

Kräutersaitlinge mit Vollkornspätzle und Jägersoße

Für 2 Personen

Kräutersaitlinge sind Pilze. Im Geschmack erinnern sie an Schweinefleisch, und sie sind reich an Eiweiß und Vitaminen.

- 200 g Kräutersaitlinge, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 1 große Zwiebel, geschnitten
- 200 g Vollkornspätzle
- Kräutersalz und Pfeffer
- 1 Packung Pulver für Jägersoße (auf Zutatenliste achten, Vorsicht, in manchen Produkten sind Glutamate!)

Vollkornspätzle in wenig Wasser „al dente“, d.h. bissfest kochen (ca. 7-8 Minuten)

Den Boden eines großen, flachen Topfes oder einer beschichteten Pfanne mit hohem Rand mit Wasser bedecken, die geschnittene Zwiebel darin glasig dünsten. Kräutersaitlinge hinzugeben, bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten garen. Öfter umrühren. Statt Wasser können Sie auch Sonnenblumenöl verwenden; dann den Topf bzw. die Pfanne damit dünn einreiben, erhitzen und die Zutaten wie beschrieben zubereiten. Anschließend mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Wenn die Spätzle gar sind, überschüssiges Wasser nicht weggießen, sondern auffangen und für die Soße verwenden.

Soße nach Packungsanleitung zubereiten. Spätzle und Kräutersaitlinge auf Tellern anrichten, mit Soße übergießen und mit Petersilie garnieren. Mit Salat servieren.

Die Soße kann man auch selber machen: 1 kleine Zwiebel in $\frac{1}{4}$ Liter Wasser glasig dünsten, mit Vollkornweizenmehl andicken (für Allergiker mit Buchweizen). Etwas Steinpilzpulver und 1 Nelke hinzugeben, mit Pfeffer, Muskat, Korianderpulver (oder frischem, gehacktem Koriander) und Kräutersalz abschmecken. Evtl. mit etwas Crème Fraîche verfeinern. Statt Wasser kann auch Rotwein verwendet werden.

Austernpilze mit Vollkornreis und Käse-Sahne-Soße

Für 2 Personen

Austernpilze sind sehr groß – achten Sie unbedingt darauf, dass sie frisch sind, da sie sonst etwas schal schmecken. Ansonsten erinnert ihr Geschmack an Kalbfleisch.

- 200 g Austernpilze, nicht zu klein geschnitten
- 1 Kaffeetasse Vollkornreis, gut gewaschen
- 2 Kaffeetassen Wasser
- 2 große Zwiebeln
- Pfeffer, Kräutersalz

1 Zwiebel klein hacken, in einen Topf geben. Vollkornreis und Wasser hinzufügen, aufkochen lassen und anschließend auf kleinster Stufe ca. 30 Minuten ziehen lassen; ab und zu mit der Gabel testen; der Reis muss das Wasser vollständig aufgesogen haben, darf jedoch nicht am Boden anpappen.

Die andere Zwiebel in Halbringe schneiden, den Boden eines großen, flachen Topfes oder einer beschichteten Pfanne mit hohem Rand mit Wasser bedecken, geschnittene Zwiebel darin glasig dünsten. Austernpilze hinzugeben, bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten garen. Öfter umrühren. Statt Wasser können Sie auch Sonnenblumenöl verwenden; dann den Topf bzw. die Pfanne damit dünn einreiben, erhitzen und die Zutaten wie beschrieben zubereiten. Anschließend mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Für die Soße:

- 50 ml Sahne
- 50 g Blauschimmelkäse
- ¼ Liter Wasser
- Steinpilzpulver, Muskat, Pfeffer, Kräutersalz zum Abschmecken

Austernpilze und Vollkornreis warm stellen, während Sie die Soße zubereiten.

Soße: ¼ Liter Wasser zum Kochen bringen. Sahne und Blauschimmelkäse hinzufügen und bei kleiner Hitze ziehen lassen, bis eine sämige Masse entsteht. Eventuell mit etwas Vollkornweizenmehl nachhelfen. Mit Steinpilzpulver, einer Prise Muskat, Pfeffer und Kräutersalz abschmecken. Statt Wasser kann auch Rotwein verwendet werden.

Austernpilze und Vollkornreis anrichten, die Soße darübergießen und mit Petersilie garnieren. Mit Salat servieren.

Biskuit-Obst-Torte

- 2 große Eier (nicht direkt aus dem Kühlschrank)
- 2 EL warmes Wasser
- 80 g Honig oder unraffiniertes Vollzucker
- etwas Bourbonvanille
- etwas Zitronenschale
- 100 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl (oder Kamut, dann wird der Tortenboden gelblich hell)
- ½ TL Weinsteinbackpulver

Für den Belag:

- 1 gestrichener TL Agar-Agar
- 750 ml Traubensaft
- 500 g frisches Obst der Jahreszeit (aber keine Äpfel)

Honig, Eier und Wasser mit dem Elektrorührgerät auf höchster Stufe verquirlen, bis aus der Flüssigkeit eine dickliche Schaummasse entsteht. Mehl mit Backpulver und Gewürzen mischen und mit dem Schneebesen vorsichtig unterheben. Teig in eine eingefettete Tortenbodenform füllen und ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180°C backen.

Torte mit Obst der Jahreszeit belegen. Fruchtsaft und Agar-Agar verrühren und aufkochen lassen. 2 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen und, bevor es erstarrt, über das Obst geben.

Vollkornwaffeln mit Früchten und Sahne

- 200 g fein gemahlener Weizen
- 100 g fein gemahlene Hirse
- 100 g Honig oder unraffiniertes Vollzucker
- 60 g Butter
- 2 Eier
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- ½ l Milch
- eine Prise Natron
- wer mag, etwas Zimt, Bourbonvanille oder Zitronenschale
- frische Früchte (oder tiefgefrorene, auf dem Herd erwärmte Früchte)
- geschlagene Sahne

Von den Eiern das Eigelb trennen. Die Butter, das Eigelb und den Honig schaumig rühren. Vollkornmehl mit Backpulver und evtl. Gewürzen mischen. Mehl und Milch abwechselnd in die Schaummasse einrühren. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterziehen. Den Teig wie gewohnt im leicht gefetteten Waffeleisen backen.

Zu den fertigen Waffeln die Früchte und die Sahne reichen.

Blätterteighäppchen mit frischen Erdbeeren

(Ergibt 8 Stück)

- 4 Platten tiefgekühlter Vollkornblätterteig
- Eigelb zum Bestreichen

Füllung:

- 150 g Schlagsahne
- Mark aus einer Vanilleschote
- 500 g Erdbeeren

Die Blätterteigplatten nebeneinander legen, mit einem sauberen Tuch abdecken, auftauen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Platten halbieren und auf das Backblech legen. Die Platten mit einem Messer rundherum etwa 1 cm vom Rand entfernt rechteckig einschneiden. Vorsicht: nicht durch-, sondern nur einschneiden! Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Platten etwa 15 Minuten ruhen lassen, dann die Ränder mit einer Gabel rundum eindrücken. Eigelb verrühren und dünn auf den Blätterteig streichen. Bei 180°C 15 Minuten lang backen. Herausnehmen und gut auskühlen lassen. Das Vanillemark unter die Schlagsahne rühren und diese steif schlagen. Die Erdbeeren waschen, abtrocknen, putzen und in Scheiben schneiden. Entlang der Einschnitte am Rand der Blätterteigplatten mit einem Messer vorsichtig einen Deckel abheben. Die Sahne und Erdbeerscheiben einfüllen und den Deckel wieder auflegen.

Ungesüßte fruchtige Vollkornkekse

- 250 g Dinkelvollkornmehl fein gemahlen
- 50 g Amaranth-Popcorn
- ½ TL Natronpulver
- süßer Fruchtsaft (z.B. roter Traubensaft, Birnensaft)
- 1-2 reife Bananen

Das Mehl mit dem Poppkorn vermischen. Mit etwas Fruchtsaft und dem Natron zu einem festen Teig verrühren. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und unterkneten. Mit einem Esslöffel kleine Teile abstechen, zu Kugeln formen, flachdrücken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Kekse ca. 20-30 Minuten backen.