



Fenchel-Berglinsensalat (4 Port.)

Zutaten:

100 g Berglinsen
350 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1 Fenchelknolle
3 Äpfel
2 Birnen
200 g Rucola
100 g geröstete Sonnenblumenkerne

Gewürz-Vinaigrette:

70 ml Olivenöl
Saft aus zwei bis drei Zitronen
1 TL Senf
Meersalz, Chiliflocken
0,5 TL Kardamom gemahlen
0,5 TL Kreuzkümmel gemahlen
1-2 TL Koriander gemahlen
1 TL Apfeldicksaft

Zubereitung:

Berglinsen mit dem Lorbeerblatt in Brühe ca. 20 Min. auf mittlerer Hitze bissfest garen.
Die Zitronen auspressen. Das zarte Grün der Fenchelknolle vorsichtig entfernen, waschen und klein hacken. Die Fenchelknolle selbst halbieren und den harten Strunk unten keilförmig heraus schneiden, danach die Knolle hauchdünn aufschneiden.
Die Äpfel und Birnen waschen und in einzelne Fruchtspalten schneiden und mit etwas Zitronensaft vermengen, damit sie nicht braun werden.
Olivenöl, Senf, Zitronensaft, Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel und Apfeldicksaft zu einer Vinaigrette anrühren. Die Vinaigrette mit reichlich Meersalz und Chiliflocken abschmecken.
Die abgekühlten, bissfesten Linsen mit den Fenchelstreifen, Apfel- und Birnenspalten vermengen, danach mit der Vinaigrette und dem Rucola vermischen. Zum Schluss noch die gerösteten Sonnenblumenkerne und das Fenchelgrün über den Salat geben.

Knusper zum Überbacken von Lasagne, Polentapizza oder Gemüse

Zutaten:

150 g leicht geröstete Sonnenblumenkerne
150 g leicht geröstete Kürbiskerne
150 g Hefeflocken
200 g weiche Alsan (Margarine)
1 EL Senf
1 EL Schabzigerklee
1 EL gemahlenen Rosmarin
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

Die Kerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten bis sie goldgelb. Die gerösteten Kerne in einer Küchenmaschine grob mahlen, nun die restlichen Zutaten zugeben und alles in der Küchenmaschine fein mahlen/vermengen bis eine pastöse Masse entsteht (ca. 1 min mahlen). Falls die Knuspermasse noch zu fest ist etwas Öl unterheben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Veganer Kartoffelstampf (4 Port.)

Zutaten:

1,5 kg mehliges Kartoffeln
80 g Olivenöl oder Margarine
300 ml ungesüßter Pflanzendrink (Hafer, Dinkel oder Soja)
große Prise Muskat
Salz/ Pfeffer
eine Hand voll frische Gartenkräuter (optional)

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden, danach in einem Topf geben, Wasser hinzufügen, sodass die Kartoffeln damit leicht davon bedeckt sind. Nun 1TL Salz hinzugeben und zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen bis die Kartoffeln weich sind.
Sobald die Kartoffeln gar sind das Kochwasser abgießen. Die gekochten Kartoffeln im Topf mit einem Kartoffelstampfer stampfen und nach und nach den Pflanzendrink und das Öl zugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Stampf mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
Optional kann der Kartoffelstampf mit frischen Gartenkräutern verfeinert werden.

Hirse-Rote Linsen-Karotten-Bratlinge (glutenfrei) (ca. 20 Stück)

Zutaten:

150g Hirse
100g rote Linsen
1 Karotte (~ 150g)
1 Zwiebel
3-4 Knoblauchzehen (optional)
(Raps)öl zum Dünsten und Braten
½ L Gemüsebrühe
2 EL Sonnenblumen-, Kürbiskerne
4 EL Kichererbsenmehl
2 EL Maisgrieß (Polenta)
2 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel und die Karotte putzen und in feine Würfel schneiden. Zunächst in einem Topf die Zwiebelwürfel in etwas Öl andünsten und dann die Karottenwürfel dazugeben (und ggf. den Knoblauch). Beides zusammen noch Mal etwa 3-5 Minuten dünsten und eine Prise Salz dazu geben.
Jetzt die Hirse und die Gemüsebrühe zugeben, nach 5 min können die roten Linsen dazukommen.
Das Ganze auf kleiner Stufe etwa 20 Minuten köcheln lassen. Eventuell noch etwas Brühe nachgießen.
Wenn Hirse und Linsen ausreichend gegart sind den Topf vom Herd nehmen. Den Kreuzkümmel, die Kerne, das Kichererbsenmehl und den Maisgrieß hinzufügen und alles gut verrühren. Noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald die Bratlingmasse etwas abgekühlt ist können die Bratlingen geformt werden.
Die Bratlinge von beiden Seiten jeweils ca. 5 Minuten in Pflanzenöl knusprig anbraten (keine zu große Hitzezufuhr). Alternativ können die Bratlinge auch im Backofen gebacken werden bei ca. 170 Grad/ Umluft ca. 20 min