



Rezept Diverse

Hirse- und Buchweizen Tartletten

1:1 mit Wasser 40 Min. quellen lassen in breiter Pfanne und Deckel drauf.

Auf einer Platte auskühlen lassen.

Mit 3 Eier, etwas Wasser und Mehl zu Tartletten formen.

Roggenschrot Piccata

Der Roggen muss auf höchster Stufe geschrotet sein.

1:1 oder 1:1 ½ mit heisser Bouillon übergiessen, in 30 Sek. quillt es, danach in zB.

Wähenblech austreichen und auskühlen lassen, danach Plätzli ausstechen.

Plätzli zuerst in Mehl, danach im Ei und zuletzt in Parmesankäse wenden und im Oel langsam anbraten.

(liegen lassen bis es sich von Bratpfanne löst, erst dann kehren)

Weizen / Hafer / Vollreis – Gemüsestroganow

Weizen benötigt 50 Min um gar zu werden

Hirse und Vollreis 40 Min um gar zu werden

Es wird 1:2 in kaltem Wasser angesetzt und aufgekocht und auf kleiner Stufe gegart.

Getreide nie salzen (erst am Schluss salzen).

Bananencurry (Bild 6)

Äpfel, Ananas, Bananen andämpfen, Curry dazu streuen, etwas Ingwer und 1 ½ dl Orangensaft. Am Schluss Vollrahm dazu geben und evtl. pürieren. Zur Deko zur Seite gelegte Früchte verwenden.

Pilzrahmsauce

Pilze rüsten (grob). In etwas Oel anbraten bis sie braun sind, in Rahm (Saucenrahm) kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Allg. Hinweise:

Vegi Bouillon aus Reformhaus

Vegetative Bouillon von Nahrin

Herbamare von Dr. Vogel (anstatt Salz)

Vollkorn Spaghetti von Morga