

„Vom Acker auf den Tisch“ - Rezepte



Schnelle Quarkbrötchen

Zutaten:

500 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)

500 g Magerquark

2 Eier

2 P. Backpulver

1 TL Salz

Verschiedene Körner und Saaten (Sesam, Sonnenblumenkern...)

Zubereitung:

Die Zutaten schnell zu einem Teig verkneten und ca. 16 Brötchen formen, mit Körnern, Sesam, Sonnenblumenkernen bestreuen und backen.

Backtemperatur: 180°C

Backdauer: 20 – 25 min

Dinkelvollkornbrot

Zutaten für ein Brot:

500 g Dinkelkörner oder Dinkelvollkornmehl
ca. 350 g lauwarmes Wasser
40 g frische Hefe (1 Würfel) oder ein Päckchen Trockenhefe
1 TL Honig oder Zucker
2 – 3 TL Jodsalz
40 g Essig
320 g gemischte Saaten z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesamsaat;
Mohn
Margarine zum Einfetten der Backform
Haferflocken für die Form

Zubereitung:

Die Dinkelkörner vermahlen (Kornmühle oder Küchenmaschine), oder Dinkelvollkornmehl verwenden. Lauwarmes Wasser mit Hefe und Honig verrühren.

Vollkornmehl mit Salz und Saaten vermengen und mit Hefe-Wasser-Honig-Gemisch und Essig in der Küchenmaschine in 5 Minuten zu einem Teig verkneten. Dieser sollte nicht zu fest sein.

Eine Kastenform fetten und mit Haferflocken ausstreuen. Den Teig hineinfüllen eine gute Stunde an einem warmen Ort, abgedeckt ruhen lassen.

Brot im Backofen bei mind. 220 °C ca. 40 -50 Minuten backen. Eventuell die Temperatur nach 20 Minuten auf 200 °C zurückstellen.

Knäckebrot

Zutaten für 2 Bleche

120 g Dinkelvollkornmehl
120 g Haferflocken
100 g Sonnenblumenkerne
50 g Leinsamen
50 g Kürbiskerne (+ evtl. Kerne zum Bestreuen)
½ TL Salz
5 EL Rapsöl
500 ml Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten einer Schüssel miteinander vermischen und für etwa 30 Minuten quellen lassen.

Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Darauf den Teig gleichmäßig dünn ausstreichen.

Knäckebrot bei 150–160 °C Umluft für 30 Minuten backen, dann die Backbleche tauschen. Dabei die Einschubhöhe tauschen und die Bleche drehen. Für weitere 30 Minuten bis zur gewünschten Bräune fertig backen. Vor dem Servieren einige Minuten auskühlen lassen.

Linsen-Gemüse-Aufstrich

Zutaten für 4 Gläser à 300 ml

Wasser

300 g rote Linsen (alternativ Berglinsen oder Belugalinsen)

2–3 Möhren

200 g Zucchini (im Herbst/Winter z.B. ersetzen durch Kürbis, Pastinake)

2 kleine Zwiebeln

3 – 4 EL Rapsöl

100 g Sonnenblumenkerne

1 Bund Petersilie

Salz, Pfeffer

1 Zitrone

1 TL Honig

Zubereitung

Rote Linsen in Wasser aufkochen und für 10 Minuten auf niedriger Stufe gar köcheln. Die Kochzeit an die jeweilige Linsensorte anpassen.

Möhren waschen, putzen, raspeln. Das Gemüse (z. B. Zucchini oder Kürbis) gründlich waschen grob raspeln. Zwiebeln kleinschneiden. Zwiebeln, Möhren und Zucchini/ Kürbis in Rapsöl anschwitzen und ca. 10 Minuten garen. Gegebenenfalls etwas Wasser zufügen.

Linsen abgießen. Linsen zum Gemüse geben und die Sonnenblumenkerne dazugeben. Die Mischung grob pürieren. Dabei so viel Wasser zugeben, bis der Aufstrich so cremig ist wie gewünscht.

Kleingeschnittene Petersilie unter den Aufstrich mischen. Den Aufstrich mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Honig abschmecken.

Frischkäseaufstrich mit Paprika

Zutaten:

200 g Frischkäse
100 g Schafskäse
50 g Ajvar, mild (Paprika-Gemüse-Zubereitung)
½ Bund Petersilie
Salz
1 Knoblauchzehe (optional)

Zubereitung:

Petersilie und Knoblauch kleinhacken. Schafskäse, Petersilie und Knoblauch im Mixer zerkleinern. Ajvar, Salz und Frischkäse unterrühren.

Frischkäse-Dattel-Aufstrich

Zutaten:

150 g Soft-Datteln, entsteint
2 Möhren geraspelt
1 Knoblauchzehe (optional)
300 g Frischkäse
200 g Schmand
2 TL Curry
¼ - ½ TL Salz
1 - 3 Prisen Paprikapulver

Zubereitung

Datteln im Mixer oder mit dem Messer kleinhacken und mit geraspelten Möhren, Frischkäse und Schmand vermengen. Mit Salz, Curry und mit Paprikapulver abschmecken.

Kidneybohnen-Tofu-Aufstrich

Zutaten: Das Rezept ergibt ca. 600 g Aufstrich

200 g Räuchertofu
250 g Kidneybohnen (1 Dose)
100 g Zwiebel
5 EL Rapsöl
Pfeffer
1 EL Tomatenmark
1 TL Senf
½ TL Rauchsatz
½ TL Paprikapulver
1 TL Gemüsebrühe Pulver
1 kleine Knoblauchzehe
1 EL Majoran oder Oregano

Zubereitung:

Zwiebel würfeln und mit wenig Rapsöl in der Pfanne anschwitzen und abkühlen lassen. Räuchertofu würfeln. Kidneybohnen abgießen und mit Wasser abspülen. Abtropfen lassen.

Abgekühlte Zwiebeln, Tofu, Kidneybohnen und Tomatenmark in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab pürieren. Mit Majoran, Gemüsebrühe-Pulver, Senf, Rauchsatz, Paprikapulver und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf beim Pürieren langsam ein wenig Wasser zugeben.

Der Aufstrich schmeckt am besten, wenn er einen Tag im Kühlschrank durchzieht. Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb einiger Tage verbrauchen.

Möhren- Hummus

Zutaten:

300 g Möhren
1 Zwiebel
1 EL Rapsöl
50 g Sonnenblumenkerne
Ca. 260 g eingeweichte Kichererbsen (oder Dose)
3-4 getrocknete Datteln oder Aprikosen
1 -2 EL Tahin, Sesampaste
1 kleine Knoblauchzehe
3 TL Zitronensaft
Jodsalz, Pfeffer
Kreuzkümmel nach Geschmack

Zubereitung:

Getrocknete Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Einweichwasser wegkippen. Kichererbsen in einen Topf geben, mit Wasser auffüllen und 1 – 2 Stunden langsam vor sich hin köcheln lassen. Kochwasser abgießen. Alternativ Kichererbsen aus der Dose verwenden.

Zwiebeln schälen und klein schneiden. Möhren waschen, putzen und raspeln. In Rapsöl weich andünsten und beiseitestellen. Die Sonnenblumenkerne behutsam in einer Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Die Datteln oder Aprikosen klein schneiden. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zusammen mit den Gewürzen pürieren.

Bunte Gemüse-Muffins

Zutaten für 12 Muffins

1 gelbe Paprika
1 rote Paprika
1 Zwiebel
150 g Mais (alternativ grüne Erbsen)
2 Eier
100 g Naturjoghurt
2 EL Rapsöl
100 g Weizenvollkornmehl
1 TL Backpulver

Zubereitung

Das Gemüse vorbereiten: Paprika waschen, Kerne herauslösen und fein würfeln. Die Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden. Den Mais in einem Sieb unter gut abtropfen lassen. Alternativ Erbsen blanchieren.

Ein Muffin Blech mit den Papierförmchen auslegen.

Eier, Joghurt und Rapsöl verrühren. Anschließend Mehl und Backpulver unter die Eimasse heben. Gemüse mit unter den Teig mengen (das Gemüse sollte vollständig abgetropft sein).

Den Teig in die vorbereitete Muffinform füllen.

Bei 180 °C für **25 bis 30 Minuten** bei Umluft backen. Eine Garprobe mit Hilfe eines Holzspießes vornehmen. Die Muffins aus dem Muffin Blech herausnehmen und auf ein Kuchengitter zum Abkühlen stellen.

Apfel-Rote Bete-Waffeln

Zutaten

200 g Rote Bete (roh oder vorgegart)
1 Apfel
500 g Weizenvollkornmehl
2 TL Trockenhefe
400 ml lauwarmes Wasser
2 Ei
1 Päckchen Vanillezucker
2-4 EL Rapsöl
1 EL Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung

Rohe Rote Bete und den Apfel waschen. Nur rohe Rote Bete schälen, dann mit dem Apfel grob zerteilen und im Blitzhacker mit 1 EL Wasser fein pürieren.

Mehl mit Hefe, Vanillezucker, Wasser, Ei und dem Mus verrühren und an einem warmen Ort **15 Minuten** gehen lassen.

Waffeleisen einölen und 2 - 3 EL Teig auf die hintere Hälfte setzen, zusammenklappen und bei höchster Stufe backen, dann herausnehmen. So Waffel nach Waffel backen.

Mit Puderzucker bestäuben.

Zucchinikuchen

Zutaten für eine Kastenbackform (30 cm)

250 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
80 g Zucker
2 TL Backpulver
1 Päckchen Vanillezucker
¼ TL Salz
3 Eier
120 g Rapsöl
300 g Zucchini, geraspelt
130 g geriebene Nüsse, z. B. Haselnüsse, Walnüsse
Evtl. Milch

Zubereitung

Vollkornmehl, Zucker, Backpulver, Vanillezucker und Salz vermengen, die Eier und das Rapsöl hinzugeben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Zum Schluss die geriebenen Zucchini (gut ausgedrückt) und Nüsse unterheben. Je nach Konsistenz des Teigs etwas Milch hinzufügen.

Den Teig in eine gefettete hohe Backform (Kastenform) geben und bei 160° C Heißluft ca. 1 Stunden backen.

Rote Bete Schokokuchen

Zutaten für Kastenform 30 cm

400 g vorgekochte Rote Bete (vakuumiert)
140 ml Rapsöl
200 g Naturjoghurt
4 Eier (Gr. M)
280 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
3 gestrichene TL Backpulver
140 g Zucker
100 g Kakao oder/und Schokoladenreste
1 Päckchen Vanillezucker
Salz
evtl. Alufolie zum Abdecken

Zubereitung:

Kastenform fetten oder mit Backpapier auslegen. Rote Bete kleinschneiden und mit dem Öl in einer Rührschüssel pürieren. Joghurt und danach die Eier einzeln unterrühren.

Vollkornmehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker, Kakao und eine Prise Salz vermischen. Rote-Bete-Püree zufügen und alles kurz zu einem flüssigen Teig verrühren. In die Form füllen, glattstreichen und in den Ofen stellen.

Kuchen bei 150 °C Umluft 1 ¼ Stunden backen. Nach ca. 1 Stunde den Kuchen mit Alufolie abdecken. Stäbchenprobe machen und evtl. einige Minuten weiterbacken.

Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form abkühlen lassen.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Über IN FORM

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de