

Urgetreide

&

Hülsenfrüchte

Vierkorn-Kräcker (4mal4 plus 4)

4 EL Hanfsamen
 4 EL Kürbiskerne
 4 EL Sonnenblumenkerne
 4 EL Leinsamen
 4 EL Dinkelmehl
 ½ TL Salz
 2-3 EL geriebener Hartkäse (Berg-,...)
 4 EL ÖL (erhitzbares Sonnenblumen-, Raps-, ...)
 150 ml lauwarmes Wasser

Zutaten mischen und 10 Min. quellen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse darauf dünn verstreichen. Ca. 15-20 Min. bei 160/180 Grad backen. Mit einem Pizzaschneider in Ecken schneiden. Danach für ca. 15 weitere Minuten backen bzw. Restwärme nutzen siehe Tipp

Die Kräcker auskühlen lassen und trocken lagern.

TIPP:

- Wenn man die Stücke nicht schneidet, kann man nach dem Abkühlen Stücke brechen
- Nach dem Schneiden in Stücke können die Teilchen auch nach kurzem Auskühlen vom Backpapier gelöst und umgedreht werden, dann werden sie krosser, vor allem, wenn der Teig anfangs nicht dünn genug verstrichen wurde
- Kräuter wie Rosmarin, Chili, Paprika, Käsereste weicherer Art, etwas Tomatenmark oder getrocknete Tomaten, Galgant können beigefügt werden.
- Flohsamen werden evtl. wegen der quellenden Wirkung zugegeben
- Statt Dinkelmehl kann man auch Kirchererbsen- oder Buchweizenmehl nehmen
- Sesam kann einen anderen Samen ersetzen
- Restwärme im Backofen nutzen, d.h. Backgut im Ofen belassen, Ofentür leicht geöffnet halten durch einen eingeklemmten Kochlöffel

Apfel-Buchweizen-Auflauf

150g Buchweizen(-schrot)**
 250-500 ml Apfelsaft
 4-6 Äpfel
 1 Zitrone
 100g Nüsse
 50g Butter
 (evtl. Honig, Zimt oder Gewürzmischung „Sissi´s Sünd“ Herbaria)

Buchweizen(-schrot) mit 250ml Apfelsaft aufkochen. Etwa 5 Min. aufquellen lassen, dabei ständig rühren. Wenn nötig noch Saft nachgießen. 1 TL Zimt-Gewürze dazu rühren und ca. 15-20 Min. zugedeckt weiter ausquellen lassen.

Zitronenabrieb sowie den Saft der Zitrone in eine Schüssel geben. Die Äpfel mit der Schale raspeln und zum Zitronensaft geben. Gemahlene oder gehackte Nüsse sowie den Buchweizen dazu geben, mit etwas Gewürzen und evtl. etwas Honig abschmecken. Die Masse in eine Auflaufform (mit Butter austreichen) oder gleich portionsweise in mehrere kleine Förmchen geben. Bei 180 Grad Umluft oder 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 20 Min. backen.

Tipp: Dazu passt hervorragend Vanilleeis, Vanillesauce, Sahne, Cranberries vom Schönramer Filz. Der Auflauf kann gut ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Buchweizenpflanzerl

200g Buchweizen
 1 Zwiebel
 1 Karotte
 10g mittelscharfer Senf
 15g Tomatenmark
 ½ TL Salz (am besten Kräutersalz von der Chiemgauer Genussmanufaktur)
 50g Buchweizenschrot
 25g Braunhirse (für gesunde Haut, Haare und Gelenke, für das Gelingen nicht zwingend erforderlich)

Buchweizen in 200g kaltem Wasser einweichen (ca. 15 Min.) (nicht kochen!). Den Buchweizen in ein Sieb abgießen.

Zwiebel in feine Würfel, Karotte raspeln und mit allen anderen Zutaten unter den Buchweizen mischen. Hände leicht befeuchten und Pflanzerl formen. Die Pflanzerl von beiden Seiten in Öl (z.B. Bio-Sonnenblumen-Bratöl Kraller Tittmoning) braten.

TIPP: Dazu eignet sich fast jeder Dip und knackig frischer Salat.
 Gemüse roh, wer magenempfindlich ist, kann das Gemüse auch kurz andünsten.

Abwandlungen:

- Würzen wie Fleischpflanzerl mit Majoran, Thymian, gem. Kümmel, Knoblauch, Paprika, „Echte Gmias Supp´n (Chiemgauer Genussmanufaktur)
- Gemüsezugabe nach Saison: Lauch fein geschnitten, Kohlrabi geraspelt, Sellerie geraspelt oder von jedem etwas
- Zugabe von Hartkäsewürfelchen (z.B. Emmentaler, Bergkäse,...)
- Zugabe von Speckwürfeln

Gerstenpflanzerl

200g Nacktgerste
 1 Zwiebel
 1 Karotte
 250g Quark
 70g Gerstenschrot
 150g Hartkäsestückchen

Gerste in einem Sieb abspülen und in etwa 400 ml Wasser für ca. 15 Min. köcheln lassen, und für weitere 10 Min. quellen lassen.

Zwiebel in feine Würfel, Karotte raspeln und mit allen anderen Zutaten unter die Gerste mischen. Hände leicht befeuchten und Pflanzlerl formen. Die Pflanzlerl von beiden Seiten in Öl (z.B. Bio-Sonnenblumen-Bratöl Kraller Tittmoning) braten.

Tipp: Dazu eignet sich fast jeder Dip und knackig frischer Salat.

Abwandlungen: siehe Buchweizenbratlinge

Overnight Bulgur

120g Purpurweizen Bulgur
 200ml Vollmilch oder vegan Milch (z.B. Hafermilch)
 400g Joghurt
 Früchte der Saison oder Trockenfrüchte
 Nüsse und/ oder Hanfsamen

Am Abend (oder mind. 2-3 Stunden vorher) die gewünschten Gläser mit etwa 1/3 Bulgur befüllen und die Milch darüber gießen, sodass die Milch etwas einen Finger breit über dem Bulgur ist.

Das 2. Drittel des Glases mit Lieblingsjoghurt (Natur, Früchte oder griechischer Art) befüllen und zum Schluss mit Früchten und Nüssen garnieren. Das ganze über Nacht in den Kühlschrank stellen und am Morgen genießen.

Tipp: Der Overnight-Purpur-Bulgur lässt sich gut vorbereiten und passt ideal zum Brunch am nächsten Tag oder für ein gesundes Frühstück im Büro.

Hanf-Nußkuchen

150g Schälhanf
 100g gemahlene Haselnusskerne, Walnusskerne oder Mandeln
 275g Butter
 175g Zucker
 1 TL Vanillezucker
 4 Eier
 200g Weizen- oder Dinkelmehl
 1 TL Backpulver
 5 EL Rum
 4 EL Aprikosenmarmelade
 100g Schokoladenkuvertüre

Die Nüsse auf einem Backblech im Ofen leicht rösten. Die Butter geschmeidig rühren nach und nach Zucker, Vanillezucker und die Eier unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und

eßlöffelweise unterrühren. Zum Schluß die Nüsse und den Hanf unterheben. In eine gefettete Kastenform füllen und für 60-75 Min. bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen.

Den heißen Kuchen mehrmals mit einem Zahnstocker einsteichen und mit Rum bestreichen. Die Aprikosenmarmelade mit 3 EL Wasser in einem Topf verrühren und einmal aufkochen und den Kuchen damit bestreichen. Den ausgekühlten Kuchen mit der Schokoladenkuvertüre überziehen.

Tipp: Nüsse lassen sich fast immer durch geschälte Hanfsamen ersetzen!

Mediterrane-Bulgur-Bällchen

400g Kartoffeln (vorw. Festkochend)

200g Purpurweizen Bulgur

2 TL Gemüsebrühe (Echte Gmias Supp'n – Chiemgauer Genussmanufaktur)

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2-3 EL getrocknete Tomaten

Frische Kräuter (Rosmarin, Oregano, Thymian) oder (Genuss aus dem Süden – Chiemgauer Genussmanufaktur)

2 EL gehackte Petersilie

50g Quark

1 Ei

Etwas Mehl oder Kartoffelmehl

Salz, Pfeffer

Semmelbrösel

Öl zum Frittieren

Die Kartoffeln schälen und ca. 15 Min. in Salzwasser vorkochen, abgießen und noch warm grob raspeln. Bulgur mit der Brühe in einem Topf aufkochen, dann vom Herd nehmen und 15 Min. zugedeckt ausquellen lassen.

Zwiebel fein würfeln und Knoblauch durch die Presse drücken, die Tomaten abtropfen lassen und fein hacken, die Kräuter ebenso fein hacken. Die noch warmen Kartoffeln mit Bulgur, Zwiebeln, Knoblauch, Quark, Ei, Kräuter, Tomaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse abkühlen lassen, der Teig sollte eine feste Konsistenz haben, wenn er zu weich ist, Mehl zugeben bis er die gewünschte Konsistenz hat. Aus dem Teig tischtennisballgroße Bällchen formen und in etwas Semmelbrösel wälzen. Die Bällchen nacheinander in heißem Öl goldgelb ausbacken.

Tipp: Bulgurbällchen sind wahre Allrounder! Sie schmecken warm z.B. auf Rahmspinat oder zu Salat, aber genauso gut auch kalt z.B. mit einem Dip.

Power-Salat

1 große Tasse Perl- Dinkel, Emmer oder Einkorn

1 TL Gemüsebrühe (Echte Gmias Supp'n – Chiemgauer Genussmanufaktur)

3 EL Apfelessig

2 EL Apfel-Balsam-Essig (alt. 1 EL Apfelsaft & 1 TL Honig)

1-2 TL Senf

3 EL Hanföl

1 Hand voll junger Spinat oder Rucola

1 kleine Karotte
 1 Hand voll Radieschen
 2 EL Schälhanf
 Salz, Pfeffer

Den „Bayerischen Reis“ in dem Wasser mit Gmias Supp'n und einer Prise Salz ca. 20 Min. köcheln lassen, anschließend ca. 10 Min. mit Deckel quellen lassen danach in ein Sieb leeren und abkühlen.

Aus dem Essig, Senf und dem Hanföl ein Dressing anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Unter den erkalteten „Bayerischen Reis“ die Karotte raspeln, Spinat und Radieschen klein schneiden und ebenfalls hinzugeben, zum Schluss das Dressing darüber und alles gut verrühren. Der Salat sollte etwas durchziehen, vor dem servieren mit Schälhanf und Kresse garnieren.

Tip: Dazu passt gut ein frisches Brot und eingelegte Ziegenkäsewürfel. Der Salat kann je nach Jahreszeit natürlich auch mit Tomaten, Paprika usw. abgeändert werden.

Kerniges Topping für Suppen und Salate

35g Rohrohrzucker
 1 TL Salz
 1 TL Arabische Gewürzmischung
 2 TL Feuer & Flamme (Chiemgauer Genussmanufaktur)
 ½ TL Chilli frisch gemahlen
 ½ TL schwarzer Pfeffer frisch gemahlen
 1 Limette
 1 Eiweiß
 80g Schälhanf
 80g Haselnüsse in Scheiben geschnitten
 40g Buchweizen
 100g Körnermix (z.B. Kürbis, Sonnenblumen, Walnüsse)

Die Schale der Limette fein abreiben. Zucker, Salz und Gewürze vermischen. Eiweiß leicht schaumig schlagen. Zusammen mit dem Limettenabrieb unter die Gewürzmischung rühren. Ofen aufheizen (180 Grad Ober-/Unterhitze). Nüsse und Körner in eine Schüssel geben mit der Gewürzmasse verrühren und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Alles gleichmäßig verteilen und 10 Min im Ofen rösten. Anschließend die Mischung vom Backpapier lösen und weitere 5-10 Min nur auf dem Backblech im Ofen trocknen.

Pikanter Linsensalat

1 Bio-Linsencurry exotisch (Chiemgauer Genussmanufaktur)
 1 Schalotte oder Zwiebel
 1 rote oder gelbe Paprika
 2 mittelgroße Tomaten
 ½ Bund Petersilie

Essig und Öl
Salz und Pfeffer

Den Inhalt des Linsencurry mit 500ml Wasser im Topf aufkochen lassen. Mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze für 25-30 Min. köcheln lassen. Am Ende der Garzeit die restliche Flüssigkeit abgießen und die Linsen abkühlen lassen. Die Zwiebeln in feine Ringe, Tomaten und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden und unter die Linsen mischen. Mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischer Petersilie bestreuen.

Tipp: Dazu passt hervorragend ein Dip aus 1 Becher Naturjoghurt, ½ Zitrone, 1 Knoblauchzehe.

Fruchtiger Linsensalat

1 Bio-Linsencurry exotisch (Chiemgauer Genussmanufaktur)
¼ Galia- oder Honigmelone
1 Bund Frühlingszwiebeln
4-5 EL Essig
Salz und Pfeffer

Das Linsencurry in 500ml Wasser für ca. 25 Min. köcheln lassen, das restliche Wasser abschütten und die Linsen auskühlen lassen. Die Melone in Würfel schneiden die Frühlingszwiebeln in Ringe und zusammen mit dem Essig unter die Linsen heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Dazu passen sehr gut Tomaten und Feta.

Feuriger Frischkäse

200g Frischkäse
1 Karotte
2-3 TL Feuer & Flamme (Chiemgauer Genussmanufaktur)
½ TL Zitronensaft
½ TL Tomatenmark
Salz
Mineralwasser oder Sahne

Frischkäse mit etwas Mineralwasser oder Sahne cremig rühren. Die Karotte fein raspeln und zusammen mit dem Zitronensaft, Tomatenmark und Feuer & Flamme unter den Frischkäse mischen, mit Salz abschmecken.

Panaden –(Umhüllungen, ital. piccata) für gebackenes Gemüse...

Knusperkrusten, auch mit Körnern vom Frensch (Obermeyer Franz) aus der Ökomodellregion

Klassische Wiener Panade:

1. Mehl, 2. verquirltes Ei, 3. Semmelbrösel

- Fritier- bzw. Ausbackfett/ -öl:

Backöle aus Sonnenblumen (Kraller, Tittmoning), Oliven (Byodo); andere hoch erhitzbare Öle und Butterschmalz

Varianten:

Münchner Variante

1. Gemüsescheiben (bissfest - vorgegart) mit Senf einstreichen, dann in Mehl wenden
2. in verquirltem Ei wenden, ev. mit etwas Milch, Wasser, Sahne
3. In Semmelbrösel wenden

Vegane Variante - also ohne Ei und Milch:

1. mit Senf bestreichen, ev. würzen
2. in der aus ca. 70g Mehl und 140ml Wasser angerührten Piccata- Grundmasse wenden (auch diese kann gewürzt werden mit Salz, Chili...Kräutern)
3. Semmelbrösel.....s.u.

„Hans“ Variante

1. in Mehl wenden, ev dazu etwas geriebener Hartkäse (Parmesan)
2. zum verquirlten Ei: Senf, Gewürze, Kräuter wie Thymian, Rosmarin dazugeben, ev. etwas Milch, Wasser , *oder auch mal ein bisschen restliche Sahne, Quark aufbrauchen*)
3. Semmelbrösel.....s.u.

Zu 3. Knusperkrusten – Varianten

Semmelbrösel, Kürbiskerne, Sesam
geschroteter Leinsamen, Buchweizen (Frensch Obermeyer, Hanf (Hans Posch)

Beispiel für vegane Piccata:

Mischung: 60g Semmelbrösel, 60g geschr. Leinsamen, 60g Sesam oder Hanf (bei Hanf nicht zu viel Hitze)

Tipps:

Beim **Panieren** der Gemüsescheiben **2 Gabeln** verwenden. Mit einer Gabel diese aufspießen und in die Panade drücken, sodass sie komplett bedeckt sind. Mit einer zweiten Gabel wenden, in die Pfanne lösen.

- Erst die **Hälfte** der **Körner-Paniermischung** in einen tiefen Teller geben und erst, wenn diese aufgebraucht ist, nachschütten.
- Sollte aus der Ei oder Mehl und Wasser-Mischung etwas **übrig** sein, kann man mit den Körnern aber auch mit Zugabe von Nüssen kleine **Teigkügelchen** in der Pfanne backen und diese dann als **Topping** verwenden

- Käse sollte sparsam und ev. statt dem Mehl in dem ersten Paniergang verwendet werden, da er leicht verbrennt. (Wer es deftig will, kann Käse zum Überbacken im Ofen auf die Gemüsescheiben legen.)

Topping- Varianten:

- Gerösteter Buchweizen pur
- Buchweizen, gehackte Nüsse, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam, geschälter Hanf, frischen gekackten Rosmarinnadeln,....sanft anrösten, ... dazu Honig oder Puderzucker oder Sirup, etwas Öl oder Butter, Zitronenzesten, Salz, Gewürze wie Chili, Zimt *dazu auch mal Datteln, Rosinen, Trockenfrüchte, Müsiflocken u.ä. ... **Mischungen nach Vorratskammer und Gerichten ausprobieren----sich trauen!***
- Krunchy´s (Barnhouse)

Gerstengraupen Risotto

- Gerstengraupen in heimischem Biorapsöl kurz erhitzen (mit Ölfilm überziehen lassen); wer mag, gibt Bio-Speckwürfel mit dazu; ca. 200 g für 4 Personen
- Dazu getrocknete Steinpilze (müssen nicht extra eingeweicht werden)
- Mit einem Glas Weißwein aufgießen, einkochen lassen
- Anschließend mit Gemüsebrühe immer wieder aufgießen, einkochen lassen; beständig umrühren
- Nach ca. 30 min würzen (Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe); ein Schuss Rahm dazu, gehobelter Parmesan dazu, am Schluss noch ein Stück Butter drauf
- Separat anbraten: klein gehackte Zwiebeln und Gemüse nach Saison – im Frühsommer grüner Spargel, im Sommer Mangold oder Tomaten, im Herbst Schwammerl, z.B. Pfifferlinge; drüber kippen
- Mit viel gehackter Petersilie oder Schnittlauch servieren.

Dazu ein frischer Blattsalat.

Rezepte von: Jessica Romstötter, Bärbel Forster, Astrid Günther, Sepp Obermeyer, Marlene Berger-Stöckl.

www.oekomodellregionen.bayern / Region Waginger See- Rupertiwinkel