

Gemüse-Bratlinge (für ca. 16 Stk.)

200 g Kartoffeln
200 ml Wasser

Schälen, kochen und in
weichgaren.

125 g Karotten
100 g Porree
1 große Zwiebel

Waschen, putzen und raspeln.
Waschen, putzen und klein schneiden.
Schälen und in feine Würfel schneiden.
Mit den Karotten und dem Porree in einer
Pfanne mit
etwa 5 Minuten andünsten.

2 EL Rapsöl

100 g Couscous
100 g Hirse

Zu den Kartoffeln hinzugeben, den Herd
ausstellen und kurz quellen lassen.

60 g Haferflocken

in einer großen Schüssel mit den
Kartoffeln, dem gedünsteten Gemüse der
Hirse und dem Couscous vermengen. Mit

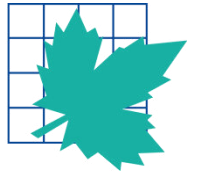
2 TL Salz
2 Prisen Pfeffer
Curry
Cayennepfeffer
Petersilie (frisch gehackt)

abschmecken gut vermischen und
pürieren.

30 ml Rapsöl

Mit feuchten Händen, aus dem Teig kleine
Bratlinge formen und in einer Pfanne mit
von beiden Seiten knusprig braten.

Tipp: Die Bratlinge schmecken besonders lecker mit einem Quark-Kräuter-Dip und eignen sich hervorragend als Ersatz für Frikadellen/Würstchen/etc. für unterwegs.



Rennfahrer-Kraftbrot (25 Scheiben)

200 g Möhren
200 g Dinkel-Vollkornmehl

Waschen, putzen und raspeln. Mit
in eine Schüssel geben und vermengen.

110 g Haferflocken
300 g Weizen-Vollkornmehl
1 Prise Zucker
2 TL Salz

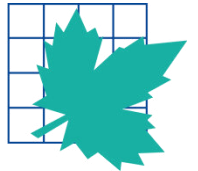
zu der Möhren-Mischung geben.

½ Würfel Hefe
330 g Wasser
1 Pck. Sauerteig (flüssig, 75 g)

in
auflösen und mit
zur Teig-Mischung geben und gut
durchkneten.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte
Backform geben und abgedeckt an einem
warmen Ort mindestens eine Stunde gehen
lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
Am Ende dieser Zeit den Backofen auf 200 °C
vorheizen.

Brot 40 – 45 Minuten backen, aus der Form
nehmen und abkühlen lassen.



Hummus (verschiedene Variationen)

200 g abgetropfte
Kichererbsen (gegart) mit
2 EL Sesampaste (Tahina)
Saft einer halben Zitrone
1 Prise Chilipulver
1 Prise Kreuzkümmel vermengen.

1 Knoblauchzehe schälen und zur Kichererbsen-Masse
pressen. Die Masse mit einem
Stabmixer pürieren. Mit

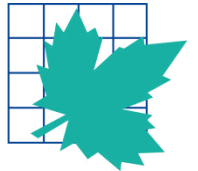
Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rote Beete Variante:

3 - 4 kleine gekochte Rote
Bete Knollen schälen und grob zerkleinern. Zum
Hummus hinzufügen und pürieren.

Für die Karotten Variante:

3 große Möhren waschen, putzen und in Stücke
schneiden. Die Stücke in etwas
Wasser weichkochen und dann zum
Hummus hinzufügen und pürieren.



Linsen-Salat

(für 20 Personen)

100 ml Orangensaft
Ca. 2 TL Currypulver
5 EL Olivenöl

mit
und
in eine große Schüssel geben und mit
einem Schneebesen kräftig verrühren.

1 kg abgetropfte Beluga Linsen
oder Kichererbsen (gegart)

zu dem Dressing geben und einige
Minuten ziehen lassen.

5 Möhren
1 große Salatgurke

und
waschen, grob raspeln und zu den
Kichererbsen geben.

1 rote Zwiebel

schälen, würfeln und zum Salat geben.

1 rote Paprika
3 Äpfel

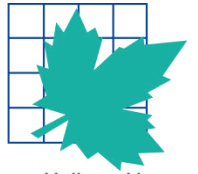
und
waschen, Kerngehäuse entfernen, in
Würfel schneiden und zum Salat geben.

1 Bund Petersilie

abspülen, trockenschütteln und die
Blätter abzupfen. Fein hacken und zum
Salat geben. Mit

Salz, Pfeffer und (nach Belieben)
1 EL Zitronensaft

abschmecken.



Hollener Apfeltraum

(für 20 Personen)

8 mittelgroße Äpfel
100 ml Apfelsaft
4 EL Brauner Zucker

schälen, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden, mit und in einen Topf geben und etwa 10 Minuten einköcheln. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

500 g Sahne
1 kg Quark
8 EL Zucker

steif schlagen. mit verrühren. Sahne vorsichtig unterheben.

750 g Cantuccini

grob zerkleinern und in eine Auflaufform geben. Das abgekühlte Apfelkompott auf die Kekse geben und mit der Quarkcreme abschließen.

Zimt

zum Verzieren der Quarkcreme verwenden und kaltstellen.