

## Linsen-Gemüse-Salat mit Nüssen, gebratenen Salami-Sticks und Joghurt-Gewürz-Dip

Zutaten für 4 Pers. (~250 g)

60 g	Berglinsen
150 g	Wasser
3 g	Steinsalz
5 g	Apfelessig
20 g	Apfelessig
3 g	Steinsalz
30 g	Buttermilch oder Joghurt
30 g	Rapsöl, kaltgepresst
	Steinsalz, Pfeffer und Koriander, gemahlen
150 g	Karotten, geraspelt
150 g	Pastinaken, geraspelt
100 g	Grünkohl, fein geschnitten
120 g	Apfel, gestiftelt
160 g	Joghurt
15 g	Apfeldicksaft
10 g	Chilipaste
	Fenchel, Koriander, Kreuzkümmel, gemahlen
160 g	Salami-Sticks
10 g	Rapsbratöl
40 g	Walnüsse, gehackt
10 g	Petersilie, gezupft

### Zubereitung

Die Linsen mit Wasser im geschlossenen Topf 15-20 Minuten garen. Dann nachquellen lassen und mit Salz und Apfelessig abschmecken. Alle Dressingzutaten verrühren und kräftig abschmecken. Die Gemüse und den Apfel waschen, putzen und entsprechend zerkleinern. Sofort ins Dressing geben und vorsichtig unterheben. Den Joghurt mit Apfeldicksaft, Chilipaste und Würzzutaten vermengen und beiseitestellen. Die Salami-Sticks in Rapsbratöl anbraten. In der Zwischenzeit die nachgequollenen Linsen zum Gemüse-Salat geben, unterheben und nachschmecken. Den Salat anrichten, mit den Salami-Sticks, Walnüssen und Petersilie garnieren.

## Bohnen-Erbsen-Puffer mit Joghurt-Dip

Zutaten für 4 Pers. (~250 g pro Pers.)

150 g	Weißer Bohnen, Dose
150 g	Erbsen, TK
150 g	Kartoffel, gekocht, geraspelt
60 g	Zwiebel, gewürfelt
80 g	Magerquark
40 g	Vollkornbrösel oder Haferflocken
40 g	Käse, gerieben
1	Ei
	Steinsalz, Pfeffer, Fenchel, Koriander
200 g	Joghurt
10 g	Senf, mittelscharf oder Meerrettich, gerieben
20 g	Gartenkräuter, gemischt, fein geschnitten
5 g	Apfelessig
	Steinsalz, Pfeffer, Chili, Zitronenschale (gerieben)
120 g	Kräuter- und Blattsalat
20 g	Rapsöl, kaltgepresst
5 g	Apfelessig
	Steinsalz, Pfeffer

### Zubereitung

Die weißen Bohnen und Erbsen in einer Schüssel zerstampfen oder durch eine grobe Scheibe raspeln. Die Masse mit den Kartoffeln, Zwiebelwürfel, Magerquark, Vollkornbröseln, Käse, Ei und den Würzzutaten vermengen und eine Konsistenz- und Geschmacksprobe machen. Falls nötig entsprechend korrigieren. Die Masse zu Puffern formen und in Raps-Bratöl goldgelb braten. Den Joghurt mit den geschnittenen Kräutern, Essig und Würzzutaten abschmecken. Die gebratenen Puffer mit angemachtem Kräuter- und Blattsalat und Joghurt-Dip servieren.

## Trinkmüsli

Zutaten für 4 Pers. (~200 g pro Pers.)

250 g	Buttermilch oder Joghurt
200 g	Apfelsaft, naturtrüb
60 g	Banane
200 g	Obst & Gemüse der Saison (z.B. Apfel, Karotte, Spinat, Birne, Orange, Beeren)
50 g	Sanddornsaft oder Hagebuttenmark
30 g	Mandelmus
30-40 g	Hafer-, Hirse- oder Buchweizenflocken

## Zubereitung

Das Obst und die Gemüse zerkleinern, mit den restlichen Zutaten in einen Messbecher füllen und mit einem Handpürierer (Stabmixer) fein pürieren. Auf Wunsch mit etwas Walnussöl aromatisieren. In ein formschönes Glas umfüllen und servieren

## Grünkern-Fleischbällchen mit Grünkohlgemüse und Pfannenpomes

Zutaten für 4 Pers. (Port. ~450 g)

80 g	Grünkernschrot
50 g	Zwiebel, gewürfelt
200 g	Gemüsebrühe/ Wasser
40 g	Blattspinat, frisch, fein geschnitten
50 g	Magerquark
50 g	Emmentaler, gerieben
50 g	Karotte oder ein anderes festes Gemüse, geraspelt
200 g	Rinder- oder Schweinehackfleisch
	Steinsalz, Pfeffer, Koriander und Kreuzkümmel
50 g	Zwiebel, gewürfelt
20 g	Rapsbratöl
400 g	Grünkohl, gezupft
10 g	Maisvollkornmehl
200 g	Gemüsebrühe oder Wasser
200 g	Milch oder Hafertrunk
80 g	Sahne oder Hafercuisine
	Steinsalz, Pfeffer, Fenchel, Koriander, Muskat, Chili
600 g	Kartoffeln, festkochend, 0,5 – 1 cm Streifen
30 g	Rapsbratöl
10 g	Butter und Grillgewürz
20 g	Blattpetersilie, gezupft

### Zubereitung

Den Grünkernschrot und Zwiebelwürfel ohne Fett nussig andarren und mit der Flüssigkeit aufgießen. Unter Rühren aufkochen, mit Deckel verschließen und auf kleiner Hitze etwa 10 Minuten garen. Dabei gelegentlich umrühren. Zum Schluss die Platte abschalten und den Grünkern noch 20 Minuten nachquellen lassen. Den gequollenen und abgekühlten Grünkern mit Gemüse, Magerquark, Käse, Ei, Rinderhack verfeinern und mit den Würzzutaten kräftig abschmecken. Aus der Masse Bällchen formen und diese in leicht gesalzenem Wasser bei 90 °C kochen lassen (pochieren). Dabei gelegentlich die Temperatur kontrollieren. Das Wasser sollte nicht sprudelnd kochen. Für das Grünkohlgemüse die Zwiebelwürfel und gezupften Grünkohl in Rapsöl anschwitzen, das Maisvollkornmehl einstäuben und mit den Flüssigkeiten aufgießen. Das Ragout 4-5 Minuten kochen, mit Sahne verfeinern und den Würzzutaten abschmecken. Die Kartoffelstreifen in Rapsbratöl einige Minuten knusprig braten. Dabei gelegentlich schwenken. Zum Schluss abschmecken und mit dem Grünkohlragout und den Bällchen servieren.

## Winterliches Emmer-Risotto mit Meerrettich und Rindfleisch-Streifen

Zutaten für 4 Pers. (Port. ~450 g)

200 g	Emmer, poliert
500 ml	Wasser
40 g	Butter
125 g	Käse, gerieben
	Salz, Pfeffer
20 g	Petersilie, geschnitten
100 g	Zwiebel, gewürfelt
20 g	Rapsbratöl
200 g	Petersilienwurzel oder Pastinake, 1 cm Würfel
200 g	Hokkaido-Kürbis, 1 cm Würfel
200 g	Grünkohl, gezupft
15 g	Maisvollkornmehl
200 g	Gemüsebrühe
200 g	Milch
80 g	Sahne
	Steinsalz, Koriander, Süßspeisengewürz
20-40 g	Meerrettich, frisch gerieben
500 g	Rinder-Hüftsteaks
10 g	Rapsbratöl
	Steinsalz, Pfeffer, eventuell Steakgewürz

### Zubereitung

Den Emmer 8-12 Stunden in Wasser einweichen. Nach der Quellzeit den Emmer aufkochen und zudeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen und weitere 20 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebel in Rapsbratöl anschwitzen, die vorbereiteten Gemüse zugeben, kurz mit anschwitzen, mit Maisvollkornmehl stäuben und die Flüssigkeiten aufgießen. Das Ragout 4-5 Minuten garen und am Ende mit Sahne verfeinern sowie den Würzzutaten und dem frischen Meerrettich abschmecken. Dem gequollenen Emmer mit Butter und Käse verfeinern sowie den Würzzutaten abschmecken. Die Hüftsteaks in Rapsbratöl braten, kurz ruhen lassen und dann in Streifen schneiden. Nun Risotto und Gemüse vermengen, anrichten und die Rinderstreifen als Topping anrichten.