

30 PFLANZEN CHALLENGE



Rezepte
aus der Community

Rezepte	3
Quinoa-Auflauf mit Mangold und Feta	3
Fenchel-Birnen-Pfanne.....	4
Brokkoli-Salat.....	6
Tempeh-Gemüse	7
Kimchi	8
Sauerkraut-Lasagne.....	9
Haferflocken	10
Power-Frühstück.....	10
Bircher Müsli	11
Lemon Pie Overnight Oats	12
Haferflocken-Apfel-Kuchen	13
Haferflocken-Brot	14
Hafer-Joghurt-Brötchen.....	15
Apfelkuchen.....	16
Energy Balls	17
Saisonale/regionale Lebensmittel	18
Blumenkohl-Salat	18
Foccacia Gartenbrot.....	19
Fregola mit Tomaten-Paprikasoße.....	21
Herbstliches Ofengemüse.....	22
Überbackene Rote Beete mit Feta	23
Haltbar machen.....	24
Tomatensoße einkochen	24
Apfelmus	26
Feigen-Chutney.....	27
Fermentierter Blumenkohl	28
Gemüsebrühe.....	29
Fermentierte Champignons mit Schwarzen Pfefferkörnern.....	30

Rezepte

Quinoa-Auflauf mit Mangold und Feta

450 g Süßkartoffeln
200 g Mangold (mit Stil)
250 g Quinoa
200 g Feta
400 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
½ Bio-Zitrone
½ Bund Minze
Salz, Pfeffer



- Süßkartoffeln schälen in kleine Würfel schneiden, 1 EL Olivenöl vermengen, salzen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) 10 Minuten backen.
- Quinoa gut abspülen und abtropfen lassen. Mangold putzen, waschen, Stiel in Stücke und Blätter in Streifen schneiden.
- Gewaschene Zitronenschale abreiben und Saft auspressen.
- Mangoldstücke in 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten.
- Quinoa in die Pfanne geben und Gemüsebrühe angießen. Aufkochen lassen und bei kleiner Hitze 10–12 Minuten quellen lassen.
- Quinoamasse mit Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer abschmecken. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und Hälfte in Streifen schneiden. Feta zerbröseln und Hälfte zusammen mit Süßkartoffelwürfeln, Mangold- und Minzestreifen unterheben.
- Masse in eine Auflaufform geben, übrigen Feta darüberstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 30 Minuten backen.

Fenchel-Birnen-Pfanne

3 Fenchelknollen
3 Birnen
2 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Raps- oder Olivenöl
Stück (etwa daumengroß) Ingwer
30 g frischer Koriander
1 Dose (400 ml) Kokosmilch
200 ml Gemüsebrühe
2 Dosen (~265 g) Kichererbsen
240 g (Rohgewicht) Naturreis / Vollkornreis
Salz & Pfeffer nach Geschmack
Optional: 300 g Hähnchenbrustfilet



- Den Naturreis nach Packungsvorlage zubereiten (~30-40 Minuten).
- In der Zwischenzeit das Gemüse & Obst gründlich waschen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Strunk vom Fenchel entfernen und den Fenchel in Streifen schneiden. Das Kerngehäuse der Birne entfernen und die Birne würfeln oder in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und feinreiben. Den Koriander fein hacken und die Kichererbsen abtropfen lassen.
- *Optional: Etwas Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Das Fleisch für circa 3 Minuten anbraten und anschließend herausnehmen.*
- Öl in einer hohen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und etwa 2 Minuten glasig anschwitzen, Knoblauch anschließend hinzufügen. Den Ingwer kurz mit anschwitzen, die Fenchelstreifen hinzufügen und weitere 2-3 Minuten mit anbraten.
- Anschließend die Birne hinzugeben und nach kurzem Anbraten mit Kokosmilch und der Gemüsebrühe ablöschen und etwas ziehen lassen.



Die Kichererbsen mit hineingeben und mit dem frischen Koriander
verfeinern. Die Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- *Optional: Nun die Hähnchenbruststreifen hinzufügen.*
- Die Fenchel-Birnen-Pfanne mit dem Naturreis servieren.

Brokkoli-Salat

1 Brokkolikopf
1 Apfel
1 Paprika
5 EL Raps- oder Olivenöl
3 EL Apfelessig
1 TL mittelscharfen Senf
Salz & Pfeffer nach Geschmack
30 g Pinienkerne oder beilspielhaft
30 g Sonnenblumenkerne / 100 g Walnüsse...
Optional: 200 g Feta
Achtung Salzgehalt: evtl. weniger zusalzen



- Das Gemüse gründlich waschen. Die Paprika und den Apfel entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- Die Brokkoliröschen vom Strunk trennen und den Strunk schälen, dann ebenfalls in kleinere Stücke schneiden. Röschen und Strunk in einer Küchenmaschine oder einem Multizerkleinerer (alternativ von Hand) grob zerkleinern - dabei vorsichtig vorgehen, damit die Masse nicht püriert, sondern nur grob gehackt wird.
- Anschließend mit den Paprika- und Apfelstücken vermengen.
- Für das Dressing Öl, Apfelessig, Senf sowie Salz und Pfeffer gut verrühren und über den Salat geben. Alles sorgfältig vermengen.
- Für das Topping die Pinienkerne (oder eine Alternative) ohne Öl in einer Pfanne goldbraun anrösten.
- *Optional den Feta zerbröckeln und zusammen mit den gerösteten Kernen über den Salat streuen.*

Tempeh-Gemüse

1/4 Sellerieknolle

2 Karotten

1 Packung geräucherten Tempeh

Pfeffer, Salz

weitere Gewürze nach Geschmack

- Sellerieknolle und Karotten schälen und in Würfel schneiden
- Tempeh würfeln und zusammen mit dem Gemüse in einer Schüssel mit einer Gewürzmischung nach Wahl vermengen
- im Airfryer ca. 10 Minuten knusprig garen, alternativ im Backofen

Das Gemüse ist dann noch sehr bissfest! Wer das nicht mag, blanchiert das Gemüse vorab. Dazu schmeckt Tzatziki hervorragend!



Kimchi

1 kleiner Chinakohl
1 Möhre
1 Frühlingszwiebel
2 gehackte Knoblauchzehen
1 TL geriebenen Ingwer
1 EL Fischsoße (optional)
2 EL Salz
1 EL Zucker
2 EL Gochugaru (koreanisches Chilipulver)
oder normales Chilipulver



- Chinakohl putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Salz in den Kohl einmassieren und anschließend alles kräftig durchkneten.
- Kohl etwa 30 Minuten ziehen lassen, danach abspülen und gründlich im Sieb abtropfen lassen.
- Das restliche Gemüse putzen, die Möhre in feine Stifte (Julienne), die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
- Chilipulver, Fischsoße, Knoblauch, Ingwer und Zucker zu einer glatten Paste verrühren.
- Chinakohl, Möhrenstifte und Frühlingszwiebel sorgfältig mit der Paste vermengen und randvoll in ein sauberes Schraubglas füllen.
- Gemüse gut andrücken, sodass möglichst keine Luftblasen eingeschlossen werden und das Glas luftdicht verschließen.
- 1-3 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren lassen, dabei einmal täglich „lüften“ und das Gemüse wieder andrücken.
- Vor dem Servieren mit geröstetem Sesam und evtl. mit etwas Sesamöl garnieren.

Im Kühlschrank aufbewahren.

Sauerkraut-Lasagne

500 g Sauerkraut
250 g Grüne Lasagne-Platten
200 g Emmentaler, gerieben
2 rote Paprika
2 Schalotten
2 EL Butter
2 EL Tomatenmark
1 Becher Crème Fraîche
1 Becher Saure Sahne
Salz, Pfeffer, ½ Zitrone



- Lasagne-Platten 10 Minuten lauwarm wässern, bis sie weich sind.
- Sauerkraut zerpfücken, Paprikaschoten putzen und in Streifen schneiden.
- Schalotten schälen und würfeln, Butter erhitzen und Schalotten glasig dünsten.
- Tomatenmark, Sauerkraut und Paprika zufügen und kurz mit andünsten.
- Mit Zitronensaft ablöschen und 5 Minuten zugedeckt garen.
- Dann Crème Fraîche und Sahne zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Lasagne-Platten und Füllung abwechselnd in eine gebutterte Auflaufform einschichten, als obere Schicht mit Sauerkraut abschließen.
- Mit Käse bestreuen und 40 Minuten bei 180°C backen.

Haferflocken

Power-Frühstück

40 g Zartblatt-Haferflocken
200 g Soja-Joghurt oder Magerquark
80 ml Sojadrink oder Milch
15 g Walnüsse
50 g gemischte Beeren, tiefgekühlt oder frisch
(Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, etc.)
1 Apfel
Zimt nach Belieben



- Haferflocken mit Zimt vermischen.
- Sojadrink oder Milch hinzugeben.
- Haferflocken mindestens 30 Minuten oder besser über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
- Apfel entkernen und in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den Beeren, Walnüsse und Sojajoghurt oder Quark zu den vorbereiteten Haferflocken geben.

Bircher Müsli

200 g Sojajoghurt
50 ml Sojamilch
3 EL Haferflocken
1 TL Leinsamen
2 EL gehackte Walnüsse
80 g Weintrauben
1/2 geraspelten Apfel

- Sojajoghurt, Sojamilch und Haferflocken miteinander mischen
- Leinsamen, gehackte Walnüsse, Weintrauben und geraspelten Apfel hinzugeben und gut vermischen
- Über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.



Lemon Pie Overnight Oats

Cremiges Frühstück mit Haferflocken, Zitrone, Chiasamen und frischen Toppings

200 g griechischer Naturjoghurt

50 g zarte Haferflocken

2 EL Chiasamen

60 ml Milch

1 EL Honig

Saft und Abrieb von 1 Bio-Zitrone

½ TL Matchapulver

1 Prise Salz



- Zitrone auspressen und Schale abreiben.
- Joghurt, Milch, Zitronensaft- und abrieb, Matchapulver, Honig und Salz in einer Schüssel gut verrühren, bis eine cremige Masse entsteht.
- Haferflocken und Chiasamen unterrühren.
- Mischung mindestens 2 Stunden, idealerweise über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen.
- Vor dem Servieren nach Geschmack mit frischen Beeren, gehackten Nüssen oder zusätzlichem Zitronenabrieb garnieren.

Für das Topping – nach Geschmack

- frische Beeren, z. B. Heidelbeeren oder Himbeeren
- gehackte Pistazien oder Mandeln
- zusätzlicher Zitronenabrieb

Haferflocken-Apfel-Kuchen

120 g Skyr
150 g Haferflocken (zart)
50 g Vollkornmehl
60 ml Milch
3 Eier
70 g Zucker (oder entsprechende Süße)
50 g gemahlene Mandeln
2 Äpfel
10 g Backpulver
0,5 Teelöffel Zimt



- Eier trennen; Eiweiß mit Zucker steif schlagen.
- Ein Apfel häckseln oder reiben, den anderen Apfel in Scheiben schneiden.
- Trockene Zutaten mischen.
- Eigelb, Milch und Skyr verrühren und trockene Zutaten unterheben.
- Geriebenen Apfel unter den Teig heben und Eischnee unterheben.
- Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen und mit Apfelscheiben belegen.
- Ca. 50 Minuten bei 180°C backen.

Haferflocken-Brot

250 g feine Haferflocken

250 g kernige Haferflocken

500 g Skyr

3 Eier

1 TL Salz

1 geriebene Karotte (groß)

1-2 Päckchen Backpulver

**nach Belieben Leinsamen,
Sonnenblumenkerne etc. zum Bestreuen.**



- Eier mit Skyr verrühren und Karotte zugeben.
- Trockene Zutaten vermischen und unterrühren.
- In eine mit Backpapier ausgelegte Backform füllen und 15 Minuten ruhen lassen.
- Dann ca. 45 Minuten bei 180°C im Ofen backen.

Hafer-Joghurt-Brötchen

**500 g Dinkelmehl/
oder Mischung aus Weizen und Dinkelmehl
gern auch Vollkorn (halb halb)**

100 g Haferflocken

200 g Joghurt (3,5% Fett)

ca. 400 ml kaltes Wasser

5 g frische oder ca. 1,5-2 g Trockenhefe

2 TL Salz

1TL Honig

zum Bestreuen: Haferflocken Sesam, Kerne, Mohn ...



Am Abend davor:

- Wasser mit Hefe und Honig verrühren.
- In einer verschließbaren Schüssel alle Zutaten mischen, bis alles eine weiche leicht klebrige Masse ergibt.
- Kann mit Rührgerät aber auch mit Kochlöffel gut vermengt werden.
- Nun verschließen und über Nacht in den Kühlschrank.

Am Tag:

- Zur Zubereitung: Backofen auf 220°C (Ober-/Unterhitze) oder 190°C Umluft vorheizen.
- Aus dem Teig mit einem angefeuchteten Löffel oder Händen ca. 9-10 Brötchen direkt auf das Backblech legen (Backpapier verwenden oder auf die Unterseite der Brötchen Haferflocken oder Alternativen geben).
- Nach Lust Brötchen oben bestreuen mit Kernen, Mohn, Mehl ...
- Etwas Wasser in einer kleinen Schale in den Backofen geben (dadurch werden die Brötchen besonders knackig).
- 25-30 Minuten goldbraun backen.

Apfelkuchen

(Springform 20 cm)

4 Äpfel

150 g Haferflocken

200 g gemahlene Mandeln

2 TL Backpulver

1 Prise Salz

150 g Apfelmark

1 TL gemahlene Vanille

1 TL Zimt

1 Messerspitze Tonkabohne

200 g Pflanzenmilch

1 EL Apfelessig

50 g Mandelmus

40 g Yaconsirup



- Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden.
- Haferflocken und Mandeln mahlen, mit Backpulver und Salz vermengen.
- Apfelmark mit gemahlener Vanille, Zimt und Tonkabohne vermischen, dann mit Pflanzenmilch, Apfelessig, Mandelmus und Yaconsirup verrühren.
- Trockene Zutaten unterheben, abschließend Äpfel unter die Masse heben.
- Teig in 20cm Form geben, bei 180°C Grad für circa 50 Minuten backen.

Energy Balls

100 g geriebene Karotte

80 g Datteln

50 g Mandeln

70 g Haferflocken

30 g Walnüsse

2 EL Mandelmus

Kleinen Schluck Wasser

& optional Kokosflocken



- Karotte abwaschen, klein raspeln und in den Mixer geben.
- Anschließend alle weiteren Zutaten dazu geben und zu einer homogenen Masse mixen.
- Kleine Bällchen formen, optional in Kokosflocken wälzen.

Halten sich ca. eine Woche im Kühlschrank

Saisonale/regionale Lebensmittel

Blumenkohl-Salat

1 Blumenkohl

1 Packung Rote Beete (gekocht)

1-2 Birnen

3 EL Olivenöl

2 EL Apfelessig

1 EL Dijon-Senf

Spritzer Agaven-Dicksaft

oder anderer Pflanzensirup/Honig

Pfeffer, Salz nach belieben



- Blumenkohl, Rote Beete und Birne in dünne Stifte reiben und vermengen.
- Für die Soße Olivenöl, Apfelessig, Agaven-Dicksaft, Senf, Pfeffer und Salz verquirlen, bis eine sämige Soße entsteht.
- Alles vermengen und fertig.

Schmeckt am besten, wenn es eine Nacht im Kühlschrank gestanden hat.

Foccacia Gartenbrot

Nach einer Idee von Sallys Welt

900 g Mehl (405 Weizenmehl)

3 TL Salz

1 Würfel Hefe (ca. 40 g)

550ml warmes Wasser

1EL Zucker

100 ml Olivenöl

Gemüse für Belag



Hefeteig:

- Gut eignet sich für das Kneten eines Hefeteiges eine Küchenmaschine oder ein Handrührgerät mit Knethaken.
- Gebe das Mehl in eine ausreichend große Rührschüssel und gebe das Salz hinzu.
- Verrühre die Hefe mit dem Wasser und Zucker und gebe alles zusammen mit dem Olivenöl zum Mehl. Knete in etwa 10 Minuten alles zu einem geschmeidigen Hefeteig.
- Forme den Teig in den Händen zu einer Kugel und lege ihn gefettet zurück in die Schüssel, decke diese mit einem Geschirrhandtuch ab.
- Lasse den Teig für weitere 60 Minuten aufgehen, bis er sich mindestens verdoppelt hat.
- Halbiere den Teig und lege ihn in ein gefettetes Pizzablech (rund) oder breite ihn eckig auf einer Backfolie aus.

Belag aus Gemüse:

Da sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt. Verwende hierbei Gemüse, Kräuter und Gewürze, die du gerne magst und lege dein Lieblingsbild damit. z.B. Möhren, gelbe, rote und grüne Paprika, rote und weiße Zwiebeln, Coctailtomaten, Oliven, Rosmarin, Schnittlauch, schwarze Pfefferkörner, schwarzer Sesam...

- Schneide nun das Gemüse in Scheiben und kleine Stücke und lege damit eine bunte Blumenwiese, benutze grüne Kräuter für die Blumenstiele und dekoriere alles mit Schwarzkümmel, Sesam und Pfefferkörnern aus.
- Bestreiche die Focaccia nun mit Öl und stelle sie in den kalten Ofen auf mittlere Stufe.
- Stelle nun den Ofen auf 180°C Ober/Unterhitze und backe die Focaccia etwa 25-30 Minuten, bis sie leicht hellbraun ist.
- Decke die zweite Focaccia solange ab und backe diese dann im heißen Ofen.

Die Focaccia kann warm oder kalt gegessen werden.

Fregola mit Tomaten-Paprikasoße

8 Tomaten

Je 1 rote und eine grüne Paprikaschote

2 Knoblauchzehen

2 Zwiebeln

1 EL Tomatenmark

3 EL Olivenöl

1 EL Zucker

3 Stengel frischen Basilikum

Schwarzer Pfeffer, Salz und geräuchertes Salz



- 150 g Fregola* Nudeln nach Packungsangabe kochen.
- Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und anschließend gleich die Haut abziehen.
- Paprikaschoten putzen, Zwiebeln und Knoblauch pellen.
- Tomaten, Paprika und Zwiebeln in Würfel schneiden.
- In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel- und Paprikawürfel darin andünsten.
- Knoblauchzehen durch eine Knoblauchpresse zu den Zwiebeln und Paprika geben. Alles gut andünsten lassen.
- Tomatenmark zum Gemüse geben und leicht mit anrösten lassen.
- Tomatenwürfel und Basilikum dazugeben, mit Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken.
- Das geräucherte Salz gibt eine würzige Note und ersetzt bei diesem Gericht den geräucherten Speck.
- Bei geschlossenem Topf das Gemüse ca. 10 Minuten garen. Die Tomaten enthalten ausreichend Wasser, ggf. musst du aber noch etwas Wasser dazugeben.
- Die Fregola-Nudeln abgießen und 5 min mit dem Gemüse zusammen weitergaren.

**Fregola ist eine traditionelle kleine Pastasorte aus Hartweizengrieß von der italienischen Insel Sardinien. Es sind kleine Kügelchen, von 2-6 mm Durchmesser. Alternativ gehen auch Griechische Kritharaki Nudeln.*

Herbstliches Ofengemüse

3 Kartoffeln
3 Rote Beete
3 Pastinake
3 Karotten
20 ml Rotwein
1 Packung Quark
2 EL Tahin
2 Stück Salzzitronen
Pfeffer/Salz



- Kartoffeln, Karotten, Pastinake in dickere Stifte schneiden.
- Rote Beete in dünne Stifte schneiden (brauchen sonst länger als der Rest).
- Marinade aus Olivenöl, Rotwein, Pfeffer und Salz mischen und Gemüsestifte darin einlegen.
- Gemüse bei 180°C Umluft für 30-40 Minuten backen.
- Salzzitronenstücke klein schneiden und mit Quark und Tahin vermischen.

Überbackene Rote Beete mit Feta

3 Rote Beete

3 Stangen Frühlingszwiebeln

Salz, Pfeffer

Oregano oder Thymian

3 EL Olivenöl

1 Packung Feta



- Gekochte Rote Beete in Scheiben in eine Auflaufform geben.
- Frühlingszwiebel in Ringen darüberstreuen.
- Würzen mit Salz, Pfeffer und Oregano oder Thymian oder was man gerne mag.
- Reichlich Olivenöl drüberschütten und den Feta darüber streuen.
- 30 Minuten im Backofen bei 180°C.

Haltbar machen

Tomatensoße einkochen

Gemüse & Kräuter

1 kg Tomaten

1-2 Zwiebeln oder 4 Schalottenzwiebeln

2 Knoblauchzehen

**frische oder getrocknete Kräuter
(Basilikum, Oregano, Thymian)**

2 EL Olivenöl zum Anschwitzen

3 EL Tomatenmark

2 TL Salz

1 TL (Rohrohr)zucker

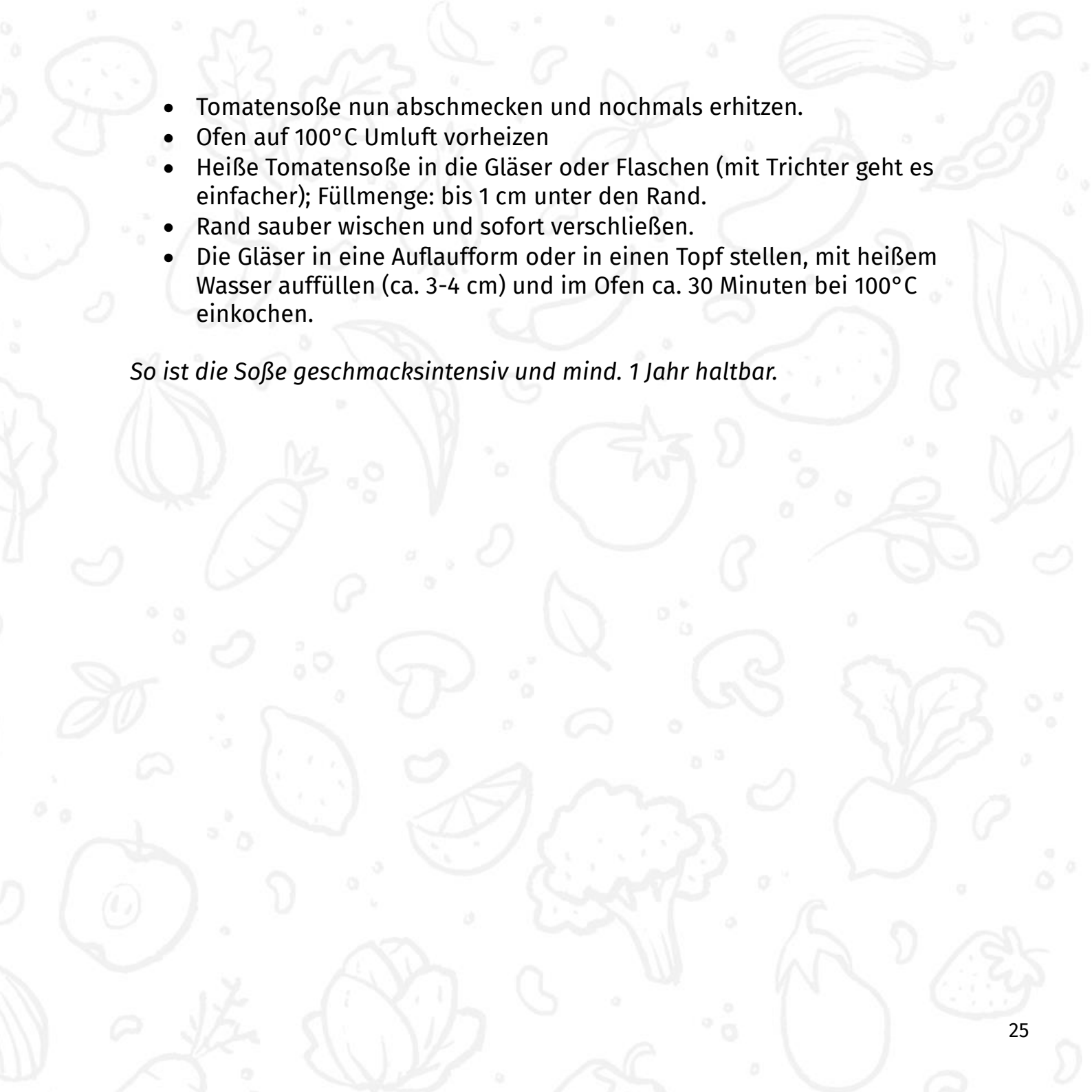
½ -1 TL Paprikapulver rosenscharf,

Chili oder mildes Paprikapulver je nach Geschmack



Gläser oder Flaschen (luftdicht verschließbar)

- Zuerst die Gläser oder Flaschen, die Deckel, ggf. Gummiringe reinigen und mit heißem Wasser ausspülen.
- Tomaten in Stücke schneiden, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Das Öl in einem ausreichend großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten (goldgelb), Knoblauch dazugeben und mit anschwitzen lassen.
- Das Tomatenmark nun kurz mitbraten.
- Tomatenstücke in den Topf, alles aufkochen und mit Salz, Paprikapulver (oder Chili) und Zucker würzen.
- 30 Minuten zugedeckt köcheln, gelegentlich umrühren.
- 5 Minuten vor Ende die gehackten Kräuter hinzugeben
- Nun mit Pürierstab nach gewünschter Sämigkeit pürieren.

- 
- Tomatensoße nun abschmecken und nochmals erhitzen.
 - Ofen auf 100°C Umluft vorheizen
 - Heiße Tomatensoße in die Gläser oder Flaschen (mit Trichter geht es einfacher); Füllmenge: bis 1 cm unter den Rand.
 - Rand sauber wischen und sofort verschließen.
 - Die Gläser in eine Auflaufform oder in einen Topf stellen, mit heißem Wasser auffüllen (ca. 3-4 cm) und im Ofen ca. 30 Minuten bei 100°C einkochen.

So ist die Soße geschmacksintensiv und mind. 1 Jahr haltbar.

Apfelmus

1 kg Äpfel

¼ Wasser

Zucker nach Geschmack

(max. 200 g, ich nehme tatsächlich keinen)

Zimt gemahlen

oder Zimtstange nach Geschmack

Zitronensaft von 1 Zitrone

nach Geschmack

- Äpfel waschen, vierteln, entkernen (nicht schälen!).
- Mit den übrigen Zutaten in einen großen Topf geben und weichkochen bei geringer Hitze.
- Dauert ca. 20-30 Minuten je nach Apfelsorte.
- Apfelbrei mit Zauberstab passieren und in sterilisierte Gläser füllen.
- Bis zum Abkühlen auf den Kopf stellen.

Apfelmus kühl und dunkel lagern.



Feigen-Chutney

800 g Feigen

3 mittelgroße rote Zwiebeln

100 g Rohrrohrzucker

400 ml Weißweinessig

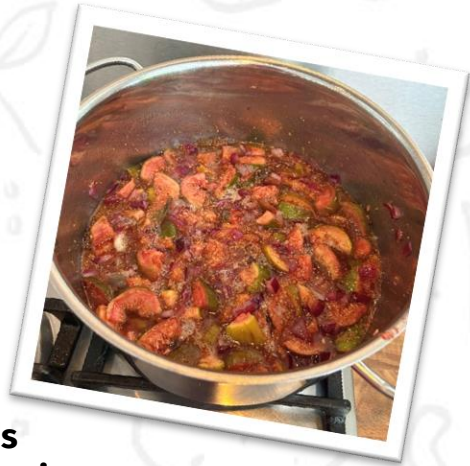
Nach Geschmack Saft einer Zitrone

1 TL Salz

Gewürze nach Geschmack,

z.B.: Koriander, Kreuzkümmel, Chilipulver

**Alternativ: Curry oder Zimt, Nelken und Sternanis
oder italienische Kräuter wie Thymian und Rosmarin**



- Zwiebeln fein würfen und in 1EL Olivenöl im Topf bei mittlerer Hitze andünsten.
- Feigen in Stücke schneiden und mit allen weiteren Zutaten dazugeben.
- Bei geringer Hitze ca. 30 Minuten im Topf ohne Deckel einkochen lassen. Am Schluss abschmecken.
- In sterilisierte Gläser abfüllen, diese auf den Kopf stellen, bis das Chutney abgekühlt ist.
- Kühl und dunkel lagern.

Bei den o.g. Mengen können ca. 4-5 kleine Einmachgläser befüllt werden.

Fermentierter Blumenkohl

1 Blumenkohl

4 Rote Beete

3 Knoblauchzehen

1 l Wasser

30 g Salz

Salzlake (3%)

Gläser oder Flaschen

(luftdicht verschließbar)

ggf. Fermentiergewichte



- Gläser, Deckel, ggf. Gummiringe reinigen und mit heißem Wasser ausspülen.
- Blumenkohl in kleine Röschen teilen, rote Beet nach Belieben in Stücke schneiden, Knoblauch schälen und als Zehe belassen.
- 3%ige Salzlake mischen, indem 30g Salz auf einen Liter Wasser gegeben werden (bei mehr Laken-Bedarf hochrechnen).
- Gemüse in Gläsern schichten und mit Salzlake auffüllen, sodass das Gemüse mit Flüssigkeit bedeckt ist.
- Fermentiergewicht auflegen und Gläser verschließen.
- 2-3 Wochen an schattigem, trockenen Ort fermentieren lassen.
- Deckel nach einem Tag und zwischendurch immer mal lüften.

Gemüsebrühe

3-4 große Möhren
1 Knolle Sellerie
2 Stangen Lauch
3-4 Zwiebeln, je nach Größe
1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Schnittknoblauch
1 Knoblauchzehe
1 handvoll Kräuter
(italienische z.B. Basilikum, Rosmarin etc.)
ca. 10g Salz/100g Gemüse



- Alle Kräuter und das Gemüse putzen, grob zerkleinern und salzen.
- Auf 100 g der fertigen Mischung je 10 g Salz.
- Nach etwa 15 Minuten im Mixer weiter zerkleinern bis zur gewünschten Konsistenz.
- Die Zutaten kann man auch mit Ingwer, Paprika etc. beliebig erweitern oder einzelne Komponenten können weggelassen oder ausgetauscht werden.
- Die Paste in heiß ausgespülte gereinigte Schraubgläser füllen.
- Fest verschließen.

Kann als Gewürz wie fertig gekaufte, gekörnte Gemüsebrühe verwendet werden und hält sich mindestens 1 Jahr.

Fermentierte Champignons mit Schwarzen Pfefferkörnern

300-400 g Champignons
2-3 EL schwarze Pfefferkörner
8 g Salz, am besten Steinsalz
500 ml Wasser

**1 Fermentierglas mit Fermentierdeckel
(idealerweise ein Fermentierset nutzen)**
1 Glasbeschwerung (auch Keramik o.ä.)



- Salzlake vorbereiten: Rühre das Salz in 500 ml Wasser, bis es sich vollständig aufgelöst hat. Stelle die Salzlake beiseite.
- Champignons gründlich säubern, ggf. abwaschen und in Scheiben schneiden.
- Gib die Champignonscheiben direkt in das Fermentierglas.
- Füge die schwarzen Pfefferkörner zu den Champignons im Glas hinzu.
- Beschwere das Gemüse mit der Glasbeschwerung. Gieße die vorbereitete Salzlake bis zu $\frac{3}{4}$ Höhe des Glases auf. Säubere den oberen Glasrand und verschließe das Glas fest mit dem Fermentier-Verschluss.
- Lasse das Glas 3-5 Tage bei Zimmertemperatur stehen. Danach kannst du probieren, ob es schon schmeckt.
- Schmeckt es dir schon? Wechsle den Fermentier-Verschluss gegen einen Metalldeckel und lagere es weiterhin kühl. Sobald es angebrochen ist, bewahre es im Kühlschrank auf.



MUKOVISZIDOSE e.V.

Arbeitskreis Ernährung