

Winterliches Apfelkompott aus dem Crockpot



ca 1kg **Äpfel** (geschält und in kleine Stücke geschnitten)

2-3 **Birnen** (geschält und in kleine Stücke geschnitten)

1l **Wasser**

1 Stange **Zimt**

1EL **Gewürznelken**

Zitronenschalenraspel (Zesten) von 1/2 bis 1 ganzer Zitrone

3EL **Rohrzucker**

im Crockpot (SlowCooker) für ca 3 Stunden bei Stufe MITTEL (bis HOCH) garen lassen. Das Kompott entweder heiß verzehren oder in Gläser füllen, abkühlen lassen und in den nächsten Tagen genießen.

TIPP: Wer es würzig und noch erwärmender mag, kann auch ein Stück Ingwer dazugeben.

Slow Cooker, Crockpot



Ein **Slow Cooker** oder **Crockpot** bereitet Topfgerichte (süß oder pikant) unter geringem Energieaufwand (max 230 Watt) durch sanftes, schonendes Köcheln unter dem Siedepunkt zu.

Die Gar-Temperatur beträgt ca 70,80 bzw. 90 Grad – je nachdem ob man die Kochstufe „Slow“, „Medium“ oder „High“ eingestellt hat.

Er besteht aus einem *Keramiktopf* mit Deckel, der nach dem Befüllen in das *Heizelement* gestellt wird. Ohne Umrühren, Anbrennen oder Verdampfen der Flüssigkeit gelingen so die köstlichsten Gerichte.

Man kann zum Beispiel in der Früh den Topf befüllen und hat am Nachmittag oder Abend ein fertiges Essen und kann sich getrost anderen Aufgaben widmen (zum Beispiel arbeiten), während das Essen fast ganz von allein gart und duftet.

Theoretisch kann man so ein Gerät locker auch ohne „Aufsicht“ betreiben, aber ich weiß nicht, ob ich persönlich damit klar komme ☐

Sprossen und Mikrogrün



Sprossen und Mikrogrün, die ultimativen Superfoods aus dem eigenen Küchengarten. – Ein großartiges Buch von Angelika Fürstler

Will man sein Wissen um das Sprossen von Samen vertiefen, auffrischen oder neu erwerben, ist es gar nicht so einfach, ein zeitgemäßes Buch zu diesem Thema zu finden. Wir hatten vor 2 Jahren das große Glück, in einem Grazer Cafe Angelika Fürstler persönlich zu treffen. Begeistert hat sie uns die Sprossenzucht ans Herz gelegt und uns ihr Buch dafür empfohlen. Und diese Empfehlung gebe ich in diesem Beitrag an unsere Leserinnen weiter:

Sprossen & Mikrogrün

ist ein wunderschönes, buntes Sachbuch mit vielen ansprechenden Fotos. Der Aufbau ist übersichtlich und die Textgestaltung sehr angenehm für das Auge. Für mich ist das ein wesentliches Kriterium, denn ich verliere schnell die Lust am Lesen wenn das noch so tolle Wissen schlecht gelayoutet ist.

Im ersten Teil erfährt man das notwendige Knowhow für das Sprossen ziehen:

- Gesundheitliche Vorteile,
- Ausstattung,
- Keimmethoden und
- Hygiene.

Danach folgen die

- Sprossenportraits von A-Z mit ihren Inhaltsstoffen, positiven Wirkungen auf die Gesundheit, Geschmack und Verwendung,
- Keiminfo und allfälligen
- wichtigen Hinweisen.

Beinahe die Hälfte des Buches widmet Angelika ihren kreativen und super-leckeren Rezepten mit verheißungsvollen Namen wie Sundream Salad, Beauty Burger oder Kräuter-Bliss-Ch´ease.

Im Anhang finden sich noch wertvolle Tipps und weiterführende Informationen.

- **Gewürzen** (Salz, Pfefferkörner, 1 Kaffeelöffel Zucker, Majoran, Kümmel) auf kleiner Flamme ca 20 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Servieren das Gemüse abseihen. Karotten und Sellerie können als Beilage auf den Teller. (Für eine klassische Bratensoße aber keinesfalls den gesamten Inhalt mixen. - schmeckt zwar super, ist aber dann eine Gemüsesoße :-))

Linsenbraten

Dieser Linsenbraten ist momentan mein Braten-Favorit:



1 **Zwiebel** schälen, schneiden und in einem Topf mit Öl braten, dann

125g **Reis** (ungekocht) und

250g **Linsen** (ungekocht) , beides gewaschen dazugeben und mit
1 l **Wasser** (oder Gemüsesuppe) aufgießen und solange köcheln
lassen, bis die Masse eindickt. Dann kommen noch

100g **Mandeln** gemahlen

50g **Leinsamen** geschrotet

Gewürze: Majoran, Kümmel, Pfeffer, Knoblauch, 1 Schuss
Balsamico, wenig Salz

3 EL **Mehl** und

1 Pkg **Backpulver**

dazu, verkneten und in eine eingefettete (große) Kastenform
geben und bei 180 Grad ca 50 Minuten backen. Der Braten
schmeckt gut, wenn er frisch ist, lässt sich aber auch kalt
gut aufschneiden und wärmen. Wir haben ihn mit Reis, Gemüse
und Salat gegessen:



Das Rezept funktioniert auch, wenn man Naturreis nimmt, wobei
es hilft, wenn man den vorher nach dem Waschen einweicht
(1-2h).

HAPPY NEW YEAR!



DIE JÄNNER-CHALLENGE-2019

Ein neues Jahr mit 365 Tagen und ungefähr 1000 Mahlzeiten wartet auf dich! Lass dich inspirieren, ermutigen, mitreißen oder einfach nur neugierig darauf machen, was die pflanzliche Küche zu bieten hat.

JEDER TAG EIN BLOGPOST

Frühstücksideen und andere neue Rezepte warten auf dich. Außerdem werden wir unsere Top-Lieblingsbücher 2018 vorstellen.

Aber zur Feier des Jahresbeginns erste einmal etwas Süßes:

Neujahrs-Schweinderl:

500g Mehl

3-4 Esslöffel Rohrzucker +

1 Pkg Trocken-Germ miteinander verrühren,

30 g Öl (Raps),

200 ml **Sojamilch** und

120 ml **lauwarmes Wasser** dazugeben,

verrühren und für 1-2 Stunden auf einen warmen Platz stellen, damit der Teig „gehen“ kann. Dann noch einmal ordentlich durchkneten, auf einer mit Mehl bestäubten Fläche ausrollen (Nudelholz oder gerade Flasche) und mit einem großen Glas Kreise (Kopf) ausstechen, mit einem kleinen die Rüssel. Aus den Teig-Resten werden die Ohren gebastelt. Den Rüssel und die Ohren mit Wasser bepinseln und auf den Kopf kleben, Rosinen oder Nüsse für Augen und Nasenlöcher und ab in den Ofen damit. Bei ca 180 Grad 15 Minuten backen.

Tofu-Torte



Mürbteig:

1Tasse (mind. 250ml) Dinkelvollkornmehl

1/2 Tasse Rohrzucker

1 Prise Salz

geriebene Zitronenschale (1/2 Zitrone) wenn vorhanden

1/4 Tasse (Raps) Öl

MAX 1/4 Tasse Wasser

Erst die festen Bestandteile gut vermischen, dann Öl und Wasser hinzufügen und mit dem Kochlöffel verrühren bzw.

verkneten. Den Mürbteig ausrollen und in eine Tortenform drücken.

Tofu-Fülle:

600g **Tofu** Natur

150g **Sojajoghurt**

150g **Zucker**

300ml **Hafermilch** (oder eine andere Pflanzenmilch)

2 Pkg **Puddingpulver** Vanille

Alle Zutaten in einen Stand-Mixer geben und mixen, bis eine homogene Masse entsteht (wenn kein Stand-Mixer vorhanden den Pürrier-Stab nehmen) und dann in die Tortenform gießen. Bei 180 Grad 1 Stunde lang backen, danach auskühlen lassen und kalt genießen.

MAYONNAISE



Manchmal muss es einfach richtig FETT sein!

Für gewöhnlich achten wir ja sehr auf eine gesunde Ernährung und versuchen, unnötiges Fett im Essen weitgehend zu reduzieren. Aber manchmal schlagen auch wir über die Stränge:

Für die Mayonnaise braucht man:

- 150 ml **SOJA-Milch** (bitte unbedingt Sojamilch nehmen, in Hafermilch emulgiert das Öl nicht!!!!)
- **Senf** nach Belieben (1-2 TL)
- 1 Prise **Zucker**
- 1/2 – 3/4 Teelöffel **Salz**
- **Pfeffer** mit dem Mixer schlagen und dann TRÖPFCHENWEISE während des Mixens
- 250ml natives **Rapsöl**, weil es so schön gelb ist (oder das Öl deiner Wahl) dazugeben. Das dauert ein bisschen. Am Schluss kommen dann noch
- 2 TL **Zitronensaft** dazu und wer mag, kann dann noch mit Kräutern verfeinern.

Linsenbraten



Für den **Linsenbraten** kann man entweder 200 g rote oder gelbe getrocknete

- **Linsen** nehmen (waschen und in der doppelten bis dreifachen Menge Wasser ca 10 Minuten kochen und dann quellen lassen und abseihen) oder 1 große Konservendose (1000 ml). +
- **1 Zwiebel** klein schnippeln und in Öl goldbraun braten, danach +
- **1 mittelgroße Karotte** und ein Stück **Sellerie** (2 Finger groß) mit der Reibe klein reiben und zur Zwiebel geben und kurz mitbraten. Wer mag gibt auch Knoblauch nach Belieben dazu. +

- **2 Semmeln** (oder 3 Scheiben Toastbrot) in Wasser einweichen, ausdrücken +
- **Gewürze** (klassische Bratengewürze: Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel) +
- 1 Schuss **Balsamico-Essig** oder Saft einer halben Zitrone
- 2-3 Esslöffel **Mehl**

Alles in einer Schüssel gut vermischen und mit dem Pürierstab zergatschen, so gut es geht. In einer mit Backpapier ausgelegten Kastenform bei ca 190 Grad für 40-50 Minuten backen.

Dazu passt

Bratensaft

- **1 Zwiebel** schnippel und in Öl goldgelb rösten +
- 1 Zehe **Knoblauch** gehackt +
- 2 EL **Tomatenmark** unter ständigem Rühren mitbraten, mit
- **Wasser** aufgießen
- 1/2 **Karotte** und ein kleines Stück **Sellerie** klein würfeln und mit
- **Gewürzen** (Salz, Pfefferkörner, 1 Kaffeelöffel Zucker, Majoran, Kümmel) auf kleiner Flamme ausgiebig (mind. 20 Minuten) köcheln lassen.

Den Bratensaft entweder mit den Gemüsestückchen servieren oder vorher abseihen.

MÜSLI CRUNCH – total vereinfacht!



Müsli-Crunch

MÜSLI-CRUNCH **total** vereinfacht:

1 Packerl Haferflocken grob (500g)
1 Packerl Nüsse (gemischt) (200g)
1 Packerl gemischte Samen/Kerne (150g) +
Zimt miteinander vermischen

1/3 Tasse Wasser (ca 80ml) mit
5 Esslöffel Zucker und
4 Esslöffel Kokosöl erwärmen und mit der Flockenmasse gut
vermischen.

Auf einem Backblech bei 180 Grad backen. Nach ca 20 Minuten (Achtung bei Heißluft kürzer) unter strengster Beobachtung □ leicht bräunen, auskühlen lassen und in ein Vorratsglas füllen.