die Masse in die vorbereitete Springform füllen und im Ofen in ca. 40 Minuten goldbraun backen (Stäbchenprobe machen!).
3. Den Kuchen herausnehmen, kurz abkühlen lassen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Den Apfelkuchen mit Puderzucker bestreuen, in Stücke schneiden und servieren.
4. Tipps: Für die Stäbchenprobe ein Holzstäbchen in den Teig stecken und wieder herausziehen. Bleibt nichts daran kleben, ist der Kuchen fertig.

Vollkornbrot mit Kürbiskernen (vegetarisch)

Zutaten (für 1 Kastenform):

- 250 g Roggenvollkornmehl
- 100 g Weizenschrot
- 5 g Trockenhefe
- 100 g Natursauerteig
- 50 g Rübensirup
- 100 g Quark, mager
- 2 TL Salz
- 120 g Kürbiskerne
- 50 g Leinsamen
- 50 g Sonnenblumenkerne
- Pflanzenöl, für die Backform und zum Bestreichen

Zubereitung (Zubereitungszeit: 30 min, Ruhezeit ca. 3 h, Backen ca. 1 h 10):

1. Das Vollkornmehl, den Schrot, die Hefe, den Sauerteig, den Sirup, den Quark und das Salz in eine Schüssel geben. Mit ca. 150 ml lauwarmem Wasser zu einem Teig verkneten. Abgedeckt etwa 2 Stunden ruhen lassen.
2. Anschließend 2/3 der Kürbiskerne, die Leinsamen und die Sonnenblumenkerne unterkneten und abgedeckt nochmals ca. 1 Stunde ruhen lassen. Den Ofen auf 200°C Unter- und Oberhitze vorheizen.
3. Die Backform mit Öl auspinseln. Den Teig länglich formen und in die Form legen. Mit Öl bepinseln und mit den restlichen Kürbiskernen bestreuen. Mit dem Deckel verschließen und im Ofen ca. 70 Minuten backen.
4. Anschließend kurz in der Form abkühlen lassen, aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Curry-Vollkorn-Pilaw mit Garnelen

Zutaten (für 4 Personen):

- 3 - 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 2 EL Olivenöl
- 160 g Vollkornreis
- 2 EL mildes Currypulver
- Salz
- Pfeffer, aus der Mühle
- 400 ml Gemüsebrühe
- 350 g Erbsen, frisch oder TK
- 350 g Garnelen
- 1/2 unbehandelte Zitrone, in Scheiben

Zubereitung (Zubereitungszeit: 15 min Garzeit ca. 30 min):

1. Die Schalotten, den Knoblauch und den Ingwer schälen und alles fein würfeln. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Schalotten-, Knoblauch- und Ingwerwürfel darin hell anschwitzen. Den Reis zufügen, 1 Minute mit anschwitzen und mit dem Currypulver, Salz und Pfeffer würzen.
2. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und den Reis ca. 20 Minuten garen. Die Erbsen und Garnelen zufügen und alles zugedeckt noch 5 bis 8 Minuten garen, bis der Reis gar ist.
3. Den Pilaw abschmecken und abkühlen lassen. In Schraubdeckelgläser verteilen und verschließen. Den Pilaw warm oder kalt mit einer Scheibe Zitrone genießen.

Gebratener Blumenkohl mit Kichererbsen auf Dinkelfladen (vegetarisch)

Zutaten (für 4 Personen):

Für den Blumenkohl:

- 250 g getrocknete Kichererbsen
- 800 g Blumenkohl
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Ras el Hanout (marokkanische Gewürzmischung, z.B. von Rewe)
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer, aus der Mühle
- 1 Schuss Gemüsebrühe

Für die Fladen:

- 200 g Dinkelvollkornmehl
- Salz
- Olivenöl, zum Bestreichen

Für den Salat:

- 200 g Rotkohl
- 200 g Chinakohl
- 2 Möhren
- 4 EL Joghurt
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer, aus der Mühle

Außerdem:

- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten, gelb und rot
- Petersilienblätter
- Limettenecken

Für die Sauce:

- 120 g Joghurt
- 2 EL Tahin (Sesammus, z.B. von dm)
- 2 EL Limettensaft
- Salz
- Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung (Zubereitungszeit: 1 h Einweichen, ca. 12 h Garzeit, ca. 1 h):

1. Die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und in einem Topf erneut mit Wasser bedeckt ca. 50 Minuten gar köcheln lassen.
2. Das Mehl mit 1/2 TL Salz und ca. 120 ml lauwarmem Wasser zu einem glatten, festen Teig verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten ruhen lassen. (...)

(...)

3. Den Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. In einem heißen Topf im Öl goldbraun braten. Mit Ras el Hanout, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Ein wenig Brühe angießen, den abgetropften Kichererbsen zugeben und zugedeckt ca. 6 Minuten garen. Offen die Flüssigkeit wieder verdampfen lassen und abschmecken.
4. Den Rotkohl und Chinakohl waschen, putzen und beides in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Möhren schälen und fein stifteln. Alles in einer Schüssel mit dem Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verkneten und abschmecken.
5. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
6. Für die Sauce den Joghurt mit Tahin und Limettensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Für die Fladen den Teig in 4 gleich große Stücke teilen und zu großen, dünnen Fladen auswellen. Auf beiden Seiten mit dem Öl bestreichen. Jeweils in einer heißen Pfanne auf beiden Seiten je ca. 2 Minuten goldbraun backen. Mit allen vorbereiteten Zutaten belegen und mit Petersilie und Limettenecken garniert servieren.

Roggennudeln mit Bohnen und Oliven (vegetarisch)

Zutaten (für 4 Personen):

- 200 g getrocknete Feuerbohnen
- 350 g Roggenvollkornnudeln
- Salz
- 200 g Kirschtomaten
- 100 g Roquefort
- 20 g Butter
- 1 TL italienische Kräuter, getrocknet
- 100 g grüne Oliven, entsteint
- 4 EL saure Sahne

Zubereitung (Zubereitungszeit: 15 min, Einweichen ca. 12 h, Garzeit ca. 1 h 35 min):

1. Die Bohnen abbrausen und über Nacht in der dreifachen Menge Wasser einweichen. Im Einweichwasser ca. 1,5 Stunden weich garen. Abgießen und abtropfen lassen.
2. Zwischendurch die Nudeln in Salzwasser al dente kochen.
3. Die Tomaten waschen, putzen und vierteln. Den Käse klein würfeln. Die Bohnen in einer heißen Pfanne in der Butter schwenken.
4. Die abgetropften Nudeln mit etwas Nudelkochwasser, dem Käse, den Tomaten, den Kräutern und abgetropften Oliven unterschwenken und abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit saurer Sahne beträufelt servieren.