

Bauernfrühstück

2 Eier pro Person
...g buntes Gemüse
Balsamico Essig
Kräutersalz
Pfeffer
Frische Gartenkräuter

1. Gemüse putzen und klein schneiden, je nach Garungszeit nacheinander in Balsamico Wasser anbraten
2. Eier mit den Gewürzen verquirlen und zu dem Gemüse in die Pfanne geben.
3. Immer wieder rühren, bis das Ei vollständig gestockt ist.
4. Auf dem Teller mit den frischen Gartenkräutern garnieren

Avocado Aufstrich

Ei
Avocado
Knoblauch
Salz und Pfeffer
Salat
Knäckebrot (Roggen)

1. Weichgekochtes Ei mit Avocadostücken, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen;
2. Salat waschen auf Knäckebrot legen und Aufstrich darauf geben. (als erstes ein Stückchen Ei alleine essen)

Tipp: wenn du eine größere Menge vom Aufstrich machst, leg den Kern der Avocado in die Mitte vom Aufstrich, dadurch hält er länger (Frucht glaubt Sie ist komplett)

Aufstrich Körnermischung

1 Portion Gemüse-Zwiebel/Avocado
1 Knoblauchzehe
Salz
Frisch gemahlener Pfeffer
1 Portion Körnermischung

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in eine Schüssel geben
2. Avocado schälen und dazu geben
3. pürieren, würzen und die Körnermischung unterheben

Tipp: mit feingeschnittener Rucola und ein wenig Essig oder frische Kräuter variieren

Fruchtaufstrich mit Mango

Mango od. Papaya, od. Beeren
Knäckebrot (Roggen)
1 Portion Körnermischung

1. Körnermischung ohne Fett anrösten, Mango schälen
2. Fruchtfleisch klein würfeln (in ein wenig Wasser andünsten) und pürieren
3. Knäckebrot bestreichen und Körner darüber geben

Frühstücksdrink

Papaya od. anderes Obst
Milch
Haferflocken
Zitronenmelisse

1. Papaya entkernen, 2 Spalten vom Fruchtfleisch abschneiden und den Rest grob würfeln
2. Milch, Haferflocken, Papayawürfel und ein Blatt Zitronenmelisse in eine Mixer geben.
3. Mischung in ein Glas geben und mit Papayaspalten garnieren

Avocado Ei Brot

2 Eier pro Person
...g Avocado
2 Scheiben Roggenvollkornbrot
Kräutersalz
Pfeffer

1. die butterweiche Avocado dick auf das Roggenbrot streichen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.
2. Gekochte Eier in Scheiben schneiden und auf die Brote legen, ebenfalls würzen.

Eiersalat

2 Eier pro Person
... g Paprika und Gurke
Roggenknäckebrot
Balsamico Essig
Pfeffer
Meersalz

1. Eier fast hart kochen (7 Minuten)
2. Gemüse klein schneiden
3. Die noch warmen Eier pellen, klein schneiden, mit Balsamico, Pfeffer und Salz würzen
4. Gemüse dazu geben und kräftig mischen
5. Knäckebrot kurz vor dem Essen auf den Salat bröseln

Spinat und Ei

2 Eier pro Person
...g frischen Spinat
2 Möhren
1 Apfel
Balsamico Essig
Meersalz
Muskatnuss
Pfeffer

1. Spinat in Salzwasser kurz kochen, abgießen und mit Muskatnuss würzen.
2. Apfel und Möhren reiben und gut vermengen
3. Eier in Balsamico- Wassermischung mit Gewürzen braten.
4. Apfel-Möhren Salat als Beilage zu Spinat und Spiegelei servieren.

Königskrabben im Wirsingbett

...g Königskrabben
...g. Wirsing
Balsamico Essig
Salz
Chili

1. Königskrabben in der trockenen Pfanne rösten, aus der Pfanne nehmen
2. Wirsing putzen, in dünne Streifen schneiden und in Balsamico Essig mit Wassergemisch 1:1 Salz und Chili anbraten
3. Königskrabben vor dem Servieren dazu geben.

Königskrabben in Gemüsesuppe

...g Königskrabben
...g Wintergemüse (Lauch, Möhren, Sellerie, Blumenkohl)
Meersalz
Pfeffer
Gartenkräuter

1. Gemüse putzen und schneiden, mit den Gewürzen zu einer Suppe kochen, diese pürieren
2. Krabben in der trockenen Pfanne goldbraun rösten
3. In die Suppe geben und mit frischen Gartenkräutern bestreuen.

Räucherlachs mit Avocado Meerrettich

...g Räucherlachs
...g Avocado
Roggenknäckebrötchen
Geriebener Meerrettich
(2-3 EL je nach Schärfegrad)
Meersalz

1. Avocado mit dem Meersalz und dem Meerrettich mischen.
2. Räucherlachs auf das Knäckebrötchen legen und mit Avocado-Dip bestreichen.

Kabeljau im Römertopf

.. g Kabeljau
...g Wintergemüse (Lauch, Möhren, Brokkoli, Kohlrabi)
Zitrone
Meersalz
Pfeffer
Frische Gartenkräuter

1. Gemüse putzen, klein schneiden und mit Gewürzen in den gewässerten Römertopf geben
2. Fisch abspülen und abtropfen lassen, mit Zitronensaft beträufeln und kräftig würzen.
3. Einen Teil der Gartenkräuter unter das Gemüse heben, den Fisch darauf legen.
4. Alles für ca. 60 Minuten im Backofen backen.
5. Rest der Kräuter vor dem Servieren darüber streuen.

Lachsfilet und Mangold

..g Lachsfilet
..g Mangold
Kräutersalz
Pfeffer
Zitrone

1. Lachsfilet waschen, abtupfen mit Zitronen beträufeln, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten grillen
2. Mangold waschen und schneiden.
3. Strünke unten in den Dämpfeinsatz mit etwas Salz, Blätter drüber auch leicht salzen und ca. 8 Minuten dünsten.
4. Zum servieren den Lachs auf die grünen Blätter legen.

Gegrillter Lachs mit Salat

...g Lachs
...g Salat
1 Möhre
Balsamico Essig
Kräutersalz
Pfeffer

1. Lachs kräftig salzen, pfeffern und grillen
2. Mit Balsamico Essig, Wasser, Kräutersalz und Pfeffer eine Marinade erstellen.
3. Möhren hineinraspeln und gut verrühren.
4. Salat waschen und rupfen, zu der Marinade geben und unterheben.

Thunfischsalat

...g Thunfisch in Wasser aus der Dose
..g Sommergemüse (Paprika, Tomaten, Gurke)
Balsamico Essig
Kräutersalz
Pfeffer
Frische Gartenkräuter

1. eine Marinade aus Balsamico, Pfeffer, Salz, Kräutern erstellen
2. Gemüse putzen und klein geschnitten zur Marinade geben und kräftig vermengen.

Thunfisch Gemüse

...g Thunfisch
... Wintergemüse (Lauch, Möhren, Kohlrabi, Brokkoli)
Meersalz
Pfeffer
Frische Gartenkräuter

1. Gemüse putzen und schneiden, je nach Gardauer in die Pfanne geben, leicht salzen und pfeffern
2. Thunfischdose öffnen, das Gemüse mit dem Thunfischwasser ablöschen und den Thunfisch zum Gemüse geben.
3. ggf. noch etwas Wasser hinzugeben, bis der Thunfisch gut erhitzt ist.
4. Mit frischen Gartenkräutern bestreuen

Lamm auf Thymian

...g Lammfilet
...g Mediterraner Gemüse (Zucchini, Lauch, Paprika, Tomaten, Aubergine)
Thymianstrauch
Kräutersalz
Pfeffer
Knoblauch
Frische Gartenkräuter

1. Lammfilet kräftig salzen und pfeffern (Knoblauch nach Geschmack) auf den Thymianstrauch in den Bratschlauch legen.
2. Gemüse putzen und klein schneiden und im Dämpfeinsatz mit Gewürzen gar kochen
3. Lammfilet auf dem Thymianstrauch servieren, Gemüse mit frischen Gartenkräutern bestreuen und dazu reichen

Rindsgulasch in Lauchgemüse

..g Rindsgulasch
..g Lauch
1 Möhre
Balsamico essig
Kräutersalz
Pfeffer
Curry

1. Rindsgulasch mit Salz und Pfeffer gut würzen und in Balsamico Wassermischung anbraten
2. Gemüse putzen, klein schneiden und zu dem Fleisch geben, mit Salz und Curry würzen
3. Mit Deckel ca. 10 Minuten garen lassen

Schweinelende im Kohlbett

...g Schweinelende
...g Wirsing (od. Andere Kohlsorten)
1 Möhre
Balsamico Essig
Meersalz
Pfeffer

1. Möhre putzen und in Ringe schneiden, mit viel Pfeffer in den Dämpfeinsatz legen.
2. Kohl in Streifen schneiden und mit Salz zu der Möhre geben, in ca. 15 Minuten garen
3. Fleisch gut würzen und in Balsamico Essig- Wassermischung anbraten
4. Gemüse auf den Teller geben und darauf das Fleisch betten.

Rindsfleischsuppe

...g Rindsfleisch
...g Wintergemüse (Lauch, Möhre, Sellerie, Wirsing)
balsamico Essig
Meersalz
Pfeffer
Petersilie

1. Rindsfleisch in schmale Streifen schneiden, mit Pfeffer und Salz würzen und in Balsamico- Wassermischung (1:1) im Topf anbraten
2. Gemüse putzen und klein schneiden, mit Wasser und Gewürzen zum Rindsfleisch geben und gar kochen.
3. Frische Petersilie vor dem Servieren darüber streuen.

Zitronenhähnchen im Römertopf

..g Hähnchen
..g Wintergemüse (Lauch, Möhren, Sellerie)
2 Zitronen
Meersalz
Pfeffer

1. Gemüse putzen und klein schneiden, mit Gewürzen in den gewässerten Römertopf geben.
2. Hähnchen mit Zitronensaft einreiben, kräftig salzen und pfeffern, auf das Gemüse geben.
3. Alles mit dem restlichen Zitronensaft übergießen und für ca. 90 Minuten backen

Wokgemüse mit Hühnchenstreifen

..g Hähnchenbrustfilet
..g Asien Gemüse (Sellerie, Lauch, Möhre, Bambusstreifen, Erbsenschoten)
1 haselnussgroßes Stück Ingwerwurzel
Roggenknäckebrötchen
Balsamico Essig
Kräutersalz
Pfeffer
Chili

1. Gemüse putzen und sehr klein schneiden
2. Hähnchenfleisch klein schneiden und mit Pfeffer und Salz würzen
3. Ganz klein geschnittener Ingwer zusammen mit dem Lauch in Balsamico- Wassermischung (1:1) anbraten, dann das Fleisch zugeben und nach und nach das Gemüse (je nach Garzeit), Gewürze gleich mitgeben.
4. Alles in ein Schälchen geben und mit zerbröstem Knäckebrötchen bestreuen.

Putenbrust auf Sommergemüse

..g Putenbrust
...g Sommergemüse (Frühlingszwiebeln, Zucchini, Paprika)
Balsamico Essig
Kräutersalz
Pfeffer

1. Gemüse putzen und mit Gewürzen im Dämpfeinsatz garen
2. Putenbrust gut würzen und in Balsamico- Wassermischung 1:1 anbraten
3. Gemüse auf den Teller geben, Putenbrust darauf legen

Enten mit Rotkraut

...g Entenbrustfilet
...g Rotkraut
2 Scheiben Roggenvollkornbrot
1 Zitrone
Balsamico Essig
Meersalz
Pfeffer

1. Rotkraut mit der Küchenmaschine klein raspeln, mit Sal und Zitronensaft stampfen.
2. Roggenbrot klein würfeln und in der trockenen Pfanne rösten und rausnehmen
3. Entenbrust kräftig salzen, pfeffern und in Balsamico- Wassermischung 1:1 anbraten
4. Alles schön als Tellergericht servieren

Adzukibohnen mit Gemüse

..g gekochte Adzukibohnen (od. andere Bohnen, Kicherbsen z.B.)
..g Wintergemüse (Lauch, Möhren, Sellerie, Kohl)
Meersalz
Pfeffer
Frische Gartenkräuter

1. Gemüse putzen und klein schneiden, im Dämpfeinsatz gar kochen
2. Adzukibohnen in die Mitte des Tellers, Gemüse herum garnieren.

Adzukibohnen mit Sauerkraut

..g gekochte Adzukibohnen (od. andere Bohnen, Kicherbsen z.B.)
..g Sauerkraut
Meersalz

1. Bohnen über Nacht einweichen lassen und mit frischem Wasser und Salz ca. 1 Stunde kochen lassen
2. Sauerkraut neben den Bohnen im Dämpfeinsatz erhitzen.

Bohnen-Gemüse Suppe

..g gekochte Bohnen
..g buntes Gemüse (Möhren, Lauch, Sellerie, Wirsing, Topinambur)
Meersalz
Pfeffer

1. Bohnen über Nacht einweichen lassen und mit frischem Wasser und Salz ca. 1 Stunde kochen lassen
2. Gemüse putzen und schneiden, zu den Bohnen geben, genügend Wasser dazu tun.
3. zusammen mit den Gewürzen alles ca. 20 Minuten kochen lassen
4. Mit Kräutern garnieren und servieren.

Linsen- Aufstrich

½ Paket Linsen
3 TL Miso
Thymian
Curry
Salz

1. Linsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
2. Einweichwasser abgießen. Mit frischem Wasser und Salz aufkochen und auf kleiner Stufe 20-30 Minuten garen lassen.
3. Linsen ohne Wasser pürieren und mit Miso, Curry, Thymian abschmecken. Sollte die Konsistenz zu wässrig sein, kann die Masse bei ca. 120 °C im Backofen langsam trocknen.

!!! Falls die Masse etwas zu stark gewürzt schmeckt ist sie jedoch ideal auf einem Roggenbrot zu essen

Linsen mit Wirsinggemüse

..g gekochte Linsen
..g Wirsing
1 kleine Möhre (für die Farbe)
Meersalz
Pfeffer
Balsamico

1. Linsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
2. Einweichwasser abgießen. Mit frischem Wasser und Salz aufkochen und auf kleiner Stufe 45 Minuten garen lassen. (siehe Packungstext)
3. Wirsingblätter waschen und in streifen schneiden
4. Möhre schälen und raspeln
5. Wirsing in Balsamico- Assergemisch 1:1 anbraten und dünsten.
6. Eine Tasse Wasser später hinzugeben
7. Etwa 10 min. garen lassen.
8. Gekochte Linsen ggf. Dämpfeinsatz erhitzen.
9. Wirsing und Linsen auf einem Teller anrichten und mit der geraspaltten Möhre garnieren.

Paprika mit Käsefüllung

..g Schafskäse od. Mozzarella
..g Paprika
Kräutersalz
Pfeffer
Paprikapulver
Balsamico
Basilikum

1. Paprika halbieren und Kerne entfernen.
2. Balsamico- Wassermischung 1:1 in die Pfanne geben.
3. Paprikahälften mit der Öffnung nach oben in die Pfanne legen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Käse in passende Stücke schneiden und in die Paprikahälften legen, mit Paprikapulver bestreuen.
5. Das Ganze ca. 7 min bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
6. Auf einem Teller anrichten und mit Basilikum bestreuen.

Blumenkohl mit Käse überbacken

..g Käse (Scheiben od. Rasperl)
..g Blumenkohl
1 kleine Möhre
Kräutersalz
Frische Gartenkräuter

1. Blumenkohl putzen, auch die guten Blätter, den Strunk schälen.
2. Möhren putzen und klein schneiden.
3. Alles zusammen mit Kräutersalz in den Dämpfeinsatz und ca. 15 min garen
4. In eine Auflaufform geben und den Käse darüber verteilen und in 10 Minuten schmelzen lassen
5. Frische Kräuter darüber streuen.

Deftiger Gemüseauflauf

..g Käse (Scheiben, Rasperl)
..g buntes Gemüse (Möhren, Lauch, Blumenkohl, Rosenkohl)
2 Scheiben Pumpernickel
Kräutersalz und Pfeffer

1. Gemüse putzen und klein schneiden
2. Im Dämpfeinsatz mit Kräutersalz und Pfeffer ca. 15 Minuten garen
3. Gemüse in eine Auflaufform geben, die Pumpernickelscheiben darauf legen.
4. Käse darüber verteilen und für ca. 10 Minuten überbacken.

Fenchel im Käsemantel

.. Käse (Scheiben od. Raspel)
..g Fenchelknolle
1 Möhre
Kräutersalz, Pfeffer

1. Gemüse putzen und klein schneiden
2. Im Dämpfeinsatz Fenchel mit Kräutersalz und Pfeffer ca. 15 Minuten garen
3. Gemüse in eine Auflaufform geben, den Käse darüber verteilen und ca. 10 Minuten überbacken.

Frischer Spinat mit Ricotta

..g Ricotta
..g Spinat
Meersalz
Chili

1. Spinat waschen und in Salzwasser blanchieren
2. In eine Auflaufform geben und mit gemahlener Muskatnuss bestreuen.
3. Den in Scheiben geschnittenen Ricotta darüber legen, mit wenig Chilipulver bestreuen und ca. 15 Minuten backen.

Käseüberbackene Ananas

..g Käse (Scheiben od. Raspel)
..g frische Ananas
Kukuma

1. Ananas schälen und in Ringer schneiden.
2. In eine Auflaufform geben, Kurkuma darüber geben.
3. Mit Käse abdecken und für ca.20 Minuten backen.

Blumenkohl in Joghurtcurry

.. Naturjoghurt
..g Blumenkohl
1 kleine Möhre
Meersalz
Curry

1. Blumenkohl putzen und zusammen mit der geschnittenen Möhre und den Blättern und geschältem Strunk und Salz im Dämpfeinsatz in ca. 8 Minuten halb gar kochen.
2. Alles in eine Auflaufform geben
3. Joghurt mit dem Curry und Salz mischen und über den Blumenkohl geben
4. 20 Minuten backen

Schwarzwurzel- Brennessel-Auflauf

..g Naturjoghurt
.. Gemüse (Schwarzwurzeln, Brennessel, Spinat, oder Mangold)
Meersalz
Pfeffer
Muskatnuss

1. Gemüse putzen und klein schneiden
2. Schwarzwurzeln in Salzwasser 15 Minuten gar kochen
3. mit den frischen Brennesseln in eine Auflaufform geben
4. Gewürze (salz, Pfeffer, Muskatnuss) Joghurt darüber geben und ca. 20 Minuten backen

Hüttenkäse mit Salat

..g Hüttenkäse (Cottage Cheese= körnige Frischkäse)
..g Blattsalat
2 Scheiben Roggenvollkornbrot
1 Möhre
Kräutersalz
Pfeffer
Balsamico

1. Hüttenkäse dick auf das Roggenbrot auftragen, Mit Salz und Pfeffer würzen
2. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer sowie geraspelten Möhren ein Dressing rühren
3. Salat waschen und unterheben

Hüttenkäse leicht und locker

..g Hüttenkäse
..g Avocado
2 Scheiben Roggenvollkornbrot
Kräutersalz
Pfeffer

1. Avocado dick auf das Brot streichen, mit Salz und Pfeffer würzen
2. Hüttenkäse dick auf das Avocadobrot streichen und mit Salz und Pfeffer würzen

Pilzragout auf Vollkornbrot mit Gurkensalat

..g gemischte Pilze
..g Salat Gurken
2 Scheiben Roggenvollkornbrot
Balsamico
Meersalz
Pfeffer
Zitrone

1. Pilze putzen und schneiden in Balsamico- Wassermischung 1:1 und Gewürzen anbraten
2. Gurken schälen und in dünne Scheiben hobeln, mit Salz und Zitrone abschmecken
3. Pilze auf das Vollkornbrot geben, den Salat dazu reichen

Austernpilze zu Möhren-Rettich Salat

..g Austernpilze
..g Möhre und Rettich 1:1
Balsamico
Meersalz
Pfeffer
Zitrone
Frische Kräuter

1. Austernpilze putzen und schneiden, in Balsamico- Wassermischung 1:1 und Gewürzen anbraten
2. Möhren und Rettich mit der Küchenmaschine klein raspeln, mit Salz und Zitronensaft abschmecken
3. Pilze und Salat auf ein Teller geben und beides mit den Gartenkräutern überstreuen

Austernpilze mit Wokgemüse

..g Austernpilze
..g buntes Gemüse (Lauch, Möhren, Kohlrabi, Zucchini)
Balsamico
Kräutersalz
Pfeffer
Curry
Frische Kräuter

1. Gemüse und Pilze putzen und schneiden
2. Lauch und Pilze mit Gewürzen in Balsamico- Wassermischung anbraten
3. Anderes Gemüse je nach Garungszeit dazu geben und ggf. Wasser nachgießen
4. Alles in ein Schälchen geben, mit frischen Gartenkräutern bestreuen und mit Stäbchen essen

Pilze auf Tomatenbett an Feldsalat

..g Pilze
..g Tomaten
..g Feldsalat
Balsamico
Kräutersalz
Pfeffer

1. Pilze putzen und klein schneiden, mit etwas Balsamico-Wassermischung 1:1 und Gewürzen anbraten
2. Tomaten in Scheiben geschnitten auf den Teller drapieren und würzen
3. Feldsalat waschen und auf die Tomaten geben, mit wenig Balsamico beträufeln
4. Die fertigen Pilze auf den schön dekorierten Teller geben

Nusskernmischung mit Papaya

..g Nusskernmischung
..g Papaya

1. Nüsse in der trockenen Pfanne rösten und kalt werden lassen
2. Papaya in Würfel schneiden und in eine geben.

Salat mit Körnern

..TL Körnermischung
..g Feldsalat
1 Möhre
Balsamico
Kräutersalz
Pfeffer

1. Körnermischung in der trockenen Pfanne goldbraun rösten.
2. Balsamico mit Salz und Pfeffer mischen
3. Geraspelte Möhren unterrühren und mit dem gewaschenen Salat verrühren
4. Die abgekühlten Körner vor dem Servieren darüber streuen

Gemüseauflauf mit Walnuss

..g Walnusskerne
..g Wintergemüse
Kräutersalz
Pfeffer

1. Gemüse putzen und klein schneiden, im Dampfeinsatz fast gar kochen
2. Alles in eine Auflaufform geben und mit den Walnüssen überstreuen
3. ca. 20 Minuten backen

Brokkoli mit Körnermischung

..TL Körnermischung
..g Brokkoli
1 kleine Möhre für die Farbe
Kräutersalz

1. Brokkoli und die Möhren putzen und samt geschältem Strunk und Kräutersalz im Dampfeinsatz 8 Minuten dämpfen
2. Sonnenblumen- und Kürbiskerne in der trockenen Pfanne goldbraun werden lassen
3. Vor dem Servieren die Körner über den Brokkoli geben

Mango- Feldsalat mit Schafskäse

..g Schafskäse
..g Feldsalat
..g Mango

1. Feldsalat waschen
2. Mango schälen und schneiden, auch den Saft auspressen
3. Schafskäse würfeln und mit den Mangostücken samt Saft kräftig verrühren.
4. Feldsalat unterheben

Schafskäse im Gemüsebett

..g Schafskäse
..g Mediterranes Gemüse (Paprika, Zucchini, Möhren, Aubergine)
Kräutersalz
Pfeffer
Frische Kräuter

1. Gemüse putzen und klein schneiden, in Dämpfeinsatz geben
2. Schafskäse in großen Stücken schneiden, auf das Gemüse legen und alles zusammen ca. 15 Minuten garen
3. Mit frischen Kräutern servieren

Gemüsesuppe mit Schafskäse

..g Schafskäse
..g Wintergemüse (Lauch, Möhren, Sellerie, Blumenkohl)
Kräutersalz
Pfeffer
Chili

1. Gemüse putzen und in Stücke schneiden
2. Im Schnellkochtopf alles zusammen mit Pfeffer und Salz ca. 10 Minuten gar kochen
3. Suppe pürieren
4. Schafskäse in Stücke schneiden und ca. 5 Minuten auf der pürierten Suppe erwärmen
5. Einen Hauch Chili auf den Schafskäse geben

Avocado- Knäcke mit Ziegenfrischkäse

..g Ziegenkäse
..g Avocado
Roggenknäcke
Erdbeeren
Meersalz
Pfeffer

1. Avocado auf das Knäcke Brot streichen und mit Salz und Pfeffer würzen
2. Ziegenkäse dick auftragen und mit halbierten Erdbeeren garnieren.

Rosenkohl mit Schafskäse

..g Schafskäse (Feta)
..g Rosenkohl
Meersalz
Fenchelkörner
Chili

1. Rosenkohl putzen und im Salzwasser mit ein paar Fenchelkörner (beugt Blähungen vor) ca. 15 Minuten gar kochen
2. Schafskäse in Würfeln schneiden, unter den Rosenkohl in eine Auflaufform mischen, mit wenig Chili bestreuen und 10 Minuten backen.

Eisbergsalat mit Ziegenfrischkäse-Dressing

..g Ziegenfrischkäse
..g Eisbergsalat od. anderer Blattsalat
..g Avocado
1 Möhre
Kräutersalz
Pfeffer
Apelessig

1. Ziegenfrischkäse mit der Avocado und den Gewürzen cremig verrühren.
2. Möhre grob geraspelt dazu geben.
3. Salat waschen und klein rupfen und vor dem Servieren mit dem Dressing vermengen

Selbstgemachter Ziegenfrischkäse mit frischen Gartenkräutern

1l Ziegenmilch
½ Zitrone
frische Gartenkräuter:
Kresse, Petersilie, Dill, Salbei, Zitronenmelisse, Thymian, Majoran, Rauke
Meersalz

1. Ziegenmilch zum kochen bringen, vom Herd nehmen und den Zitronensaft einrühren. Während des Abkühlens trennt sich die Molke vom Käse
2. Durch ein Tuch sieben, ggf. ausdrücken
3. Kräuter klein hacken, alles in den Ziegenkäse rühren und mit Kräutersalz abschmecken

Tofu- Gemüsesuppe

..g Räuchertofu
..g Wintergemüse (Möhren, Lauch, Sellerie, Wirsing)
Meersalz
Pfeffer

1. Gemüse putzen und klein schneiden
2. In den Schnellkochtopf geben und würzen
3. Tofu klein würfeln, zu dem Gemüse geben
4. Mit Wasser aufgießen und unter Druck ca. 15 Minuten kochen lassen
5. Vor dem Servieren mit grünen Gartenkräutern garnieren

Räuchertofu auf Sauerkraut

..g Räuchertofu
..g Sauerkraut

1. Das Sauerkraut in eine flache Auflaufform geben
2. Tofu in Streifen schneiden und auf das Sauerkraut legen
3. Das Ganze ca. 20 Minuten bei 180°C im Backofen erhitzen

Gemüsestangen mit Meerrettichdip

..g Räuchertofu
..g buntes Gemüse
frischen Meerrettich

1. Gemüse waschen und in lange Stifte schneiden
2. Gerieben Meerrettich mit dem Tofu zusammen pürieren und ggf. Wasser für die Geschmeidigkeit dazu geben
3. Beides so servieren, dass mit den Gemüsestiften in die Tofu-Meerrettichcreme gedippt werden kann.

Tofu- Meerrettich aufstrich

1 Paket Räuchertofu
2 TL Meerrettich
Kurkuma
Leitungswasser

1. Tofu grob würfeln und mit dem Meerrettich und etwas Wasser pürieren
2. Wasser und Kurkuma je nach Farb- und Konsistenzbedarf hinzugeben.

Sprossen auf Tofubett

..g Räuchertofu
..g Sprossen
2 Scheiben Roggenvollkornbrot

1. Tofu in Scheiben schneiden und auf das Roggenbrot legen
2. Die Sprossen darüber geben

Tofu-Gemüse Spieß

..g Räuchertofu
..g buntes Gemüse (Zucchini, Paprika, Zwiebeln, Kohlrabi)
einige Blätter Salat
Kräutersalz
Pfeffer
Balsamico
Oregano

1. Gemüse putzen und in passende Stücke schneiden
2. Tofu in ähnlich große Stücke schneiden
3. Alles aufspießen
4. Die Spieße in Balsamico- Wassergemisch 1:1 braten
5. Auf Salatblätter anrichten und mit Oregano bestreuen

Zum Abendessen:

Avocadocremesuppe mit Schafkäse

1 Portion reife Avocado
Salz
Pfeffer
200ml Gemüsebrühe
1 Portion Schafkäse

1. Fruchtfleisch der Avocado zuquetschen
2. Brühe, Salz und Pfeffer erhitzen.
3. 1/3 vom Schafkäse zur Avocado geben und pürieren
4. übergießen mit der Brühe und nochmals pürieren
5. mit dem restlichen Käse die Mahlzeit beginnen.

Gemüsespaghetti mit Sojasauce:

1 Portion Sojabohnen
1 Portion Gemüse
Pfeffer, Salz
300ml Gemüsebrühe
Knoblauchzehe
Paprikapulver
1 EL gehackte Petersilie

1. Sojabohnen über Nacht einweichen, am nächsten Tag Wasser wegschütten und die Bohnen mit frischem Wasser etwa 45 min. (je nach Anleitung) kochen.
2. Gemüse waschen, putzen und mit Gemüseschäler in dünne Streifen schneiden.
3. Eine Hälfte kurz dünsten andere Hälfte roh untermischen
4. Salz und Pfeffer würzen und Brühe erhitzen.
5. Knoblauch abziehen und pressen, mit Zwiebel unter abgetropfte Sojabohnen mischen
6. mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken

Gefüllte Chinakohlröllchen

1 Portion Gemüse
frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe
Bohnen (nach Belieben)
Pilze
Salz und Pfeffer
Tabasco
125 ml Brühe

1. Chinakohl blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken
2. dicken Rippen flach schneiden
3. Karotten sehr grob raspeln und Pilze gut putzen und feine Scheiben schneiden
4. Ingwer schälen und Knoblauch abziehen und beides fein hacken.
5. Wenig Wasser erhitzen und Karotten, Ingwer und Knoblauch andünsten.
6. etwas salzen und etwa 5 min. bissfest garen, Pilze dazu geben und weitere 2 min. garen.
7. Gemüse auf Kohlblätter verteilen; aufrollen und bei Bedarf zusammenbinden.
8. Die Röllchen in einer Pfanne anbraten, mit Brühe aufgießen und bei geschlossenem Deckel 10 –15 min. garen