

VOM HOF ZUM TELLER

Ein ReGenerationsbeitrag

Das Kochbuch zum Seminar

- SoSe 2024 -

INHALT

Rezept	Seite
Rotebeete-Salat mit Quark.....	1
Möhren-Sonnenblumen-Brot.....	2
Bananenbrot.....	4
♡-hafter Gugelhupf.....	5
Tsatziki.....	6
Couscous-Salat.....	7
Einfacher Rohkostteller mit Quark-Dip.....	8
Tandoori-Blumenkohl mit rotem Linsensalat.....	9
Zucchini-Kuchen.....	10
Granola-Knuspermüsli.....	11
Rote Beete Quinoa Salat.....	12
Couscous-Salat.....	13
Nudelsalat.....	14

Rotebeete-Salat mit Quark

(Regenerierter Hof Sachsen Ro-Be-Sa-Que)

Was kann man mit schrumpfliger Rote Beete anfangen, die schon den ganzen Winter gelagert oder im Kühlschrank lag?



- ♥ Rote Beete von Hof Sachsen ungeschält kochen mit Salz.
 - ♥ Wenn weich aus dem Wasser nehmen und Schälen.
 - ♥ kleinschneiden. Quark von Hof Sachsen untermischen (ca. $\frac{1}{4}$ der Menge der Roten Beete).
 - ♥ Würzen: Salz, Pfeffer, regionale frische oder getrocknete Kräuter, wie Petersilie, Basilikum, Majoran.
- Umrühren! Schnecken lassen!

REZEPT

Möhren - Sonnenblumen - Brot

KATEGORIE



Frühstück



Mittagessen



Getränke



Vorspeisen



Suppen



Salate



Hauptgänge



Beilagen



Desserts



Brotwaren



Festtage



Süßes



Vegetarisch



Vegan



Glutenfrei



Molkefrei



ZUTATEN

500g Dinkelmehl

50g Leinsamen

100g Sonnenblumenkerne

350ml lauwarmes Wasser

4-5 Möhren

1 Päckchen Trockenhefe

2 EL Apfelessig

1 TL Salz

1 TL Agadicksaft / Agavendicksaft

SCHWIERIGKEIT



BEWERTUNG



PORTIONEN

1 Brot

VORBEREITUNGSZEIT

10 Min.

GARZEIT

60 Min.

TEMPERATUR

180°C Ober-/
Unterhitze

NOTIZEN



ZUBEREITUNG

- 1) Kastenform einfetten & mit Mehl bestäuben.
- 2) Möhren fein raspeln.
- 3) Trockene Zutaten vermengen.
- 4) Restliche hinzufügen.
- 5) Gut verrühren.
- 6) Teig in Form umfüllen. Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze einstellen. Form einschieben.
- 7) Nach 10 Min. Brot mittig einschneiden.
Anschließend für 50 Min weiterbacken.

Hinweise:

- Brot kann vor dem Backen bei Belieben noch mit Nüssen verziert werden.
- Der Ofen muss nicht vorgeheizt werden.
- Das Brot kann und soll am Ende von innen noch leicht feucht sein. Der richtige Gargrad kann u.U. schwierig zu bestimmen sein.
- Kastenform - Maße z.B.: $26\text{cm} \times 12\text{cm}$
- Die Hefe muss nicht vor gehen.

BANANENBROT

ZUTATEN

- 3 reife Bananen
- 2 Eier
- 2 EL Butter
- 1 Prise Salz
- 200 g Mehl
- 50 g gehackte Nüsse nach Wahl
- 1 TL Zimt
- 1 Pck. Backpulver

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C vorheizen
2. Bananen zerdrücken und mit den Eiern verrühren
3. Butter schmelzen und unterrühren
4. Mehl, Nüsse, Zimt, Backpulver und Salz vermischen
5. Anschließend unter die Bananenmasse rühren
6. Teig in eine Kastenform füllen
7. Für ca. 40 Minuten backen
8. Auskühlen lassen und genießen 😊

♥-hafter Gugelhupf

Zubereitung

1. Aus den Zutaten einen Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten.
2. Die Zwiebeln glasig dünsten und abkühlen lassen.
3. Die Zwiebeln mit der Petersilie und den gehackten Walnüssen unter den Hefeteig kneten.
4. Teig in die Form geben und eine halbe Stunde abgedeckt gehen lassen

- für den Hefeteig
- 500 g Weizenmehl
 - 40g Zucker
 - 10g Salz
 - 50 g Hefe
 - 140 ml Milch
 - 2 Eier
 - 150g Butter

- Für die Füllung
- 80g klein geschnittene Zwiebeln
 - etwas Butter
 - 50g gehackte Walnüsse
 - 20g gehackte Petersilie

Backform

↳ Gugelhupfform mit Butter ausfetten und Mehl bestäuben

Backzeit

↳ Im vorgeheizten Ofen bei 195° ca. 30-35 Minuten backen

TZATZIKI

ZUTATEN:

600g griechischer Schafmikhjoghurt
3 kleine Gärtnergurken
oder 1 große, feste Salatgurke (ca. 400g)
Salz
2-3 Knoblauchzehen
1 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl
2 Zweige frische Minze
(für 4 Personen
Zubereitungszeit: 25 min.)



1 Eine große Kaffeefiltertüte in ein Spitzsieb stecken oder ein Haarsieb mit einem Maltontuch auskleiden und den Joghurt hineingeben. Sieb über eine Schüssel hängen und den Joghurt etwa 20 Min. abtropfen lassen, bis er ziemlich fest ist.

2 Inzwischen Gurken waschen. Stiel- und Blütenansätze abschneiden. Die Gurke mit Schale grob raspeln. 1 TL Salz untermischen und etwa 10 Min. stehenlassen, damit sie Wasser ziehen. Gurken in ein Sieb geben und etwas ausdrücken. Knoblauch schälen.

3 Joghurt und Gurken in eine Schüssel geben. Den Knoblauch durch die Knoblauchpresse dazudrücken. Essig und Olivenöl hinzufügen und alles gründlich vermischen. Tzatziki mit Salz abschmecken und etwa 10 Min. kühlstellen. Mit Minzeblättchen garniert servieren.

Kαλή όρεξη!

~COUSCOUS SALAT~

Zutaten

> Zucchini

> Paprika

> Staudensellerie

> Schafskäse

> Couscous

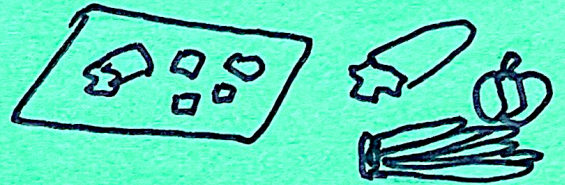
> Salz

> Curry

aus dem
Garten?

Empfehlung:
aus dem
Bio-Laden
oder vom
regionalen
Händler

1. Gemüse in
kleine
Würfel schneiden



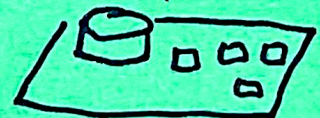
in einer Pfanne
anbraten



2. Couscous mit Salz & Curry
in heißem Wasser quellen
lassen (siehe Packung)



3. Schafskäse klein schneiden



4. Zum Schluss alle Zutaten
gut miteinander vermengen

bon appetit! ♥ ↓

Einfacher Rohkostteller mit Quark-Dip

Zutaten für den Rohkostteller:

- 2 Karotten
- 1 Gurke
- 1 Paprika
- 1 Kohlrabi

Zutaten für den Quark-Dip:

- 200 g Quark
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Rohkost vorbereiten:

- Karotten schälen und in Sticks schneiden.
- Gurke waschen und in Sticks oder Scheiben schneiden.
- Paprika entkernen und in Streifen schneiden.
- Kohlrabi schälen und in Sticks schneiden.

2. Quark-Dip zubereiten:

- Quark in eine Schüssel geben.
- Olivenöl und Zitronensaft hinzufügen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut umrühren.

TANDOORI-BLUMENKOHLMIT ROTEN LINSENSALAT

- Vegan -

Zutaten

- 100g Tomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Granatapfel
- 1 Blumenkohl
- 120g rote Linsen
- 600ml Wasser
- 7 Esslöffel Sesamöl
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 4g Tandoori Gewürz
- Pfeffer
- Salz
- ½ Teelöffel Kurkuma
- ½ Teelöffel Kreuzkümmel



Zubereitung

- Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Blumenkohl waschen, schneiden und in kleine Röschen schneiden.
- Für die Marinade 4 EL Sesamöl, Kurkuma, Tandoori-Gewürz, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer mischen.
- Blumenkohl mit der Marinade mischen, auf ein Blech geben und ca. 25min backen.
- Öl in einem Topf erhitzen und Linsen kurz darin anschwitzen. Dann Wasser dazugeben und zum Kochen bringen und alles ca. 7 min. köcheln lassen.
- Granatapfel entkernen und zur Seite stellen.
- Tomate waschen und würfeln, Frühlingszwiebel ebenfalls waschen und in dünne Ringe schneiden
- Linsen abtropfen lassen.
- Für das Dressing Apfelessig, Sesamöl, Salz und Pfeffer zusammen mischen.
- Linsen, Granatapfelkerne, Lauchzwiebeln und Tomaten mit dem Dressing vermengen.
- Den Linsen-Salat mit dem Blumenkohl servieren.

ZUCCHINI-KUCHEN

-KASTENFORM-

• 400g ZUCCHINI

RASPELN

OFEN AUF 180°C OBER-+UNTERHITZE VORHEIZEN

• 1 EL APFELESSIG

• 1 TL ZITRONENSAFT

• 100ml PFLANZENDRINK

IN KLEINER SCHÜSSEL MISCHEN + EINIGE MINUTEN STEHEN LASSEN, BIS PFLANZLICHE MILCH STOCKT

• 250g DINKELMEHL

• 200g GEMAHLENE NÜSSE

• 1 PACK BACKPULVER

• 1 TL NATRON

• 1 TL ANIS (GEMAHLEN)

• 1 TL ZIMT

• 1 MSP NELKE

IN EINER RÜHRSCHÜSSEL VERMENGEN

• 80g ÖL

• 80g HONIG

MIT GERASPELTER ZUCCHINI + PFLANZENMILCH-APFELESSIG-MISCHUNG ZU DEN TROCKENEN ZUTATEN GEBEN + MIT EINEM KOCHLÖFFEL VER-RÜHREN

TEIG IN EINE GEFETTETE KASTENFORM GEBEN
30 MIN BACKEN, DANN MIT ALUFOLIE ABDECKEN +
WEITERE 30 MIN BACKEN. ZUM SCHLUSS NOCHMAL
10 MIN OHNE FOLIE BACKEN



Granola (Knuspermüsli)

Zutaten für 10 Personen

- 250g grobe oder feine Haferflocken
- 75g Mandeln
- 4 EL Leinsamen
- 3 EL Weizenkleie
- 4 EL Sesamsamen
- 2 EL Rapsöl
- 5 EL flüssiger Honig oder Agavendicksaft
- 1 TL Vanillezucker
- 1 Prise Salz



Zubereitung

1. Nüsse nach Belieben fein zerhacken und mit den anderen Zutaten vermischen. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Backblech in den kalten Ofen schieben und bei 150° ca. 30 Minuten backen. Um Energie zu sparen den Ofen nach ca. 20 Minuten ausschalten. Das Granola wird durch die Restwärme knusprig gebacken.
2. Die Masse alle 10 Minuten umschichten, damit sie von allen Seiten gleichzeitig bräunt. Das Granola ist fertig, wenn es goldbraun ist.
3. Das Blech mit dem fertigen Granola aus dem Backofen nehmen. Komplette auskühlen lassen, in ein Vorratsglas umfüllen und luftdicht lagern. An einem dunklen, kühlen Ort aufbewahrt, hält es sich mehrere Wochen. Das Granola schmeckt mit veganer Jodurtalternative oder Haferdrink.

Rote Beete Quinoa Salat

Zutaten:

- Rote Beete
- Quinoa
- Frühlingszwiebeln
- Feta
- Olivenöl
- Zitrone
- Salz & Pfeffer
- ggfs. Apfel, Walnüsse oder Granatapfelkerne



Im Topf Quinoa und die dreifache Menge Wasser 10 min bei geringer Hitze kochen lassen. Mit gewürfelter Frühlingszwiebel, Feta & Roter Beete vermischen. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer & Zitrone würzen. Gegebenenfalls zudem gewürfelte Äpfel, Walnüsse oder Granatapfelkerne hinzufügen.



Rezept

TITEL:

PREP-ZEIT:

PORTIONEN:

Couscous - Salat

30 Minuten

4 Portionen

Zutaten

350 ml Gemüsebrühe

150g Jeta

Dressing:

4 EL Olivenöl

250g Couscous

frische Kresse

1 Zitrone

1 Paprika

Petersilie

Gewürze: Knoblauchpulver,

Tomaten

Chili, Ras el Hanout,

Karbizwiebeln

Salz, Pfeffer

Anleitung

Den Couscous mit der Gemüsebrühe aufgießen &
quellen lassen (für ca. 5 Minuten). Gemüse kleinschneiden
und hinzugeben. Für das Dressing alle Zutaten
zusammennischen und dann zum Salat hinzufügen.

Rezept für Nudelsalat

Zutaten:

- ☐ 500g Nudeln
- ☐ 100g Erbsen
- ☐ 150g Mais
- ☐ 1 Paprika (rot und gelb)
- ☐ 8 kleine Tomaten
- ☐ 2 Zwiebeln
- ☐ 500g Miracle Wip
- ☐ Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. **Nudeln kochen:**
 - Nudeln in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung kochen.
 - Nach dem Kochen abgießen und abkühlen lassen.
2. **Gemüse vorbereiten:**
 - Erbsen und Mais waschen und abtropfen lassen.
 - Paprika, Tomaten und Zwiebeln in kleine Stücke schneiden.
3. **Mischen:**
 - Das geschnittene Gemüse in eine große Schüssel geben.
 - Die abgekühlten Nudeln zum Gemüse hinzufügen.
4. **Soße hinzufügen:**
 - Miracle Wip zur Schüssel geben und alles gut vermengen.
5. **Würzen:**
 - Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. **Servieren:**
 - Den Nudelsalat etwa eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.
 - Vor dem Servieren nochmals durchrühren.

Tipp: Für zusätzliche Frische können Sie frische Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch über den Salat streuen.

A photograph of a bowl filled with various food items, including green leafy salad, a piece of bread, a fried potato, and a piece of meat. The bowl is placed on a wooden surface. Overlaid on the center of the image is a semi-transparent white rectangle containing the text "GUTEN APPETIT!" in a bold, black, distressed font. The entire image is framed by a thin, black, hand-drawn style border.

**GUTEN
APPETIT!**