

# In die Töpfe geschaut



Liebingsrezepte.  
Aus unseren Küchen.  
100% Bio.



<b>Vorwort</b>	4
<b>Unsere Küchenleiter</b>	6
<b>Super Suppen</b>	
Kartoffel-Lauch-Suppe mit Petersilie	15
Michaels Mercimek	16
Jordans Curry-Kürbisrahm	17
Yogurtlu Patates Çorbası	18
Schnelle, einfache und leckere Suppe(n)	19
<b>Großartiges Gemüse</b>	
Christians Grünkern-Gemüse-Gratin	21
Torstens Asia-Wokgemüse mit Reis	22
Linsen-Frikadellen	23
Fladenbrot-Pizza	24
Alex-Burger	25
Süßkartoffel-Reis-Bratling	26
Volkers Gemüse-Bolognese	27
<b>Frischer Fisch</b>	
Fischfrikadellen	29
Fischfilet in Tomatensoße	30
Fisch-Filet mit leckerer Kräuter-Kruste	31
Gemüse-Fisch-Eintopf	32
Seelachsfilet in Käse-Ei-Hülle	33



## **Fantastisches Fleisch**

Milder Curry-Reis mit Rinderhack	35
Kräuter-Rindergulasch	36
Nicoles Soljanka	37

## **(Ein)gemachte Sache**

Volkers Salzgemüse	39
Senf-Honig-Dressing & Möhren-Frischkäse	40
Torstens Kohlrabiblätter-Pesto	41
Volkers Veganes "Mett"	42
Vegane Mayonnaise by Alex	43

## **Beliebte Backware**

Nicoles Carrotcake-Muffins	45
Bananenkuchen	46
Andreas flinker Kuchen	47
Wochenend-Brötchen	48
Schnelle Quarkbrötchen	49

## **Infos & Bio-Wochenmärkte**

<b>Impressum</b>	50
	51



## Schnelle, einfache und leckere Suppe(n)

für 4 Personen

Jetzt gibt es keine Ausrede mehr: Diese Suppe ist einfach und schnell zubereitet und bietet durch den Austausch der Gemüsesorten viel Abwechslung.

500 g Kartoffeln  
400 g frisches saisonales Gemüse (z.B. Kohlrabi, Rote Bete, Blumenkohl oder Knollensellerie)  
1 Zwiebel  
2 EL Bratöl  
ca. 1 Liter Wasser  
200 ml Soja-“Sahne“  
Salz, Pfeffer, Zucker nach Geschmack

Wer es mag, schmeckt zusätzlich mit etwas Zitronensaft oder Essig und/oder Muskatnuss ab. Auch andere Gewürze wie z.B. Knoblauch können passen. Seien Sie -vorsichtig- kreativ. Und für oben drauf: Fein geschnittener Schnittlauch oder Frühlingszwiebel.

### So wird's gemacht:

**Erstens:** Kartoffeln und Gemüse schälen/putzen und grob in 50-Cent-große Stücke schneiden.

**Zweitens:** Die Zwiebel schälen, halbieren, in Streifen schneiden und in einem hohen Topf in Öl hellbraun braten.

**Drittens:** Das Gemüse und die Kartoffelstücke dazugeben und mit Wasser auffüllen. Das Ganze abgedeckt ca. 15-20 Minuten köcheln lassen.

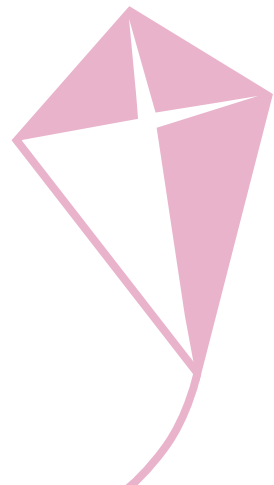
**Viertens:** Wenn die Kartoffeln/Gemüse-Stücke weich sind, die Soja-Sahne zugeben und mit einem Pürierstab je nach Geschmack grob bis fein pürieren. Zum Schluss mit Salz und den Gewürzen abschmecken.

Dazu schmeckt z.B. ein grüner Salat mit Senf-Honig-Dressing ([Rezept auf Seite 40](#)) und frisches Brot/Baguette.

**Tipp 1:** Die Suppe ist sehr gut auch mit Kindern zuzubereiten. Das Schälen und Schnippeln macht Spaß und die Suppe schmeckt so gleich viel besser.

**Tipp 2:** Die verschiedenen Gemüsesorten enthalten unterschiedlich viel Stärke und auch der Stärkegehalt der Kartoffeln kann variieren. Daher ist die Wassermenge nur ein Richtwert. Je nach Art der Suppe und Geschmack kann die Suppe also dicker oder dünner sein.

**Tipp 3:** Falls Suppe übrig sein sollte: In ein sauberes Gefäß umgefüllt und abgedeckt hält die Suppe im Kühlschrank ca. 5 Tage und schmeckt auch als Nudelsoße!



## Süßkartoffel-Reis-Bratling

ergibt ca. 10 Bratlinge

ca. 200 g Basmatireis, gründlich gewaschen  
ca. 350 g Süßkartoffeln  
Knoblauch  
Thymian  
Pfeffer  
Salz  
1 Prise Zucker  
ca. 15 g Reismehl  
ca. 50 g Reismehl zum Panieren



### So wird´s gemacht:

**Erstens:** Den Basmatireis in mindestens 800 ml Salzwasser garen und abtropfen lassen.

**Zweitens:** Die Süßkartoffeln mit dem Sparschäler schälen und grob würfeln (ca. 2x2 cm) und ebenfalls in Salzwasser weichkochen und abtropfen lassen.

**Drittens:** Den Reis und die Süßkartoffeln mischen und die Gewürze zufügen.  
Alle Zutaten im Mixer oder mit dem Mixstab pürieren oder mit einem Kartoffelstampfer gründlich stampfen.  
Die Reis-Kartoffelmasse mit den Gewürzen abschmecken und ca. 20 Minuten stehen lassen.

**Viertens:** Aus der Masse flache Bratlinge formen und in Reismehl wenden.  
Die Bratlinge in einer vorgeheizten Pfanne mit Öl goldgelb braten!

Dazu schmeckt Tomatensalsa (oder Ketchup) und/oder Apfel-Möhren-Rohkost.

**Tipp 1:** Statt Süßkartoffeln lassen sich auch "normale" Kartoffeln und auch andere Reisarten verwenden. Wenn die Masse nicht so gut zusammenhält, etwas mehr Reismehl und/oder Speisestärke zufügen. Wenn die Masse zu trocken gerät, etwas(!) warmes Wasser zufügen.

**Tipp 2:** Auch die Gewürze können nach Geschmack verändert werden. Vielleicht mal mit Curry und Ingwer?

**Tipp 3:** Im Prinzip lassen sich auf die oben beschriebene Weise mit vielen stärkehaltigen Lebensmitteln und Gemüse Bratlinge herstellen.  
Das eignet sich sehr gut zur Resteverwertung. Einfach mal ausprobieren!

**Tipp 4:** Das Wenden in Reismehl (oder im Maisgrieß "Polenta" sorgt beim Braten dafür, dass das Bratgut schön knusprig wird. Das funktioniert auch mit Geflügel- oder Fisch-Filets sehr gut.

## Fischfrikadellen

für 4 Personen

1 Brötchen oder 2-3 Scheiben Toastbrot (am besten vom Vortag)  
1 Zwiebel  
4 EL Bratöl (raffiniertes Rapsöl oder hochechtes Sonnenblumenöl)  
1 Bund Dill (alternativ tiefgekühlt)  
300 g Seelachsfilet (am besten nur die Schwanzstücke, die sind garantiert grätenfrei)  
2 Bruderhahn-Eier (S oder M)  
Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)  
4 EL Semmelbrösel  
ca. 150 g Karotte  
ca. 50 g Maisgrieß



### So wird's gemacht:

**Erstens:** Das Brötchen/Brot halbieren und in kaltem Wasser vollständig einweichen.

**Zweitens:** Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

1 EL Bratöl erhitzen und die Zwiebel darin hellbraun anbraten und danach abkühlen lassen.  
Die Kartotten schälen und fein raspeln. Den frischen Dill fein schneiden.

**Drittens:** Das Fischfilet gründlich abspülen, mit Einweg-Küchentüchern trocken tupfen und dann im Mixer oder mit dem Mixstab pürieren.

Das Brötchen/Brot mit den Händen gut ausdrücken und fein zerpfücken.

**Viertens:** Alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührers oder mit der Hand zu einer Masse verarbeiten. Wenn die Masse sehr weich ist, etwas mehr Semmelbrösel dazugeben.  
Die Masse zu flachen Frikadellen formen, in Maisgrieß (Polenta) wenden und ca. 30 Minuten kalt stellen.

**Fünftens:** Das restliche Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 4 Minuten goldgelb braten.

Dazu passt ein Kartoffel-, Nudel- und/oder grüner Salat.

**Tipp 1:** Wie bei vielem, was aus mehreren Zutaten zu einer Masse verarbeitet wird, kann auch hier mit alternativen Zutaten experimentiert werden, zum Beispiel andere Kräuter oder Gewürze oder andere Gemüse wie Zucchini, Kohlrabi, Kürbis oder Süßkartoffel.  
So können wieder Reste verwertet werden.

**Tipp 2:** Die gebratenen Fischfrikadellen können im Gefrierbeutel im Tiefkühlschrank bei -18°C ca. drei Monate aufbewahrt werden.

## Wochenend-Brötchen

für 8 bis 12 Brötchen

Der Duft von frisch gebackenen Brötchen...mmmh! -

Diese hier lassen sich sehr gut vorbereiten und machen nicht mehr Arbeit als das Zum-Bäcker-Gehen.

500 g Mehl (630er Dinkelmehl oder 405er, 550er oder 1050er Weizenmehl)

ca. 50 g Haferflocken (Kleinblatt)

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Zucker

1 Päckchen Trockenhefe

400-500 ml lauwarmes Wasser

Zum darin Wenden: 1 - 2 Hand voll Mehl oder Maisgrieß oder Körner, Samen, Mohn, Kürbiskerne etc.

### So wird's gemacht - am Abend zuvor:

**Erstens:** In einer Schüssel alle trockenen Zutaten kurz mit der Hand miteinander vermengen. Das Wasser zufügen und mit der Hand glatt kneten.

**Zweitens:** Den Teig in der Schüssel (mit einem Teller abgedeckt) über Nacht in den Kühlschrank stellen. Achtung: die Schüssel sollte nicht zu klein sein, weil der Teig um das Doppelte an Volumen zunimmt.

### So wird's gemacht - am folgenden Morgen:

**Drittens:** Vom Teig ca. 100 g abnehmen und rund oder länglich-oval formen.

**Viertens:** Die Teigstücke je nach Geschmack in Mehl oder Anderem wenden und auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Wer es knuspriger mag, legt die Teigstücke mit größerem Abstand auf das Blech, so dass sie nicht zusammen-backen. Ich mag sie am liebsten, wenn sie eng aneinander-liegend gebacken werden, sie werden dann „saftiger“. Es passen alle Brötchen auf ein Blech.

**Fünftens:** 25 - 30 Minuten backen und nach dem Backen vom Blech nehmen und zum Abkühlen auf ein Gitter-Rost legen.

**Tipp 1:** Da diese Brötchen ohne Back-Enzyme zubereitet werden, kann der Teig je nach Mehl unterschiedlich weich/fest sein. Durch mehr oder weniger Wassermenge kann das beeinflusst werden.

**Tipp 2:** Wer will kann den Teig mit gerösteten Zwiebeln oder Walnüssen oder Kräutern ergänzen und damit herzhaftere Brötchen backen.

**Tipp 3:** In Maisgrieß (Polenta) gewendet werden die Brötchen besonders knusprig.

