

Mediterrane Köstlichkeiten

Rezepte zum Online-Seminar
„Bluthochdruck – Aktiv werden lohnt sich“

Gesundheit erLEBEN

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

Die Gesundheitskasse.

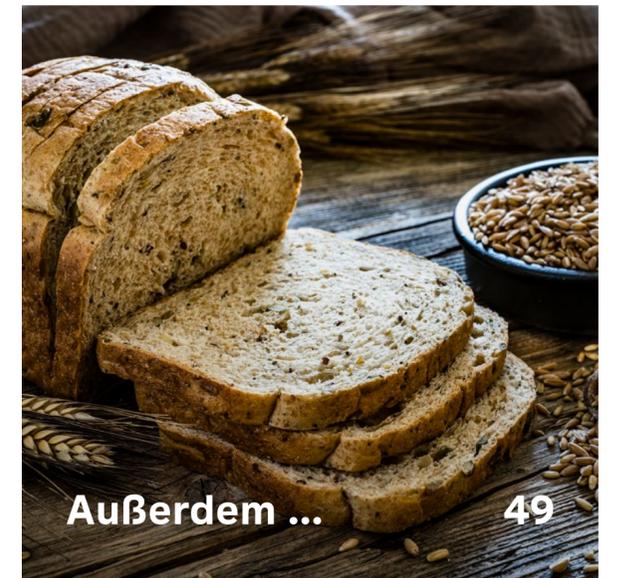
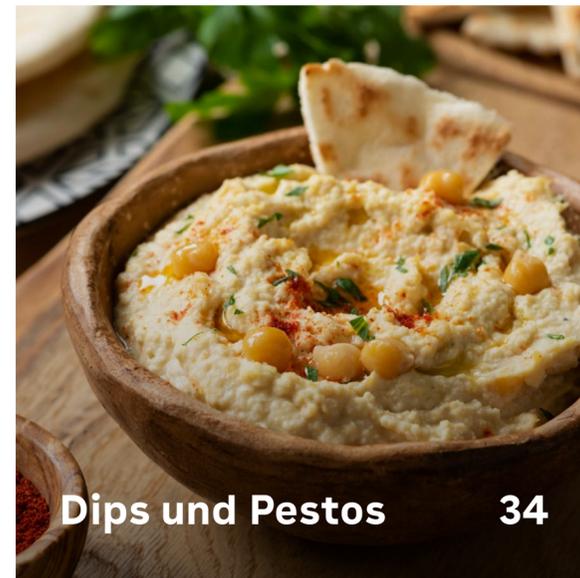


Inhalt

**Wie entsteht
Bluthochdruck? 3**

**Alltagstipps
für die Küche 4**

**Alle Rezepte
im Überblick 5**



Wie entsteht Bluthochdruck?

Im Alltag stehen wir in den verschiedensten Situationen unter Druck, sei es durch einen stressigen Arbeitstag oder durch die Organisation alltäglicher Aufgaben zu Hause. Daraus resultieren häufig andauernde Anspannung, fehlender Ausgleich und ungünstige Essgewohnheiten. Folglich steigt auch der Blutdruck. In Deutschland leidet fast jeder Dritte an Bluthochdruck, im höheren Alter sogar 75 % der Deutschen.

Studien zeigen, dass Bluthochdruckpatienten keine spezielle Diät brauchen. Der Blutdruck lässt sich schon durch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Küche mit mediterraner Note senken. Leichter Bluthochdruck kann durch eine gesunde Ernährung sogar ganz verschwinden.

Mit unserer Rezeptauswahl bieten wir Ihnen einen Einblick in die Welt der mediterranen Köstlichkeiten. Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie unsere Rezepte aus!

Alltagstipps für Ihre Küche

1. Frische Zutaten liefern den besten Eigengeschmack.
2. Wählen Sie Ihre Lebensmittel mit Hilfe der Ernährungspyramide.
3. Herzhafte Gerichte sollten immer eine Gemüsekomponente besitzen.
4. Garverfahren wie dünsten, dämpfen, backen und grillen unterstützen den Eigengeschmack.
5. Aromatische Öle und Essigsorten bereichern Ihre Gerichte.
6. Nutzen Sie ausgiebig Kräuter und Gewürze.
7. Verwenden Sie Jodsalz.
8. Salzen Sie dezent, dazu nutzen Sie am besten einen Salzstreuer mit kleinen Öffnungen.
9. Kreieren Sie eigene Gewürzmischungen ohne oder mit wenig Salz. Fertige Brühen nur sehr zurückhaltend einsetzen.
10. Bei Gerichten mit Käse wie Parmesan oder Feta nur wenig salzen.



Alle Rezepte im Überblick

Salate und Suppen

Brokkoli-Paprika-Apfel-Salat	7
Couscoussalat mit mariniertem Mozzarella	8
Fenchel-Lauch-Suppe	9
Grüner Spargel-Nudel-Salat	10
Grasgrüne Suppe mit Kräutern	11
Kohlrabi-Apfel-Salat	12
Gelbe Paprikacremesuppe	13
Rosenkohlsalat mit Orangendressing	14
Rote Bete Salat	15

Hauptgerichte

„Ebly“-Weizen-Hähnchenpfanne	17
Green Power-Bowl	18
Hafer-Mais-Bratlinge mit buntem Paprika	20
Hähnchen mit Kräuterkruste	21
Lachsfilet in Balsamico-Zwiebeln	23
Linsenbolognese	24
Pfannkuchenrolle mit Lachs	26
Power-Wraps	27
Spaghetti mit roter Bete Sauce	28
Spinat-Frittata mit Ricotta	29

Tofu-Spinat-Tomaten-Curry mit Kurkumareis	30
Veganer „Cheeseburger“ mit schwarze Bohnen-Patties	31
Mediterraner Wrap	33

Dips und Pestos

Apfel-Curry-Quark	35
Humus Dip	36
Rote Bete Chutney	37
Rote-Bete-Pesto	38
Sonnenblumenkern-Aufstrich	39
Tomaten-Feta-Pesto	40

Desserts

Apfel-Crumble mit Vanillesoße	42
Hafer-Bananen-Muffins	44
Beeren Crumble	45
Birne-Beeren-Kick	46
Powerkugeln	47
Rheinischer Apfeltraum	48

Außerdem ...

Beerige Haferflocken-Joghurt-Cups	50
Gemüsepaste	51
Mini Quarkbrötchen	52
Schnelles Weizenvollkornbrot	53



Salate und Suppen





Zutaten für 4 Personen

250 g Brokkoli
 1 rote Paprikaschote
 1 Apfel
 3 EL Öl
 3 EL Essig
 1 EL Senf
 1 TL Honig
 2 EL Sonnenblumenkerne
 ½ TL Pfeffer
 Jodsalz

Brokkoli-Paprika-Apfel-Salat

1. Brokkoli waschen, putzen und grob raspeln.
2. Paprika ebenfalls waschen, putzen, dann in kleine Stücke schneiden.
3. Den Apfel waschen, entkernen und grob raspeln.
4. Aus Öl, Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen.
5. Brokkoli, Paprika und Apfelraspel mit dem Dressing vermischen.
6. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl/Fett rösten und über den Salat geben.

Couscoussalat mit mariniertem Mozzarella

Zutaten für 4 Personen

250 g Büffelmozzarella
 4 Zwg. Petersilie
 4 Zwg. Basilikum
 4 Zwg. Thymian
 4 EL Olivenöl
 2 TL Zitronensaft
 200 g Couscous
 2 gelbe Paprika
 1 rote Zwiebel
 250 g Kirschtomaten
 4 EL weißer Balsamicoessig
 60 g Pinienkerne, geröstet
 Pfeffer, etwas Jodsalz

1. Mozzarella in Stücke zupfen und in eine Schüssel geben. Kräuter waschen, trocken schütteln, hacken und mit 4 TL Olivenöl und Zitronensaft zum Mozzarella geben, mischen und 10–15 Minuten ziehen lassen.
2. Couscous mit der doppelten Menge kochendem Salzwasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen, mit einer Gabel auflockern.
3. Paprikaschote entkernen, waschen und klein schneiden. Rote Zwiebel schälen und grob hacken. Kirschtomaten waschen. In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Paprika, Zwiebel und Tomaten darin 4–6 Minuten bei starker Hitze anbraten. Thymian waschen und hinzufügen. Gemüse mit Pfeffer würzen und mit Essig ablöschen.
4. Durchschwenken und sofort zum Couscous geben. Mozzarella zufügen, alles gut durchmischen und mit Pinienkernen bestreuen.

Fenchel-Lauch-Suppe

Zutaten für 4 Personen

- 3 Sta. Lauch
- 4 Zwg. frischer Thymian
- 1 gr. Fenchelknolle
- 1 Apfel
- 80 g Walnüsse
- 2 EL Öl
- 2 TL Kurkuma
- 1 l Gemüsebrühe
- 4 EL Ahornsirup
- Jodsalz, Pfeffer

1. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden, Thymian waschen, trockentupfen, die Blätter von den Stängeln zupfen und fein hacken.
2. Die Fenchelknolle waschen, das Grün abschneiden, und die feinen grünen Blättchen beiseitestellen. Die Knolle der Länge nach halbieren, Strunk entfernen und die Hälften quer in Scheiben schneiden.
3. Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Walnüsse grob hacken, in einer Pfanne rösten, bis sie anfangen zu duften und braun werden. Einige zum Garnieren beiseitelegen.
4. In einem großen Topf das Öl erhitzen, Lauchringe sowie Thymian für 4 Minuten anbraten. Anschließend Fenchel, Apfel sowie Kurkuma hinzufügen und weiterbraten, bis der Fenchel anfängt weich zu werden.
5. Danach die Walnüsse unterrühren und alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Für ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse und der Apfel sehr weich sind.
6. Die Suppe vom Herd nehmen, mit einem Stabmixer glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend auf Tellern verteilen, mit dem Fenchelgrün, den gerösteten Walnüssen und etwas Ahornsirup servieren.

Grüner Spargel- Nudel-Salat

Zutaten für 4 Personen

200 g	Mini-Nudeln (z.B. Hörnchen)
4 EL	Pinienkerne
500 g	grüner Spargel
400 g	Kirschtomaten
1 Bd.	Lauchzwiebel
1 Bd.	Basilikum
200 g	Mini-Mozzarella
100 g	Rucola
4 EL	Weißwein-Essig
4 EL	Olivenöl
	Jodsalz ,Pfeffer
4	verschießbare Gläser, z.B. Schraubdeckel- oder Weck-Gläser

1. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb gießen, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Nudeln kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Spargel waschen, die unteren Enden schälen und die Stangen schräg in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und vierteln.
4. Rucola verlesen, dabei grobe Stiele entfernen, waschen und trocken schütteln. In mundgerechte Stücke schneiden.
5. Für die Vinaigrette Basilikum waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen und grob schneiden. Basilikum mit dem aufgefangenen Nudelwasser, Essig und Öl fein pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Gläser verteilen.
6. In jedes Glas zunächst Nudeln, dann nacheinander Spargel, Tomaten, Lauchzwiebel und Mozzarella darüber schichten. Zuletzt Rucola darauf geben und alles mit Pinienkernen bestreuen. Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen.

Grasgrüne Suppe mit Kräutern

Zutaten für 4 Personen

450 g	Erbsen (TK)
	Gemüsebrühe, instant
1 Bd.	Petersilie
½ Bd.	Minze
1 Box	Kresse
100 ml	Sahne
2 TL	Kürbiskernöl
	Pfeffer, Jodsalz

1. Erbsen in ca. ¼ l Wasser mit etwas Gemüsebrühe 10-15 Minuten garen.
2. Kräuter waschen, trockenschleudern und fein hacken.
3. Erbsen pürieren, Sahne und Kräuter hinzufügen und noch einmal pürieren. Mit Wasser auffüllen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Suppe auf Teller verteilen, mit je ½ TL Kürbiskernöl beträufeln und mit Minzblättchen garnieren.

Tipp: Eine Knoblauchzehe durchschneiden und heiße Vollkorntoastscheiben damit einreiben. In Würfel schneiden und zur Suppe servieren.



Zutaten für 4 Personen

1 gr.	Kohlrabi
1	Apfel
1	Zwiebel
150 g	Joghurt
1 EL	Rapsöl oder Walnussöl
2 EL	Zitronensaft
	Jodsalz, Pfeffer, Petersilie und Dill

Kohlrabi-Apple-Salat

1. Kohlrabi putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Den Apfel waschen und ebenfalls klein würfeln. Die Zwiebel ebenso in Würfel schneiden.
3. Aus Joghurt, Öl, Zitronensaft, den Zwiebeln und den Kräutern eine Soße rühren. Mit den Gewürzen abschmecken.
4. Den Apfel und den Kohlrabi mit der Salatsoße vermischen.



Zutaten für 4 Personen

1 kl.	Zwiebel
1 gr.	Karotte
1	Selleriestange
2 EL	Öl
4 gr.	gelbe Paprika
4-5	Kartoffeln
1	Lorbeerblatt
1 Glas	Milch
	Jodsalz, Pfeffer

Gelbe Paprikacremesuppe

1. Die Zwiebel, die Karotte und den Sellerie fein hacken und in einem Topf mit Öl anschmoren, bis sie eine dunkle goldbraune Farbe haben.
2. Die Paprikaschoten waschen, gründlich entkernen und in Streifen schneiden; die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Beide Zutaten mit in den Topf geben und ebenfalls anschmoren lassen.
3. Dann mit Wasser aufgießen, bis das Gemüse knapp bedeckt ist, den Lorbeer hinzugeben, pfeffern und etwa 20 Minuten kochen lassen.
4. Sobald die Kartoffeln weich sind, die Lorbeerblätter herausnehmen und das Gemisch mit dem Pürierstab mixen. Dabei die Milch je nach Bedarf in kleinen Mengen zugeben, bis eine cremige Masse entsteht. Abschmecken mit etwas Salz und Pfeffer.

Tipp: Unbedingt darauf achten, dass die Paprikaschoten ganz gelb und nicht nur gelblich-grün sind, sonst bekommt das Püree einen bitteren Stich!

Rosenkohlsalat mit Orangendressing

Zutaten für 4 Personen

500 g Rosenkohl
140 g Mandeln
60 g Parmesan
2 Orangen

Für das Dressing

1 Schalotte
1 Zitrone, Saft
1 gr. Orange, Saft
2 EL Apfelessig
100 ml Olivenöl
Jodsalz, Pfeffer

1. Von den Rosenkohlröschen die Strünke etwas abschneiden, äußere Blätter entfernen und waschen. Dann in sehr feine Streifen schneiden und in eine große Salatschüssel geben.
2. Die Mandeln hacken, Parmesan grob reiben und zusammen mit den Mandeln in die Salatschüssel geben.
3. Die Orangen gut schälen, so dass keine weiße Haut mehr bleibt, in Würfel schneiden.
4. Schalotte abziehen und fein würfeln.
5. Für das Dressing Zitronen- und Orangensaft, Apfelessig und Schalotten mischen. Olivenöl hinzugeben und solange rühren, bis das Dressing eine cremige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Rosenkohlsalat mit dem Dressing vermengen und mit den Orangenwürfeln garnieren.



Zutaten für 4 Personen

50 g Walnüsse
 500 g Rote Bete,
 vakuumiert o. gekocht
 150 g Feta
 Basilikum
 schwarzer Pfeffer

Für das Dressing

3 EL Balsamico Bianco
 5 EL Olivenöl
 1 TL Senf
 2 TL Ahornsirup
 Jodsalz

Rote Bete Salat

1. Walnüsse grob zerkleinern.
2. Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und auf einen großen Teller legen.
3. Basilikum waschen, Feta grob zerkleinern
4. Für das Dressing Balsamico Essig, Senf und Ahornsirup verrühren.
 Das Olivenöl unterrühren mit Salz würzen und über die Roten Beten geben.
5. Mit Feta, Walnüssen und Basilikum garnieren und mit schwarzem Pfeffer bestreuen.

Hauptgerichte





Zutaten für 4 Personen

250 g	„Ebly“ Sonnenweizen
300 g	Hähnchenbrust
300 g	Kirschtomaten
300 g	Champignons
4 St.	Staudensellerie
1 EL	Olivenöl
100 g	Kräuter-Crème fraîche
1 Bd.	Lauchzwiebeln
1 Bd.	Petersilie
1	Knoblauchzehe
60 g	grob geriebener Parmesan
	Jodsalz, Pfeffer

„Ebly“-Weizen- Hähnchenpfanne

1. „Ebly“-Sonnenweizen nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Hähnchenbrustfilet in Würfel schneiden.
3. Sellerie waschen und in Stücke schneiden. Champignons grob putzen, in Scheiben schneiden und die gewaschenen Tomaten halbieren.
4. Hähnchenbrust und Champignons in heißem Öl kurz anbraten. Selleriestücke dazugeben und abgedeckt 5-10 Minuten garen.
5. „Ebly“ mit den Tomaten in die Pfanne geben, kurz mit erhitzen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Crème fraîche tupfenweise auf der „Ebly“-Gemüsepfanne verteilen.
8. Mit Käse bestreuen und mit Petersilie garnieren.

Green Power-Bowl

Zutaten für 4 Personen

500 g	Bohnen
500 g	Brokkoli
150 g	Feldsalat oder Rucola
2	Äpfel, möglichst grünschalig
1	Saft von einer Zitrone
2	Kiwis
1	kleiner Salat, z.B. Eichblatt, Lollo rosso
1	Gurke
1	Zucchini
	weitere Zutaten auf der nächsten Seite

1. Bohnen waschen, putzen und in wenig Salzwasser bissfest garen. Dann mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, waschen, knapp garkochen und ebenfalls kalt abschrecken.
3. Feldsalat putzen, waschen, dann trockenschleudern.
4. Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel in Spalten schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
5. Kiwis schälen und in Scheiben schneiden.
6. Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zerteilen.
7. Gurken und Zucchini waschen, Enden abschneiden. Die Gurke in Scheiben schneiden, die Zucchini stifteln.



Green Power-Bowl



- 60 g Sonnenblumenkerne
- 2 EL Kräuter, z.B. Basilikum, Schnittlauch, Petersilie
- 1 St. Ingwer, ca. 2 cm
- 100 ml Gemüse- oder Tomatensaft
- 5 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl
- Jodsalz, Pfeffer

8. Für die Vinaigrette Kräuter waschen, trockentupfen und klein hacken.
9. Ingwer schälen, fein reiben und mit übrigem Zitronensaft, Gemüsesaft, Kräuter und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Vier Schalen mit den Salatblättern auslegen, die anderen Salatzutaten darauf anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Mit den Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren.





Zutaten für 4 Personen

50 g	kernige Haferflocken
100 g	Polenta-Grieß
300 ml	Milch
1	Ei
½	rote Paprika
½	grüne Paprika
½	gelbe Paprika
1	Zwiebel
20 g	Öl
	Jodsalz, Thymian und Cayennepfeffer nach Belieben, Paniermehl

Hafer-Mais-Bratlinge mit buntem Paprika

1. Polenta-Grieß mit der Milch nach Packungsangabe garen, mit den Haferflocken mischen und 10 Minuten quellen lassen, dann mit dem Ei zu einem Teig verrühren.
2. Paprikaschoten und Zwiebel fein würfeln und in Öl kurz andünsten.
3. Gemüse unter die Masse heben und kräftig mit Thymian und Cayennepfeffer würzen sowie leicht salzen.
4. Daraus Bratlinge formen, in Paniermehl wenden und zum Schluss in heißem Öl von jeder Seite 3 bis 4 Minuten knusprig braun braten.
5. Dazu schmeckt ein würziger Kräuterquark und ein knackiger Salat.



Hähnchen mit Kräuterkruste

Zutaten für 4 Personen

4	Hähnchenbrüste
1 gr.	Zwiebel
1 Dose	Tomatenstücke
je 1	gelbe und rote Paprika
1	Zucchini mittelgroß
1 Bd.	Lauchzwiebeln
2 Zw.	Rosmarin
1 EL	Rapsöl
4 EL	Brühe
1 EL	Crème fraîche
	Jodsalz, Pfeffer
	weitere Zutaten auf der nächsten Seite

1. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer würzen, in eine eingefettete Auflaufform oder auf ein Backblech legen.
2. Frische Kräuter, Kerne, Knoblauchzehe, 1 EL Öl und 1 EL Käse fein hacken. Paste auf die Hähnchenbrust verteilen, mit restlichem Käse bestreuen. Bei 200 °C im Backofen 20 Minuten backen. *(Zutaten auf der nächsten Seite)*
3. Gemüse putzen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden. Rosmarin waschen, Nadeln abzupfen, hacken. Zwiebel würfeln, in 1 EL Öl in einer hohen Pfanne dünsten. Gemüse, Tomaten, Rosmarin zugeben. Gemüsefond zufügen, ca. 10 Minuten dünsten.
4. Mit Salz, Pfeffer abschmecken, Crème fraîche unterrühren. Hähnchenbrüste auf dem Gemüse anrichten.



Hähnchen mit Kräuterkruste

Für die Kräuterkruste

- 1 Bd. Basilikum
- 3 Zwg. Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Pinienkerne oder
Walnüsse
- 1 EL Rapsöl
- 50 g Emmentaler, gerieben





Zutaten für 4 Personen

- 4 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL getrockneter Thymian
- 2 EL Olivenöl
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 Lachsfilets (je 180g)
- 8 getrocknete Tomaten
- 100 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Balsamico-Essig
- 2 TL Honig
- Jodsalz,
- Cayennepfeffer

Lachsfilet in Balsamico-Zwiebeln

1. Zwiebeln in Streifen und Knoblauch in feine Scheiben schneiden.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Thymian in 1 Esslöffel Öl bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Dabei immer wieder umrühren.
3. Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben.
4. Lachsfilets trocken tupfen, mit der Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.
5. In einer Pfanne das übrige Öl erhitzen und die Lachsfilets pro Seite ca. 3 – 4 Min. braten.
6. Getrocknete Tomaten in dünne Streifen schneiden.
7. Brühe, Tomaten und Balsamico zu den Zwiebeln geben.
8. Mit Honig, wenig Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
9. Lachsfilet mit den Zwiebeln auf Tellern anrichten.



Zutaten für 4 Personen

- 1 gr. Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Möhren
- 100 g Sellerie
- 2 EL Raps- oder Olivenöl
- 200 g rote Linsen oder
Paladin-, Beluga-,
De Puy-L.
- 400 ml Gemüsebrühe
- 400 g geschälte Tomaten,
stückig

Linsenbolognese

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen, unter fließendem Wasser gut waschen und in halbe Ringe schneiden. Möhren und Sellerie waschen, schälen und fein würfeln.
3. Zwiebeln, Knoblauch und das geschnittene Gemüse mit 2 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne andünsten.
4. Die Linsen dazugeben und kurz mitdünsten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen und das Ganze ca. 10 Min. köcheln lassen.
5. Tomatenmark und die Tomatenstücke mit Saft dazugeben, bei schwacher Hitze etwas einkochen lassen.





3 EL Tomatenmark
 1 TL getrockneter Basilikum,
 Oregano und Thymian
 1 Pr. Rohrzucker
 1 EL Essig
 300 g Vollkornnudeln,
 z.B. Dinkelspirelli
 Jodsalz, Pfeffer



Linsenbolognese

6. Die Bolognese kurz vor Garzeitende mit einer Prise Rohrzucker und etwas Essig abschmecken.
7. Währenddessen die Vollkornnudeln nach angegebener Garzeit kochen und mit der Bolognese servieren.

Tipp: Zu dem Nudelgericht ist trotz Gemüseinlage eine Frischkost zu empfehlen, z.B. ein Blattsalat oder Rohkostsalat. Mit Parmesan oder Schafskäse kann das Gericht je nach Geschmack ergänzt werden. Je nach Jahreszeit können frische Tomaten bzw. frische Kräuter oder andere Gemüsesorten für die Bolognese verwendet werden.





Zutaten für 4 Personen

5	Eier
100 ml	Milch
100 ml	Mineralwasser
100 g	Mehl
1 Bd.	Rucola (60 g)
30 g	Tomaten, getrocknet
200 g	Meerrettich-Frischkäse
100 g	Räucherlachs
	Etwas Dill, Öl zum Bestreichen, Jodsalz, Pfeffer

Pfannkuchenrolle mit Lachs

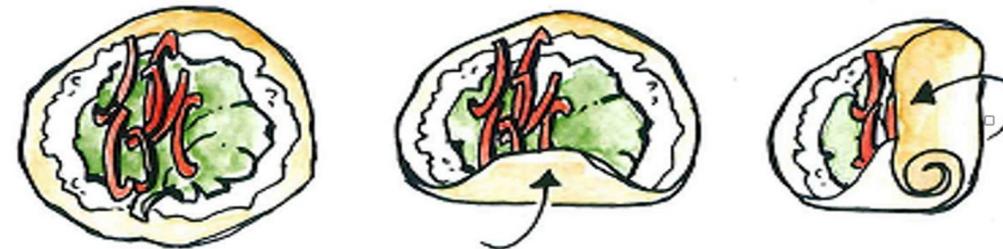
1. Eier, Milch, Wasser und Mehl zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen.
2. Rucola putzen, waschen und trocken tupfen. Ein Blech mit Backpapier belegen und das Papier dünn mit Öl bestreichen. Den Teig darauf geben, $\frac{1}{3}$ vom Rucola leicht in den Teig drücken und bei 200 °C (Heißluft 170 °C) 15 bis 20 Minuten backen.
3. Inzwischen die Tomaten klein schneiden. Mit Frischkäse verrühren und mit Pfeffer würzen.
4. Den Pfannkuchen herausnehmen und mit dem Papier vom Blech ziehen. Mit der Frischkäsemasse bestreichen und mit dem Lachs belegen. Etwas Dill darüberstreuen. Den restlichen Rucola darüber verteilen und den Teig von der langen Seite her aufrollen. Die Rolle in gleiche Stücke schneiden und bis zum Essen im Ofen warmhalten.

Power-Wraps

Zutaten für 4 Personen

4	Weizentortilla (fertige Fladen, ideal Vollkorn)
1/2 Kopf	Eichblattsalat
4	Tomaten
2	Möhren
1/2	Gurke
1	rote Paprika
100 g	Gouda, gerieben
4 EL	Frischkäse
1 TL	Senf
1 TL	Honig

1. Den Salat und das Gemüse waschen, Salat trockenschleudern.
2. Die Paprika putzen, die weißen Häute und Kerne entfernen. Salat und Paprika in dünne Streifen schneiden.
3. Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden.
4. Möhren mit dem Julienneschneider in feine Streifen schneiden.
5. Frischkäse, Honig und Senf verrühren, die Wraps damit bestreichen.
6. Salat und Gemüse auf den Wraps verteilen, mit Käse bestreuen.
7. Die Wraps einrollen.





Spaghetti mit roter Bete Sauce

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Rote Bete
(evtl. vorgekocht)
- 500 g Nudeln
- 250 ml Brühe
- 1 Bd. Lauchzwiebeln
- 2 EL Butter
- 1 Pr. Zucker oder
Balsamicocreame
- 1 EL Kräuter (Schnittlauch,
Petersilie, Minze)
- 3 EL Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- Jodsalz, Pfeffer

1. Rote Bete waschen, putzen und schälen. Dann in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln waschen, den weißen Teil in Stücke, den grünen schräg in hauchfeine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und zerdrücken.
2. Das Weiße der Lauchzwiebeln im Fett dünsten. Knoblauch und Rote Bete dazu geben, mit dünsten und mit der Brühe aufgießen. 10-15 Minuten weich dünsten und 2 EL von der Rote Bete auf Seite legen. Den Rest mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kräutern abschmecken und pürieren.
3. Die Spaghetti nach Packungsanweisung abkochen.
4. Den Joghurt zum Verfeinern nur locker unterziehen nicht kochen! Die übrigen Rote-Bete-Würfelchen und die Lauchzwiebelringe aufstreuen und die Sauce zu den Spaghetti reichen.

Spinat-Frittata mit Ricotta

Zutaten für 4 Personen

3 EL	Pinienkerne
3 EL	Butter
1 kl.	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
50 g	Spinat
150 g	rote Paprika
3 Zw.	Basilikum
50 g	Ricotta
4	Eier
	Jodsalz, Pfeffer

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen.
2. Den Backofen auf 200 °C vorheizen und eine Kastenform mit einem EL Butter einfetten.
3. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Den Spinat waschen und trockenschleudern. Die Paprika säubern und fein würfeln. Die Basilikumblättchen grob zerzupfen.
4. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin weich dünsten. Den Spinat zugeben und wenige Minuten zerfallen lassen. Gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Basilikumblätter zugeben und anschließend das Gemüse in der Kastenform verteilen.
5. Mit einem Löffel kleine Nocken vom Ricotta abstechen und diese auf dem Gemüse verteilen. Die Eier gut verquirlen und über das Gemüse gießen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten stocken lassen.

Tofu-Spinat-Tomaten-Curry mit Kurkumareis

Zutaten für 4 Personen

2	Knoblauchzehe
2	Schalotte
1	walnussgroßes Stück Ingwer
400 g	Tofu
200 g	Kirschtomaten
4 EL	Rapsöl
500 g	Blattspinat, aufgetaut
200 ml	passierte Tomaten
100 ml	Kokosmilch (fettarm)
1 TL	Curry, Chiliflocken, Kreuzkümmel gemahlen
200 g	Reis, Vollkorn
	Jodsalz, Pfeffer

1. Knoblauch, Schalotte und Ingwer schälen und alles sehr fein reiben.
2. Tofu in Würfel schneiden. Tomaten putzen und halbieren.
3. 1 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Schalotten und Ingwer bei mittlerer Hitze andünsten. Spinat ausdrücken und mit passierten Tomaten und Kokosmilch aufgießen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
4. In einer Pfanne einen weiteren EL Öl erhitzen, Tofu darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dann Tomaten zugeben und weitere 3 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Alles zur Spinat-Kokos-Tomaten-Masse geben und untermischen. Mit Curry, Salz, Chili und Kreuzkümmel abschmecken.
6. Reis nach Packungsanleitung kochen und mit dem Curry servieren.



Zutaten für 4 Personen

3 EL	Leinsamenschrot
5 EL	rote Bete Saft
4 TL	rote Bete Saft zum Beträufeln
200 g	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
150 g	Champignons
2 EL	Olivenöl
250 g	Schwarze Bohnen (Abtropfgewicht)
70 g	kernige Haferflocken
4 TL	Hefeflocken

Veganer „Cheeseburger“ mit schwarze Bohnen-Patties

1. Leinsamen in 5 Esslöffel rote Bete Saft quellen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Champignons putzen und in feine Würfel schneiden.
2. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Champignons zugeben, 5 bis 6 Minuten bei starker Hitze anbraten. Knoblauch für ca. 1 Minute mitbraten, mit Salz würzen.
3. Bohnen abspülen und abtropfen lassen. 2/3 der Bohnen mit Hafer- und Hefeflocken, Paprikapulver und Kreuzkümmel im Multizerkleinerer oder mit Pürierstab oder Küchenmaschine pürieren. Herausnehmen und beiseitestellen.
4. Leinsamen, Champignonmix und restliche Bohnen im Multizerkleinerer o.ä. kurz hacken, unter den Püree-Mix heben und mit Pfeffer und Sojasoße würzen.





Veganer „Cheeseburger“ mit schwarze Bohnen-Patties

- 1 TL Paprikapulver (geräuchert)
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- Jodsalz, Pfeffer
- 3 EL Sojasoße
- 4 Blatt Eisbergsalat
- 1 Tomate
- 4 frische Gurkenscheiben
- 2 vegane Sesamburger-Brötchen oder Vollkornbrötchen
- 4 Scheiben veganer „Käse“, würzig
- 4 EL Ketchup

5. 4 Patties formen und zum Braten beiseitestellen.
6. Salat und Tomaten waschen und trocken tupfen. Tomate in Scheiben schneiden.
7. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Patties bei mittlerer Hitze 5 Minuten pro Seite braten, herausnehmen und warmhalten.
8. Brötchen aufschneiden, mit der Schnittseite nach unten in der heißen Pfanne ohne Öl für 1 Minute anrösten.
9. Patties mit 1 TL rote Bete Saft beträufeln mit Salatblatt, Käseersatz, Tomaten und Gurkenscheiben belegen. Etwas Ketchup daraufgeben.



Mediterraner Wrap



Zutaten für 4 Personen

250 g Kirschtomaten, Salatgurke oder Zucchini

1 Rote Zwiebel

50 g Schwarze Oliven

150 g Fetakäse

1 EL Öl

4 fertige Wraps

Salz, Pfeffer

Für das Pesto

2 Knoblauchzehen

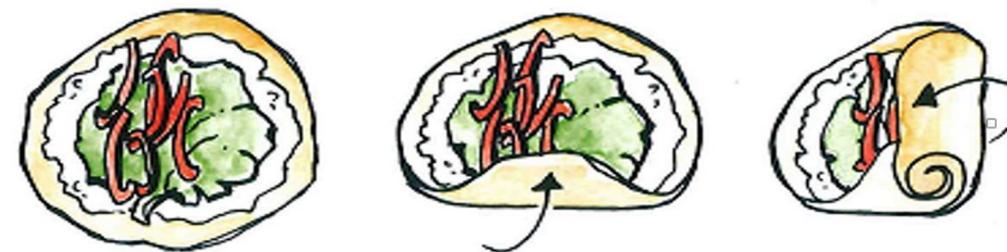
1 Bd. Basilikum

200 g Frischkäse

1 EL geriebener Parmesan

Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Pesto Knoblauchzehen schälen, Basilikum kurz unter kaltem Wasser abbrausen und trocken schütteln. Zusammen mit Frischkäse und Parmesan in einen hohen Messbecher geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für die Füllung die Tomaten waschen und in Scheibchen schneiden.
3. Salatgurke oder Zucchini waschen und in feine Streifen schneiden
4. Zwiebel schälen und fein würfeln. Oliven in Scheibchen schneiden. Käse fein würfeln.
5. Das vorbereitete Gemüse und Käsewürfel mit Öl, Salz und Pfeffer mischen.
6. Wraps zuerst gleichmäßig mit Pesto bestreichen. Gemüse Mischung darauf verteilen.
7. Wraps fest aufrollen und genießen.



Dips und Pestos





Zutaten

250 g	Magerquark
150 g	Vollmilchjoghurt
3	Frühlingszwiebeln
½	Apfel
1 TL	Curry
1 TL	Senf
	Jodsalz, Zucker, Pfeffer

Apfel-Curry-Quark

1. Quark und Joghurt miteinander cremig rühren.
2. Die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden und den Apfel raspeln. Zwiebeln und Apfel zur Quarkcreme geben und miteinander vermischen.
3. Mit Curry, Senf und den Gewürzen abschmecken.

Humus Dip

Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen 400 g
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 3 TL Tahin (Sesampaste)
- ¼ TL Kreuzkümmel gemahlen (Cumin)
- 4 EL Olivenöl
- ggf. etwas Kichererbsenwasser
- Jodsalz
- Pürierstab
- evtl. diverses Gemüse dazureichen

1. Sieb mit passender Schüssel, Zitronenpresse und Pürierstab bereitstellen.
2. Kichererbsen auf das Sieb zum Abtropfen geben (Wasser zum Teil auffangen).
3. Zitrone auspressen, Knoblauchzehe schälen und in kleine Stücke schneiden.
4. Kichererbsen, 3 EL Zitronensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel, Salz, Tahin und Öl in einen großen Mixbecher geben.
5. Mit einem Pürierstab zu einer feinen Creme pürieren.
6. Falls diese zu fest ist, noch etwas Kichererbsenwasser hinzufügen.
7. Mit den Gewürzen und Zitrone abschmecken.



Zutaten für 4 Personen

500 g	Rote Bete
2	Äpfel, säuerlich
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
200 ml	Wasser
200 ml	Apfelessig
4 EL	brauner Zucker
2 TL	Senfkörner
1	Lorbeerblatt
4	Körner Piment
2	Nelken, ganz
½ TL	Cayennepfeffer
	Jodsalz

Rote Bete Chutney

1. Die rote Bete kochen bis sie bissfest ist, dann schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Äpfel waschen schälen und ebenfalls fein würfeln. Zwiebel, Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Wasser mit Essig, Zucker, Salz und Senfkörnern aufkochen. Lorbeerblatt, Pimentkörner und Nelken in einen Teebeutel geben und zufügen.
4. Rote Bete, Äpfel, Zwiebel und Knoblauch dazugeben, mit Cayennepfeffer abschmecken. Erneut aufkochen und auf kleiner Flamme köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Wenn die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist, ist das Chutney fertig.
5. Noch heiß in kleine, vorher mit kochend heißem Wasser gespülten Twist-Off-Gläser abfüllen.

**Tipp: Passt ideal zu Käse, Gegrilltem, allerlei Gemüse, kaltem Braten.
Und ist ein besonderes Geschenk.**



Zutaten für 4 Personen

400 g	Rote Bete, frisch oder abgepackt
1 TL	Zucker
40 g	Walnüsse
100 ml	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
1 TL	Meerrettich, frisch oder aus Glas
1 EL	Zitronensaft
50 g	Parmesan
	Pfeffer

Rote-Bete-Pesto

1. Frische rote Bete schälen, grob würfeln – unbedingt mit Handschuhen arbeiten. Ca. 20 Min. im Topf mit Wasser und Zucker köcheln. Etwas Kochwasser beiseite nehmen.
2. Walnüsse anrösten, grob hacken.
3. Knoblauch abziehen, fein hacken. Parmesan fein raspeln.
4. Gekochte, etwas abgekühlte rote Bete zusammen mit Walnüssen, Olivenöl, Knoblauch, Meerrettich, Zitronensaft und etwas Kochwasser zu einer cremigen Masse pürieren.
5. Zum Schluss den geriebenen Parmesan hinzufügen und mit Pfeffer abschmecken und nochmals pürieren.



Zutaten für 4 Personen

200 g Sonnenblumenkerne
 1 kl. Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 5 EL Öl
 1 TL Thymian, Majoran
 und Paprika, edelsüß
 5 EL Milch
 Jodsalz, Pfeffer

Sonnenblumenkern-Aufstrich

1. Zwiebel und Knoblauchzehe putzen und grob zerkleinern.
2. Sonnenblumenkerne, Zwiebel und Knoblauchstücke mit dem Öl pürieren.
3. So viel Milch unterrühren, dass eine streichfähige Paste entsteht.
 Mit Thymian, Majoran, Paprikapulver, Pfeffer und Salz kräftig abschmecken.
4. Der Aufstrich hält sich mehrere Tage im Kühlschrank.



Zutaten für 4 Personen

- 100 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten (etwa 5 EL des Öls, in dem die Tomaten eingelegt sind, aufbewahren)
- 100 g Möhren
- 250 g Feta
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Saft einer Zitrone
- 1 Pr. Chili
- Salz, Pfeffer
- 500 g Vollkornnudeln

Tomaten-Feta-Pesto

1. Die Möhren raspeln.
2. Alle Zutaten in einen hohen Rührbecher geben. Gründlich pürieren, dann abschmecken.
3. Vollkornnudeln kochen, abgießen und mit dem Pesto vermischen.

Desserts





Apfel-Crumble mit Vanillesoße

Zutaten für 4 Personen

Für den Crumble

75 g	Butter
100 g	Mehl
40 g	gehackte Haselnüsse
75 g	Zucker
1 Prise	Salz
3-4	Äpfel
½ TL	Zimt
1 EL	Brauner Zucker

1. Die Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen.
2. Mehl, gehackte Haselnüsse, Zucker und eine 1 Prise Salz mischen. Flüssige Butter dazugeben, zu Streuseln verkneten und kaltstellen.
3. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in etwa 2-3 cm große Stücke schneiden.
4. Apfelstücke mit 1 EL braunem Zucker und Zimt vermischen.
5. Obst in eine Auflaufform geben und mit den Streuseln bestreuen.
6. Im vorgeheizten Backofen (180 °C Ober- und Unterhitze, 160 °C Umluft) ca. 30 bis 35 Minuten goldbraun backen.





Für die Vanillesoße

300 ml Milch

10 g Speisestärke

1 Eigelb

1 Vanilleschote

2 EL Zucker



Apfel-Crumble mit Vanillesoße

7. Für die Vanillesoße 6 EL von der Milch abnehmen und mit der Stärke und dem Eigelb verrühren. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillemark, -schote und Zucker zur Milch geben und langsam aufkochen.
8. Den Topf vom Herd nehmen, angerührte Stärke unterrühren und unter Rühren nochmal kurz aufkochen.
9. Soße abkühlen lassen und gelegentlich umrühren, damit sich keine Haut bildet.
10. Kurz vor dem Servieren die Vanilleschote entfernen und die Soße gut durchrühren.
11. Die Soße nach dem Andicken nur kurz und unter Rühren aufkochen, sonst gerinnt das Eigelb.





Zutaten für 40 Kugeln

4-5	Sehr reife Bananen
1	Ei
3 EL	Rapsöl
½ Ta.	Milch oder Pflanzendrink
80 g	Zucker
2 TL	Backpulver
1 TL	Natron
200 g	Dinkelmehl (Typ 605)
100 g	Zarte Haferflocken oder Hafervollkornmehl

Hafer-Bananen-Muffins

1. Muffinform einfetten oder mit Muffinförmchen auslegen.
2. Den Backofen nicht vorheizen.
3. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mit einem Löffel gut vermischen.
4. Ei, Milch und Bananen mit einer Gabel zerdrücken und zu einer Masse verrühren.
5. Die Bananenmasse mit dem Rapsöl zur Mehlmischung geben und zu einem Teig verrühren.
6. Falls der Teig zu fest sein sollte, noch etwas Milch hinzugeben.
7. Den Teig in Muffinförmchen füllen.
8. Bei 180 °C für ca. 25 Minuten backen.



Zutaten für 4 Personen

400 g	Beeren nach Wahl
40 g	Rohrohrzucker
100 g	zarte Haferflocken
50 g	Dinkelmehl
80 g	Rohrohrzucker
50 g	grob geh. Walnüsse
80 g	kalte Butter
½	Zitrone, Abrieb
1 Msp.	Zimt
1 Prise	Salz
150 g	Crème fraîche
150 g	Joghurt

Beeren Crumble

1. Die Beeren mit 40 g Zucker vermischen und in eine mit Butter eingefettete Auflauf- oder Quicheform oder 4 ofenfeste Auflaufförmchen verteilen.
2. Ofen auf 175 °C vorheizen, Ober-Unterhitze.
3. Für die Streusel Haferflocken, Mehl, Zucker, grob gehackte Walnüsse eine Prise Salz, Zitronenabrieb und Zimt mischen.
4. Butter in Stücke schneiden, zu der Mischung geben und alles zu Streuseln verarbeiten.
5. Die Streusel krümelweise über die Beeren streuen.
6. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C für ca. 30 Minuten backen. Im Anschluss leicht abkühlen lassen und mit der Mischung aus Crème fraîche und Joghurt servieren.

Tipp: Sehr lecker dazu ist auch eine Kugel Vanilleeis oder Joghurtsorbet.



Zutaten für 4 Personen

- 1 reife Birne
- 1 Hand Himbeeren, Blaubeeren
und Brombeeren
- 1 Zw. Rosmarin gemahlen
- 200 ml stilles Mineralwasser

Birne-Beeren-Kick

1. Birne waschen, entkernen und grob zerkleinern.
2. Mit Beeren und Wasser im Standmixer pürieren.
3. Anschließend in Gläser füllen, Rosmarinzweig dazugeben.
Vor dem Verzehr den Rosmarinzweig entfernen.



Zutaten für 40 Kugeln

200 g	zarte Haferflocken
1	Banane
3 EL	Rosinen
100 g	Haselnüsse, gemahlen
100 g	Mandeln, gemahlen
1 Msp.	Vanille
3 EL	Honig
	Milch nach Bedarf
	Evtl. Schokoglasur oder Mandelsplitter
	Öl zum Bestreichen

Powerkugeln

1. Die Banane zerdrücken. Alle weiteren Zutaten, ohne die Milch, hinzufügen und zu einem gut formbaren, nicht mehr klebrigen Teig verarbeiten.
2. Um den Teig fester werden zu lassen, nach Bedarf noch mehr gemahlene Nüsse hinzufügen. Sollte der Teig zu krümelig sein, können wenige Esslöffel Milch die Masse geschmeidiger werden lassen.
3. Nun walnussgroße Kugeln formen.
4. Man kann dieses Rezept wunderbar variieren, indem man die Kugeln in Mandelsplitter wälzt oder mit einer Schokoglasur verziert.

Tipp: Luftdicht verpackt und im Kühlschrank gelagert können die Kugeln einige Tage halten.



Zutaten für 4 Personen

600 g säuerliche Äpfel
 8 EL Apfelsaft
 200 g Löffelbiskuits
 500 g Magerquark
 250 g Joghurt
 50 g brauner Zucker
 1 Pr. Vanillezucker
 Zimt oder Kakao
 zum Bestreuen

Rheinischer Apfeltraum

1. Die Äpfel schälen und in feine Spalten schneiden.
2. Apfelspalten mit 4 EL Apfelsaft in einen Topf geben und bissfest kochen. Abkühlen lassen.
3. Eine Auflaufform mit den Löffelbiskuits auslegen und mit Apfelsaft beträufeln.
4. Die Äpfel darüber schichten.
5. Den Quark mit dem Joghurt, dem Zucker und Vanillezucker gut verrühren und über den Äpfeln verteilen.
6. Glattstreichen und mit Zimt oder Kakao bestreuen.
7. Im Kühlschrank etwas durchziehen lassen.

Außerdem ...



Beerige Haferflocken- Joghurt-Cups

Zutaten für 12 Cups

2	Bananen, sehr reif
100 g	Honig
125 g	Haferflocken
1 TL	Zimt
1 Prise	Salz
250 g	Joghurt, 1,5% Fett
125 g	Beeren oder anderes Obst

1. Ofen auf 175 °C vorheizen.
2. Die Beeren putzen, waschen und trocknen.
3. Bananen mit einer Gabel zu Brei zerdrücken, bis keine Stücke mehr vorhanden sind.
4. Honig, Zimt und die Prise Salz hinzufügen und gut vermischen.
5. Haferflocken unterrühren.
6. Je zwei Esslöffel des Teiges in eine Muffinform füllen, mit den Fingern plattdrücken und in der Mitte eine Mulde formen.
7. Im Backofen für ca. 10 Minuten backen.
8. Die Cups aus der Form nehmen und abkühlen lassen.
9. In jeden Cup etwa zwei Esslöffel Joghurt geben, mit den Beeren belegen und servieren.



Zutaten für eine Portion

250 g	Möhren
250 g	Selleriegrün und/oder Knolle
50 g	frische glatte Petersilie
250 g	Lauch
80 g	Jodsalz

Gemüsepaste

1. Möhren und Sellerieknolle schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Selleriegrün, Lauch und Petersilie putzen, waschen, trockenschleudern und grob zerkleinern.
3. Alle Zutaten in einen Mixer geben und in ein feines Püree mixen oder durch den Fleischwolf drehen.
4. Danach mit dem Salz vermengen, in Schraubgläser füllen und in den Kühlschrank stellen.
5. Die Paste hält sich gekühlt mehrere Monate und ist wie Gemüsebrühe nutzbar.

Tipp: Nehmen Sie ein Glas mit Plastikdeckel, damit das Salz die Beschichtung nicht angreift.

Varianten: Die Paste kann auch mit Bärlauch oder Liebstöckel hergestellt werden, je nach Geschmack.



Zutaten für 16 Stück

250 g	Quark
8 EL	Milch
8 EL	Öl
1 TL	Honig
¼ TL	Jodsalz
500 g	Vollkornmehl
1 Pck.	Backpulver
1	Eigelb
	Sesam, Nüsse, Rosinen, Kürbis- oder Sonnen- blumenkerne

Mini Quarkbrötchen

1. Alle Zutaten, außer dem Eigelb, verkneten und zu kleinen Brötchen formen.
2. Die Brötchen auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit Eigelb bestreichen.
3. Nach Geschmack mit Sesam, Nüssen, Rosinen, Kürbis- oder Sonnenblumenkernen bestreuen.
4. Backofen auf 200 °C stellen und die Brötchen für ca. 20 bis 25 Minuten backen.



Zutaten für 16 Stück

1 Päck. Trockenhefe

1-2 TL Jodsalz

1 TL Honig oder Zucker

600 ml Wasser, lauwarm

2-3 EL Obstessig

1 Tasse Samen (Leinsamen,
Sesam, Sonnenblumen-
kerne)

600 g Weizenvollkornmehl

2-3 EL kernige Haferflocken

Öl für die Form

Schnelles Weizenvollkornbrot

1. Hefe, Salz und Honig im lauwarmen Wasser auflösen.
2. Obstessig und die Samen zugeben.
3. Weizenvollkornmehl kurz unterrühren und ca. 5 Minuten ruhen lassen.
4. Eine Kastenform sorgfältig einölen und den Boden mit Leinsamen oder Sesam bestreuen.
5. Teig einfüllen und mit den Haferflocken bestreuen.
6. In den kalten Backofen stellen.
7. Bei 225 bis 250 °C für ca. 60 Minuten backen.

Mediterrane Köstlichkeiten

Rezepte zum Online-Seminar
„Bluthochdruck – Aktiv werden lohnt sich“

Gesundheit erLEBEN

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

Die Gesundheitskasse.

