

Grüne Rezepte:

Linsenpaste

150g Linsen (rote, gelbe oder braune)
0,5 l Wasser
etwas Zitronenschale
1kl Zwiebel
1 Lorbeerblatt
1 Knoblauchzehe
2 El weiche Butter
2 El Zitronensaft
Prise Salz
Curry nach Geschmack

Linsen mit Lorbeerblatt, und Zitronenschale nach Vorschrift im Wasser weich kochen. Restliches Wasser abgießen Zitronenschale und Lorbeerblatt entfernen und Linsen durch ein Sieb streichen oder pürieren. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und Püree lauwarm mit allen Zutaten vermengen.

Tomatenpaste

125g Butter oder Margarine (die mit kaltgepressten Ölen aus dem Bioladen)
125g Tomatenmark
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
je ½ TL Curry, Paprika, Oregano und Petersilie (frisch)
Pfeffer, Salz

Zwiebel klein schneiden, anbraten und noch heiß mit den anderen Zutaten zu einer Paste vermengen.

Quarkaufstrich

1 Packung Kräuterquark, ½ Bund gehackte Petersilie mit 1 fein geriebenen Karotte und fein gewürfelter roter Paprikaschote vermischen

Vegetarisches „Schmalz“

1 kleinen Apfel raffeln, 1 Zwiebel möglichst fein würfeln und in heißem Kokosfett anbraten kräftig mit Majoran würzen, die Hälfte eines Kokosfett-Blocks dazugeben, schmelzen lassen und nochmals kräftig mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. In kleinen Tiegeln erkalten lassen.

Grünkernaufstrich die vegetarische Leberwurst

100g Grünkernschrot
40g weiche Butter
¼ l Gemüsebrühe
1kl Zwiebel, gewürfelt
1 Knoblauchzehe, gequetscht
½ TI Majoran
½ TI Basilikum
Salz

Grünkern in der Gemüsebrühe köcheln lassen und noch zugedeckt ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Abkühlen lassen und lauwarm mit den restlichen Zutaten zu einer Paste verarbeiten. Dazu ...

Selbstgebackenes Brot

500g Weizen-Vollkornmehl, mit 1 Päckchen Trockenhefe, 1 EL Salz, 1 EL Zucker und ca. 3 EI Öl vermischen.

Unter ständigem Kneten so viel Wasser hinzufügen, bis ein elastischer Teig entsteht. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

Daraus lassen sich z.B. ein Laib Brot, kleine Brötchen, Fladenbrot, ein Baguette formen. Nochmals auf dem bemehlten Backblech gehen lassen und im Ofen bei 180 Grad mit einer Tasse Wasser goldbraun backen. Die Brotwaren sind fertig, wenn sie beim Klopfest hohl klingen. Weizenbrötchen schmecken am besten frisch!

Grünkernbratlinge (vegan oder mit Ei)

250g Grünkernschrot
1 Ei oder 1 geh. Eßl Sojamehl
ca. 1 gestr. Teel. Kräutersalz
Pfeffer nach Belieben
ca. 1 Eßl Majoran, getrocknet
1 kleingewürfelte Zwiebel
ca. 2 Eßl. (Vollkorn)-Mehl oder Semmelbrösel
Bratöl

In einer Plastikschüssel mit Deckel Grünkernschrot mit dem Kräutersalz, Pfeffer, Majoran, (wenn Sojamehl auch das) mischen und mit soviel kochendem Wasser übergießen, dass ein leicht dünner Brei entsteht. Deckel auf die Schüssel und mindestens 20 Min. quellen lassen.

Es ist eine körnige Masse entstanden. Dazu die gewürfelte Zwiebel und das Ei geben. Gut durchmischen. Dann soviel Mehl oder Semmelbrösel dazu geben, bis eine formbare Masse ähnlich der Masse von Fleischkühle entsteht.

Bratöl in einer Pfanne (am bequemsten ist natürlich eine Anti-Haft-Pfanne) nicht zu stark erhitzen (die Pfanne muss gut durcherhitzt sein), Teig mit einem Esslöffel abstechen, in der Pfanne zu einem Bratling dücken und auf beiden Seiten knusprig braten. Achtung: Nicht zu früh wenden, sonst zerbrechen sie und werden nicht braun.

Aus der beschriebenen Masse kann man alles machen, was man mit Hackfleisch auch machen würde: „Spaghetti Bolognese“, Lasagne, gefüllte Paprikaschoten etc.