

# Sauerkraut mit allem



Herbst und Winter sind die perfekten Jahreszeiten für wärmende Eintöpfe:

- 1 kleine **Zwiebel** schneiden und in Öl rösten
- 3-4 **Erdäpfel** schälen, würfelig schneiden und dazugeben, DANN
- **Sauerkraut** (500g oder mehr)
- 1 Dose **Tomaten** und
- 1 Dose abgetropfte **Bohnen** dazugeben, mit etwas
- Wasser aufgießen und mit
- Kümmel, Paprika und etwas Salz **würzen**.

Das alles kann man jetzt für ca eine halbe Stunde in einem Topf köcheln lassen oder im Druckkochtopf für 5 Minuten und danach die Herdplatte abschalten.

Schmeckt herrlich und macht wunderbar satt!

---

# Fisolen mit Erdäpfel



Fisolen mit Erdäpfel

Die allererste Fisolen-Ernte aus dem Garten haben wir ganz klassisch verkocht:

Die **Fisolen** waschen und putzen und dann in kleine Scheibchen schneiden (ca 2-5 mm dick, je nach Geduld) und in einem Topf mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Die Menge des Wassers richtet sich danach, wie viele Fisolen vorhanden sind und wie

viele davon satt werden sollen. Nach ca 5 Minuten Kochzeit mit einer **Einbrenn** (siehe Blog: *Fixeinbrenn: Rapsöl erhitzen, Knoblauch rösten, Mehl dazu geben und rösten*) binden, salzen, pfeffern und eventuell mit frischen Kräutern bestreuen.

Die **heurigen Erdäpfel** haben wir im Druck-Kochtopf mit der Schale ca 10 Minuten gekocht, nach dem Abdampfen geschält und in grobe Scheiben geschnitten, danach in einer beschichteten Pfanne einen Esslöffel Kokosöl erhitzt und die Erdäpfel darin knusprig gebraten und gesalzen. (Ganz toll passt da natürlich Petersilie zu den Erdäpfeln, aber wir hatten leider keine, da sie unsere Weinbergschnecke gefressen hat.)

---

## Kartoffel Kibbeh



Dieses großartige Rezept haben wir in „VEGAN ORIENTAL“ , erschienen im NeunZehn Verlag, gefunden:

1kg **Kartoffeln** kochen, schälen und zerstampfen, 1 Tasse (250 ml) **Bulgur** in der selben Menge Wasser einweichen (während Kartoffeln kochen) und dann abtropfen lassen, 2 TL **Salz**, **Pfeffer**, einen halben TL **Zimt**, 1TL **Minze** (notfalls aus dem Teesackerl ;-)), 3 EL **Petersilie**, eine geriebene **Zwiebel** und **glattes Mehl** miteinander verkneten und in eine feuerfeste, gut geölte Form drücken, die mit einer in Scheiben geschnittenen Zwiebel und Walnüssen ausgelegt ist. Mit einem Messer ein Rautenmuster einritzen und bei 180-200 Grad backen, bis das Gericht Farbe bekommt (30-50 Minuten). Schmeckt herrlich mit Salat.