

FRÜHSTÜCK

SCONES - Vollkorn-Frühstücksbrötchen

Vermengen Sie für etwa 6 Scones 350g Vollkorn-Weizen-Mehl (oder Vollkorn-Dinkel) mit drei Teelöffeln Backpulver, einer Prise Salz und 50g zarten Haferflocken. Lassen Sie in einem weiteren kleinen Schälchen einen Esslöffel geschrotete Leinsamen mit einem Schuss Wasser kurz einweichen, bevor Sie diese in die Mehlmischung geben. Geben Sie 200 ml Wasser (alternativ: Pflanzenmilch) hinzu und kneten den Teig zu einer Masse. Fügen Sie nun 3 Esslöffel Rapsöl hinzu, und kneten diesen unter den Teig. (Falls der Teig zu klebrig geworden ist, können Sie etwas mehr Mehl hinzugeben.) Formen Sie kleine Brötchen und legen Sie diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Die Scones backen bei 200° Ober-/Unterhitze (oder 180° bei Umluft) für 15-20min. Die Scones schmecken mit süßem sowie herzhaftem Belag. Alternativ können in den Teig noch Rosinen untergemischt werden.

MITTAG/WARM

SELLERIESCHNITZEL - „Schnitzel mal anders“ zu Kartoffeln und Gemüse nach Wahl

Schneiden Sie einen Knollensellerie in ca. 1cm dicke Scheiben und garen Sie diese 10min lang in Salzwasser. Verrühren Sie auf einem tiefen Teller Pflanzenmilch mit Mehl zu einem flüssigen Teig würzen Sie es mit Salz und Pfeffer und ggf. Kräutern. Bereiten Sie einen weiteren Teller mit Semmelbröseln vor. Sobald die Selleriescheiben abgekühlt sind, schwenken Sie diese erst in der Mehl-Milch-Mischung und anschließend in den Semmelbröseln. Die „Schnitzel“ werden von beiden Seiten in einer Pfanne mit Rapsöl angebraten. Lecker!

KAFFEE&KUCHEN

ZWETSCHGEN-KUCHEN mit Zimt-Streuseln

Vermengen Sie für einen Mürbeteig 180g Vollkorn-Weizen-Mehl, 80g Margarine, 50g braunen Zucker, ein Päckchen Vanillezucker, 1/2 Teelöffel Backpulver und 50ml Wasser zu einem Teig. Waschen Sie 500g Zwetschgen, bevor Sie diese vierteln und entkernen. Fetten Sie eine Springform ein und legen Sie den Teig darin aus. Verteilen Sie die Zwetschgen auf dem Mürbeteig. Kneten Sie für die Streusel 150g Mehl, 100g Margarine, 80g Zucker, ein Päckchen Vanillezucker und eine Prise Zimt zu einer streuseligen Masse, um diese auf den Kuchen zu verteilen. Der Kuchen backt etwa 55-60min lang bei 180° Umluft.

ABEND/WARM

KÜRBISSUPPE aus Hokkaido

Um ein anstrengendes Schneiden des Kürbisses zu vermeiden, halbieren Sie einen abgewaschenen Hokkaido-Kürbis, schaben Sie die Kerne mit einem Löffel aus und legen Sie die Kürbishälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Pinseln Sie den Kürbis mit etwas Rapsöl ein und rösten Sie ihn für ca. 40min im vorgeheizten Ofen. Danach ist dieser weich, um ihn anschließend abgekühlt in grobe Stücke zu schneiden. Der Hokkaido-Kürbis muss nicht geschält werden. Schälen und schneiden Sie eine Zwiebel und 2-3 Knoblauchzehen klein, sodass Sie diese in einem großen Topf mit Rapsöl anschwitzen können. Fügen Sie ein kleingeschnittenes Stück Ingwer hinzu, bevor Sie die Kürbisstücke in den Topf geben und alles mit 480ml Brühe und einer Dose Kokosmilch aufgießen. Kochen Sie das ganze auf, und lassen es dann auf kleinerer Stufe 10min köcheln. Nehmen Sie den Topf anschließend von der heißen Herdplatte und pürieren die Zutaten zu einer cremigen Suppe. Würzen Sie diese mit Salz, Pfeffer, edelsüßem Paprikapulver, Kurkuma, Koriander und etwas Kreuzkümmel. Servieren Sie die Suppe ggf. mit Kürbiskernen und gehackter Petersilie - guten Appetit!