



Pflanzen- küche

Sonnenblumen-Mohnweckerl

Käferbohnenstreichwurst

Energiebällchen „Carrot Cake Bites“

Linsenbällchen

Hirse-Rohnensalat

Pumpkin Spice Latte

Apfel-Zimt Crumble



Sonnenblumen-Mohnweckerl

Zutaten

300g Dinkelmehl
2 TL Backpulver
1 TL Salz
1 TL Brotgewürz (optional)
30 g weiche Margarine
100 g pflanzliches Joghurt
1 EL Apfelessig
5 EL Sonnenblumenkerne
100 ml Mineralwasser



zum Bestreuen: Mohn

Zubereitung

1. Backrohr auf 180 Grad Umluft einschalten
2. Mehl, Backpulver, Sonnenblumenkerne, Brotgewürz und Salz gut vermischen
3. Margarine, Essig und Joghurt verrühren, zusammen mit dem Mineralwasser zum Mehl geben und rasch verrühren und etwas verkneten
4. Kugeln formen (am besten geht das mit Hilfe eines Eisportionierers) und auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Blech setzen
5. Jede Kugel mit etwas Wasser bestreichen und mit Mohn oder Kümmel bestreuen
6. Weckerl 25 Minuten backen



Das Brotgewürz kann man einfach selbst aus Kümmel, Anis, Fenchel und gemahlener Koriander herstellen. Teige mit Backpulver nur kurz kneten, da sonst die Luft aus dem Teig entweicht und er nicht mehr so fluffig ist.

Käferbohnenstreichwurst

Zutaten

- 250g Käferbohnen vorgegart
- 4 EL kaltgepresstes Olivenöl oder Leinöl
- 1 EL Tahini
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Zwiebelpulver
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Lupinenwürze oder Sojasauce (optional)
- $\frac{3}{4}$ TL Salz
- Prise Pfeffer
- 1TL Majoran
- etwas Wasser für cremigere Konsistenz



Zubereitung:

Alle Zutaten mit Pürierstab vermischen

Energiebällchen „Carrot Cake Bites“

Zutaten:

- 1 Tasse geraspelte Karotten
- ½ Tasse geriebene Nüsse
- 7 weiche Datteln
- 1 TL Zimt, je eine Prise Salz Ingwer und Nelken
- 3 EL Kokosmehl
- Kokosflocken oder Kakao zum Wälzen



Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einem Mixer häckseln bis eine teigige Masse entsteht.
2. Teelöffelgroße Bällchen formen und in Kokosflocken oder Kakao wälzen.



Empfehlung von uns Allen!

Die Energiebällchen sind sehr saftig und ein perfekter Ersatz für die üppige Jause.

Linsenbällchen

Zutaten für rund 20 Bällchen:

| | |
|----------------------------------|---|
| 250 g braune Linsen vorgegart | 2 EL Sonnenblumenkerne oder gehackte Walnüsse |
| 50 g feine Haferflocken | 2 EL gehackte Petersilie |
| 30 g gemahlene Leinsamen | 1 EL Majoran |
| 3 EL Tomatenmark | 1 EL Paprikapulver |
| 2 EL Lupinenwürze oder Sojasauce | 1 TL Salz, etwas Pfeffer |
| 1 EL Zitronensaft | |

Zubereitung:

1. Alle Zutaten locker zu einer Masse verrühren und 15 Minuten rasten lassen



2. Masse vorsichtig etwas verkneten und bei Bedarf etwas Wasser oder Haferflocken zufügen



3. Eine Schüssel kaltes Wasser bereitstellen und mit nassen Händen 16 Bällchen formen



Ofen: 200 Grad 20 Minuten -> danach in kaltgepresstem Olivenöl wenden

Airfryer: (wenn man so toll ist und einen hat): 190 Grad 15 Minuten
-> danach in kaltgepresstem Olivenöl wenden



Hirse-Rohnensalat

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Tasse Hirse (oder Quinoa oder Buchweizen)
2 Tassen Gemüsesuppe
250 g vorgegarte rote Rohnen
1 Jungzwiebel
1 Handvoll Walnüsse oder Sonnenblumenkerne
80 g Vogerlsalat, Babyspinat oder Rucola
Zitronensaft
Salz

Dressing:

4 EL kaltgepresstes Olivenöl
Saft einer Zitrone
1 TL Senf
1 TL Honig
Prise Salz
Apfelessig
etwas Wasser

Zubereitung:

1. Hirse mit der Gemüsesuppe bei niedrigster Hitze zugedeckt garkochen, Deckel dabei nicht abnehmen, nicht umrühren



2. Rohnen klein würfeln (beim Auspacken der roten Rohnen am besten nicht die Küche von Frau Edelbrunner einsauen!)



...Jungzwiebel in Röllchen schneiden, Walnüsse grob hacken
(insofern man sich die Zutatenliste auch wirklich durchgelesen hat
und weiß, dass man überhaupt Nüsse benutzen soll)



...alles mit der abgekühlten Hirse vermischen (nicht traurig sein,
wenns bissi „gatschat“ ist)



3. Dressing verrühren (davor die Zutaten erneut genau durchlesen und nicht mehr als EINE Zitrone verwenden) unter den Hirsesalat rühren, abschmecken, ev. mit etwas Apfelessig und Salz nachwürzen



4. Vogerlsalat/Rucola/Babyspinat waschen und trockenschleudern, mit etwas Zitronensaft und Salz marinieren (bitte erst Sekunden vor dem Anrichten, sonst gleicht ein Rucola einem gekochten Spinat) und auf Tellern anrichten



5. Hirsesalat auf dem Rucola anrichten (und am besten nicht auf ein Foto des Endprodukts vergessen!)



Pumpkin Spice Latte

Zutaten (pro Portion):

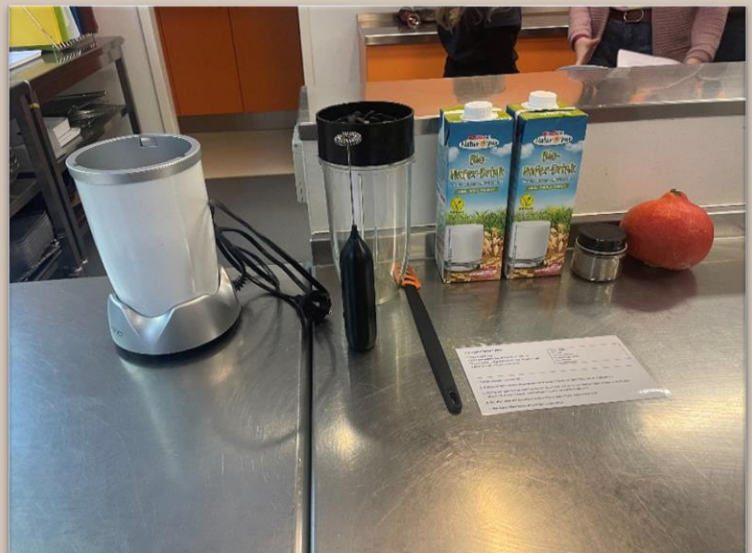
200 ml Haferdrink
1 Stk Hokkaidokürbis -> 2 El Kürbispüree
1 EL Dattelsirup (Apfeldicksaft oder Ahornsirup)
1 TL Spicy oder Zimt

Zubereitung:

1. Kürbis schälen, würfeln und in etwas ungesalzenem Wasser 5 Minuten weichkochen, gut abtropfen.
2. Kürbis mit dem Pürierstab feinmixen – restl. Püree kann gut portionsweise eingefroren werden, für Suppen, Saucen...
3. Für die Latte alle Zutaten mit dem Mixer oder Pürierstab feinmixen.
4. Mit etwas Milchschaum und Sirup servieren.

Spicy-Gewürz

4 TL Zimt
2 TL Ingwerpulver
1 TL Nelken gemahlen
Msp. Muskat
Msp. Kardamom



Apfel-Zimt Crumble

Zutaten:

(für 6 Portionen)

4 Äpfel (oder anderes Obst wie Birnen, Zwetschken, Pfirsiche, Beeren...)

2 EL Zitronensaft

2 EL Marmelade (oder Ahornsirup)

1 EL Kartoffelstärke

1 TL Zimt

Crumble:

50 g Mehl

50 g Haferflocken oder Nüsse

40 g Margarine (oder Kokosöl)

30 g brauner Zucker (oder Kokosblütenzucker)



Zubereitung:

1. Backrohr auf 190 Grad vorheizen, Obst waschen, entkernen und klein würfeln
2. Die Obstwürfel mit Marmelade, Zitronensaft, Zimt und Stärke verrühren und in kleine gefettete, ofenfeste Förmchen verteilen
3. Mehl, Haferflocken, Zucker und Margarine verkneten und grob zerbröseln
4. Teig Crumble auf dem Obst verteilen und 20 Minuten bei 190 Grad überbacken

Am besten lauwarm servieren. Traditionell wird Crumble mit Eiscreme oder (nicht aufgeschlagener) Sahne gegessen

“
I am no longer accepting
the things I cannot
change. I am changing
the things I cannot
accept.”