

## 16    Rezepte

Ideen für das Abschluss-Bufferet

cholesterinfreie Rezepte können  
auch als „Kostproben“ beim Thema  
5 Ernährung gereicht werden

Omega3-haltige Kekse sind unter  
9 Hoffnung

## Abschluss der Veranstaltungsreihe Gesundheit ganzheitlich

Jesus berichtet im Gleichnis von den zwei verlorenen Söhnen, dass der Vater (Gott) dem Sohn entgegen geht und ihn zum Fest und fröhlichen Feiern einlädt. "Der Vater erkannte ihn schon von weitem. Voller Mitleid lief er ihm entgegen, fiel ihm um den Hals und küsste ihn. Doch der Sohn bekannte: 'Vater, ich bin schuldig geworden an Gott und an dir. Sieh mich nicht länger als deinen Sohn an, ich bin es nicht mehr wert.' Sein Vater aber befahl den Knechten: 'Beeilt euch! Holt den schönsten Anzug, den wir im Hause haben, und gebt ihn meinem Sohn. Bringt auch einen kostbaren Ring und Schuhe für ihn! Schlachtet das Kalb, das wir gemästet haben! Wir wollen feiern! Mein Sohn war tot, jetzt lebt er wieder. Er war verloren, jetzt hat er zurückgefunden.' Und sie begannen ein fröhliches Fest." (Lk 15:20-24 Hfa)

So haben auch wir allen Grund, uns zu freuen über die Menschen, die durch Gesundheit ganzheitlich erreicht wurden, über den Segen Gottes und über Entscheidungen, die in deiner Gemeinde getroffen werden.

Natürlich wird es immer Menschen geben, die sich an der Freude anderer stören. Auch darauf gibt Jesus Antwort: (Vers 25-32) "Inzwischen kam der ältere Sohn nach Hause. Er hatte auf dem Feld gearbeitet und hörte schon von weitem die Tanzmusik. Erstaunt fragte er einen Knecht: 'Was wird denn hier gefeiert?' 'Dein Bruder ist wieder da', antwortete er ihm. 'Dein Vater hat sich darüber so gefreut, dass er das Mastkalb schlachten ließ. Jetzt feiern sie ein großes Fest.' Der ältere Bruder wurde wütend und wollte nicht ins Haus gehen. Da kam sein Vater zu ihm und bat: 'Komm und freu dich mit uns!' Doch er entgegnete ihm bitter: 'Wie ein Arbeiter habe ich mich all diese Jahre für dich geschunden. Alles habe ich getan, was du von mir verlangt hast. Aber nie hast du mir auch nur eine junge Ziege gegeben, damit ich mit meinen Freunden einmal hätte richtig feiern können. Und jetzt, wo dein Sohn zurückkommt, der dein Geld mit Huren durchgebracht und alles verprasst hat, jetzt gibt es gleich

ein Fest, und du lässt sogar das Mastkalb schlachten!' Sein Vater redete ihm zu: 'Mein Sohn, du bist immer bei mir gewesen. Was ich habe, gehört auch dir. Darum komm, wir haben allen Grund zu feiern. Denn dein Bruder war für uns tot, jetzt hat für ihn ein neues Leben begonnen. Er war verloren, jetzt hat er zurückgefunden!'"

Auch diesem Sohn geht der Vater entgegen und lädt ihn ein, das Fest der Versöhnung, der Heimkehr, zu feiern. "Freue dich mit uns, iss und trinke, denn für deinen Bruder hat ein neues Leben begonnen."

Nach der letzten Expertenrunde werden alle eingeladen, gemeinsam zu feiern. Wie kann dies in deiner Gemeinde geschehen? Im folgenden geben wir dir einige Tipps und Informationen für ein gemeinsames Buffet. Natürlich wissen wir, dass nicht in allen Gemeinden das Buffet so zubereitet werden kann, wie wir es vorschlagen. Deshalb nimm es als eine Idee und mache das Beste daraus. Überlege gemeinsam mit anderen, wie ihr in eurer Gemeinde die Veranstaltungsreihe freudig, dankbar und in fröhlicher Gemeinschaft abschließen könnt.

Hier nun unsere **Vorschläge**:

**Ziel:** Ein gesundes, farbenfrohes, leckeres Fest-Buffet gestalten und die Freude in Gott gemeinsam feiern.

### 1. Vorbereitung

Je besser die Planung, desto leichter und erfolgreicher die Durchführung. Beim folgenden Vorschlag handelt es sich eigentlich um ein organisiertes Potluck. Deshalb wird eine Person benötigt, die gut organisieren kann. Sie bittet Gemeindeglieder nicht, irgendetwas oder einen Salat, einen Aufstrich usw. mitzubringen, sondern gibt klare Anweisungen: "Schwester Weiß, bitte bringe einen Nudelsalat mit. Hier ist das Rezept." "Schwester Reimer, kannst du bitte den indischen Reissalat mitbringen!" "Bruder Unger, würdest du die Partybrötchen backen?"

## 2. Zubereitung der Speisen

Das Buffet ist ein Freudenfest und kein Forum zur Durchsetzung persönlicher Ernährungsphilosophien. Unsere Rezeptvorschläge richten sich nach den Empfehlungen des Ernährungsrates der Generalkonferenz. Die Rezepte sind so gewählt, dass die Speisen zum größten Teil am Freitag vorbereitet werden können.

## 3. Speisenfolge

### A) SALATE

- Karottensalat
- Blattmix
- Tomatensalat mit Kresse
- Schweizer Nudelsalat
- Indischer Reissalat
- Linsensalat
- Kartoffelsalat

### B) BROTE

- Baguette
- Vollkornbrot
- Party-Brötchen
- Butter
- Margarine

### C) HAUPTGERICHTE

- Walnuss-Bulgur-Bratlinge
- Gefüllte Paprika mit Cashewkäse
- Tofumedaillon auf Toast mit Cocktail-Sauce
- Glutenschnitzel Wiener Art, Sauce Tatar
- Zucchini-Cashew-Cremesuppe
- Gemüsesülze

### D) DESSERT

- Verschiedene Früchte
- Sesamfinger
- Quarkroulade
- Obstsnitte
- Quarkcreme
- Vanillecreme

### e) Getränke

- Mineralwasser mit und ohne Kohlensäure
- Verschiedene Säfte
- Fruchtbowle
- Diverse Tees
- Getreidekaffee
- Milch / Sojamilch
- Brauner Zucker (für Tee)

## 4. Tipps zur Gestaltung eines Buffets

- a) Bevor das Buffet aufgebaut wird, muss der Ablauf durchdacht werden.
  - durch welche Tür die Gäste kommen
  - wie sie zügig und in eine Richtung geleitet werden können
  - durch welche Tür sie das Buffet verlassen, um zu essen
- b) Dekoration
  - Auf weißen Tischdecken kommt bunte Dekoration besser zur Geltung.
  - Günstig ist ein Buffet als Tischblock in der Mitte des Raumes (Zugang ringsherum) .
  - In der Tischmitte können durch Kisten "Treppen" gebaut werden. Diese werden durch Dekostoff (z.B. kräftig blau) abgedeckt, wobei der Stoff locker-faltig gelegt wird. Stehen die Tische an einer Wand, kann vor der Wand in unterschiedlichen Höhen dekoriert werden.
  - Zu blauem Dekostoff passen gelbe Blumen (Sonnenblumen, Chrysanthemen). Die Blumen können in Vasen oder Töpfen auf die "Treppen" gestellt werden. So anordnen, dass sie vom Höhepunkt auf die Servierfläche "hinabfließen".
  - Natursteine oder Hölzer setzen dekorative Akzente.
  - Serviettenfarbe: gelb, blau.
  - Kerzen geben festlichen Rahmen.
  - Oder adventliche Dekoration mit entsprechenden Tischdecken, Tischschmuck, Kerzen usw.

c) Buffetaufbau

- Bewährt hat sich folgende Reihenfolge: Salate, Brot, Suppe, Suppenlöffel, Hauptgericht, Besteck, Servietten, Dessert. Das Getränkebuffet kann je nach Platzangebot im Anschluss an das Dessert oder separat aufgebaut werden.
- Zwischen die einzelnen Speisen werden Dekorationssalate, -gemüse und -obst gelegt. Hervorragend eignen sich alle farbtensiven Sorten.
- Größere Farbtupfer sind besser als viele kleine (Flickenteppich). Das heißt, eine Anhäufung leuchtender Tomaten kommt besser zur Geltung, als immer wieder mal einzelne.
- Das Dekorationsgemüse mit Wasser leicht besprühen. So wirkt es frisch und die Farben leuchten noch besser.

d) Anrichten der Speisen

- Salate in Glasschüsseln anrichten und nicht dekorieren. Die Dekoration macht viel Mühe und hält nur bis zum dritten Gast. Alle anderen haben sowieso nur noch den Salat oder eine Mischung aus Salat und Dekoration. Außerdem wirkt auch hier eine Schüssel Karottensalat ohne Dekoration leuchtend orange und jeder weiß sofort, was er für einen Salat vor sich hat.
- Suppe im Topf auf den Tisch stellen und z.B. mit Alufolie umwickeln. Das hält warm und wirkt dekorativ.
- Brot schneiden, aber auch ungeschnittenes zur Dekoration dazu legen. Partybrötchen sollten sehr klein sein und können in einer runden Backform aneinander gebacken werden. Sind sie dann abwechselnd mit Mohn, Sesam, Kümmel oder Hagelsalz bestreut, wirkt dies sehr dekorativ.
- Hauptgerichte können auf großen Holzplatten oder Chromplatten serviert werden. Probiere doch mal folgendes: Die mit Cashewkäse gefüllten Paprika in ein-cm-dicke Scheiben schneiden und nicht zu eng auf einem rahmenlosen Spiegel (z.B. von der Wand über dem Waschbecken abnehmen) anrichten. Kleine Schnittlauchröllchen locker auf die freie Spiegelfläche verteilen - eine Augenweide.
- Nicht geschnittenes Obst sortenrein als Farbtupfer legen.
- Löffel und Besteck müssen so groß sein, dass sie nicht in den Topf, bzw. in die Schüssel rutschen können.

Und nun die Kerzen anzünden, Musik (z.B. Vivaldi) erklingen lassen und wir wünschen ein fröhliches und gesegnetes Fest.

Hinweis

Wir haben am Ende der DVD "Schulungen" einen kurzen Mitschnitt vom Buffet-Aufbau zu Net 2000 in Gunzenhausen angehängt. Länge des unbearbeiteten Videos: ca. 10 Minuten.

Die Rezepte sind Vorschläge von Erasmus Resch.

Weitere Rezeptideen sind dem Buch von Esther Bieling "Aus dem Garten auf den Tisch" entnommen.

Ein Rezept hat uns Eva Kral geschickt.

Wir empfehlen, die Rezepte vorher auszuprobieren. Wichtig ist, dass das Essen schmeckt, lecker aussieht und den Ernährungsempfehlungen der GK entspricht (ovo-lakto-vegetabil). Es können also eigene Rezepte verwendet werden.

## Rezepte zum Buffet

zusammengestellt von



**Erasmus Resch**

## Frühstücksgetreide

(cholesterinfrei)

**Zutaten:** Für ca. 10 Personen

Flüssigkeit: Wasser, Fruchtsaft, Sojamilch

*Mit Flocken*

4 Tassen Flüssigkeit

2 Tassen Flocken (Hafer-, Hirse-, Weizen-, u.a.)

*Mit Grieß*

4 Tassen Flüssigkeit

1 Tasse Grieß (Reis-, Mais-, Buchweizen-, u.a.)

**Zubereitung:**

Mit Schneebesen in kochende Flüssigkeit einrühren, 20 bis 30 Minuten quellen lassen.

**Zutaten:**

*Mit ganzem Korn*

4 Tassen Flüssigkeit

1 Tasse Getreide (Reis, Hirse, Buchweizen)

**Zubereitung:**

In kochende Flüssigkeit einrühren, aufkochen lassen. Auf kleiner Flamme 1-2 Std. quellen lassen. Obst, Trockenobst, Nussahne können hinzugefügt werden.

## Cashew-Terrine

(cholesterinfrei/glutenfrei)

**Zutaten:** (Für ca. 5 Personen)

- 1 Tasse Cashewnüsse
- 2 Tassen Wasser
- 1 EL Zwiebelpulver
- ½-1 EL Hefeflocken
- 1 EL Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill,...)
- ½-¾ EL Salz
- 1 EL Agar-Agar

### Zubereitung:

Alle Zutaten ganz fein mixen. Die Mixtur unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.

In kalt ausgespülte Form füllen und kalt stellen (am besten über Nacht).

Variante: in Paprika füllen, kalt stellen; vierteln oder in Scheiben schneiden. Auf einem Spiegel angerichtet, wirkt dies sehr dekorativ.

Anstatt oder zusätzlich zu den Kräutern kann man auch ½ roten Paprika, 10 Oliven, 1 EL Schabziger Klee oder 1 EL Kümmel verwenden.

## Walnuss-Bulgur-Bratlinge

(cholesterinfrei)

**Zutaten:** (für ca. 10 Personen)

- 3 ½ Tassen Wasser
- ½ Tasse Sojasauce
- Thymian
- Oregano
- Majoran
- 1 Tasse gehackte Zwiebeln
- 1 Tasse gehackte Walnüsse
- 2 Tassen Bulgur

### Zubereitung:

Die Flüssigkeit mit den anderen Zutaten außer dem Schrot aufkochen, Schrot einrühren und 20 bis 30 Minuten quellen lassen, danach soll die ganze Flüssigkeit aufgesaugt sein. Noch im heißen Zustand ausformen, z.B. mit einem Eis-Portionierer auf geöltes Blech Kugeln setzen und flach drücken, erkalten lassen und dann bei 220°C 15 Minuten backen

## Pikanter Linsensalat

(cholesterinfrei/glutenfrei)

**Zutaten:** (für ca. 10 Personen)

- 6 Tassen gekochte Linsen
- 1 Tasse Olivenöl
- 4 EL Zitronensaft
- 2 ½ TL Salz
- 3-4 Zehen Knoblauch
- 1 große Zwiebel gehackt
- 1 große grüne Paprika klein geschnitten
- 1 in Scheiben geschnittener Stangensellerie
- 1 Bund frische gehackte Petersilie
- etwas Dillkraut gehackt
- 2 große Tomaten

### Zubereitung:

Die Linsen ohne Salz weich kochen, aber nicht zu Mus!  
Abseihen und in eine Schüssel geben.  
Die nächsten 4 Zutaten im Mixer gut mixen und mit den restlichen Zutaten unter die Linsen rühren.  
Kalt stellen und servieren.

## Indischer Reissalat

(cholesterinfrei/glutenfrei)

**Zutaten:** (für ca. 10 Personen)

- 4 Tassen gekochter Reis (möglichst gut gewürzt)
- 1 Tasse gesalzene Erdnüsse
- 1 EL milder Curry
- evtl. Salz

### Zubereitung:

Alle Zutaten gut miteinander vermischen und abschmecken. Gekühlt servieren.  
Es können auch Reisreste verwendet werden.

## Gemüsesülze

(cholesterinfrei/glutenfrei)

**Zutaten:** (für ca. 6 Personen)

in kräftiger Bouillon gekochtes Gemüse nach Wahl  
(soll zusammen 1 l Hohlmaß ergeben)  
etwas Zitrone oder Apfelessig  
1 El Agar-Agar

### Zubereitung:

Bouillon zum Kochen bringen, mit Zitrone oder Apfelessig leicht säuern, klein geschnittenes frisches oder Tiefkühl-Gemüse hinzufügen und weichkochen. Mit einem Liter-Hohlmaß 1l Gemüse mit Flüssigkeit abmessen und in einem separaten Topf mit dem Agar-Agar verrühren, das in etwas kaltem Wasser angerührt wurde. Nochmal aufkochen lassen. In kalt ausgespülte Form füllen und kalt stellen (am besten über Nacht).

## Burger mit ganzem Korn

**Grundrezept** (cholesterinfrei/glutenfrei)

**Zutaten:** (für ca. 10 Personen)

4 Tassen Gemüsebrühe  
1 ½ Tassen Hirse (evtl. Buchweizen)  
1 Tasse Sonnenblumen- oder Walnusskerne  
Salz nach Bedarf  
1 Tasse geschnittene Zwiebeln  
evtl. frische Kräuter

### Zubereitung:

Flüssigkeit mit Gemüse, Nüssen und Gewürzen aufkochen lassen, das Getreide dazugeben und auf kleiner Flamme ziehen lassen, bis das Getreide die Flüssigkeit aufgesaugt hat. Noch in heißem Zustand z.B. mit dem Spritzsack Kroketten aufs Blech spritzen (mit Topfhandschuhen arbeiten), oder mit dem Eis-Portionierer Burger formen. Wenn erkaltet, bei 200° C 10-15 Minuten backen.



## Tofu-Spinat-Lasagne

### Zutaten Tomatensoße:

- 2 Dosen Tomaten
- 1 Tasse kleingewürfelte, gedünstete Zwiebeln
- 1 Gewürz auswählen: z.B. Oregano, Basilikum oder Majoran

Alles miteinander vermischen

### Zutaten Tofu-Spinat-Füllung:

- ½ Beutel frischer oder gefrorener Spinat
- 1 ½ Pkg Tofu, zerbröseln
- 1 Tasse Sojanaise  
Kräuter, Hefeflocken, Salz, Knoblauch

Diese Zutaten zusammen mischen

- 1 Schachtel Vollkorn-Lasagnenudeln

### Zubereitung:

Eine mittelgroße Backform einfetten. Den Boden mit der Tomatensoße bedecken. Dann mit Lasagneplatten belegen und einer weiteren Schicht Tomatensoße. Wieder eine Schicht Lasagne, gefolgt von der Tofu-Spinat-Mischung. Mit Lasagneplatten bedecken.

Die verbleibende Tomatensoße mit der Soja-Mayonnaise vermischen und oben drüber gießen.

Im vorgeheizten Ofen (Gas Stufe 4) bei 180° C eine Stunde backen.

## Indianerlinsen

(cholesterinfrei/glutenfrei)

**Zutaten:** für ca. 8 Personen

- 2 Tassen getrocknete Linsen
- 2 große Zwiebeln in Ringe schneiden
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Salz
- 1 TL brauner Zucker
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Tassen Tomatenmark  
(1 ⅓ Tassen Mark + ⅔ Tassen Wasser)
- 5 EL Kokosflocken

### Zubereitung:

Die Linsen über Nacht einweichen.

Die Linsen mit Wasser bedecken und mit Zwiebeln und Lorbeerblatt weich dünsten.

Restliche Zutaten dazu und kurz erwärmen.

Servieren über Reis oder Kartoffeln.

## Carob-Nougat-Creme

(cholesterinfrei/glutenfrei)

### Zutaten:

- ½ Tasse Cashewnüsse
- ½ Tasse geröstete Haselnüsse
- 1 Tasse Datteln
- 2 Tassen Sojamilch
- 1-2 EL Carobpulver
- 1-2 EL Carokaffee
- 1 EL Ursüße
- Vanillepulver

### Zubereitung:

Nüsse ganz fein mixen.  
Das geht am besten, wenn man mit Flüssigkeit bis ca. 2 Finger breit über den Nüssen auffüllt. Dann alle weiteren Zutaten hinzufügen und fertig mixen.  
Kalt stellen.

## Erdbeerterriner

(cholesterinfrei/glutenfrei)

### Zutaten:

für ca. 8 Personen

- 1 Tasse Cashewnüsse
- 1 Tasse Süße - wie Apfelkonzentrat, Ahornsirup o.ä.
- 3 Tassen gefrorene oder 4 Tassen frische Erdbeeren  
(Oder andere beliebige Beerenfrucht)

Auf 1 Liter Crème 1 gestrichener EL Agar-Agar ergibt eine schnittfeste Terriner.

### Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer und ganz fein mixen.  
Die Masse in einen Kochtopf leeren und unter ständigem Rühren eine Minute köcheln lassen.  
In gewünschte Formen portionieren und kaltstellen.

## Frischer Apfelkuchen

(cholesterinfrei)

**Zutaten:** für ca. 8 Personen

- 4 Tassen gewürfelte Äpfel
- $\frac{3}{4}$  Tasse vollwertigen Zucker
- 1 Tasse dicke Nussmilch
- 1 TL Zimtpulver
- 2 TL Vanillepulver
- 2 Tassen Dinkelvollmehl
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- $\frac{1}{2}$  TL Salz
- 2 Tassen Zitronensaft

### Zubereitung:

Zucker, Nussmilch, Vanille und Zitronensaft zusammen verrühren, die trockenen Zutaten dazugeben und gut durchmischen. Danach die Äpfel mit den Fingern hineinmischen. In gefetteter Form bei 175°C ca. 45 Minuten backen.

Statt Äpfeln kann auch anderes Obst verwendet werden, bei Trockenfrüchten nur die Hälfte der Menge nehmen.

## Grundrezept für eine Creme

(cholesterinfrei/glutenfrei)

**Zutaten:** für ca. 10 Personen

- 1 Tasse Nüsse
- 1 Tasse getrocknete Früchte  
oder bis zu  $\frac{1}{2}$  Tasse Vollzucker, Honig oder Ahornsirup
- 2 Tassen Flüssigkeit  
(Wasser, Fruchtsaft, Sojamilch)

### Zubereitung:

Nüsse ganz fein mixen.

Das geht am besten, wenn man mit Flüssigkeit bis ca. 2 Finger breit über den Nüssen auffüllt. Dann alle weiteren Zutaten hinzufügen und fertig mixen. Kalt stellen.

Geschmacksvariationen:

Vanille, Zitronen- oder Orangenschale, Getreidekaffee, Carobpulver

## Tortenfruchtfülle

(cholesterinfrei/glutenfrei)

**Zutaten:** für ca. 10 Personen

- 2 Tassen ungesüßten Ananassaft
- 1 Tasse Orangensaft
- 6½ EL Maisstärke
- ½ Tasse Honig
- ½ TL Salz
- ¼ Tasse Zitronensaft
- 1 EL geriebene Zitronenschale

### Zubereitung:

Alle Zutaten außer der Zitronenschale 20 Sekunden lang sehr gut mixen. In den Kochtopf leeren, Zitronenschale dazugeben und unter Rühren bei mittlerer Flamme eindicken. Auf einen gebackenen Tortenboden gießen und kaltstellen.

## Granola

(cholesterinfrei)

**Zutaten:** für ca. 10 Personen

- 500 g grobe Haferflocken
- 500 g feine Haferflocken
- 50 g Kokosraspel
- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 125 g Honig oder Ahornsirup

### Zubereitung:

Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und gut durchmischen. Auf ein Blech bröseln und bei 180° C 5 Minuten leicht rösten.

Variation: statt Honig 250 ml Ahornsirup verwenden.

Kann in luftdichten Behältern einige Wochen aufbewahrt werden.

## Tomatensauce

(cholesterinfrei/glutenfrei)

**Zutaten:** für ca. 8 Personen

- 2-3 TL Olivenöl
- 1½ Tassen gehackte Zwiebeln
- 4 Tassen geschälte Tomaten im eigenen Saft (Dose)
- ¼ Tasse Tomatenmark
- 1 TL Oregano
- 2 TL Basilikum
- 1 TL Salz
- Knoblauch  
(1 TL Honig)

### Tipps zur Zubereitung:

Zwiebeln glasig anschwitzen, restliche Zutaten hinzufügen und leicht wallen lassen, bis die Zwiebel weich ist. Fein abschmecken.

Bevorzugt man eine feine Tomatensauce, kann man die gesamte Masse pürieren.

## Braune Sauce

(cholesterinfrei/glutenfrei)

**Zutaten:** für 8 Personen

- ⅓ Tasse Sojasauce
- 3⅔ Tassen Wasser
- ½ Tasse Vollreismehl
- 2 Tassen geschnittene Zwiebel
- 1 TL Tomatenmark
- Thymian, Lorbeerblatt, Rosmarin
- ¼ Tasse Hefeflocken

### Tipps zur Zubereitung:

⅔ der Flüssigkeit mit dem Rest der Zutaten, außer dem Mehl, aufkochen lassen. Mehl mit dem Rest der Flüssigkeit verrühren und in die kochende Bouillon einrühren. Auf kleiner Flamme 10 Minuten köcheln lassen. Evtl. glatt mixen.

## Cashewnaise

(cholesterinfrei/glutenfrei)

### Zutaten:

ca. ¼ Liter

- 1 Tasse Wasser
- ½ Tasse Cashewnüsse
- ¾ TL Salz
- 2 TL Zitronensaft

pikant: ½ TL Salz, Knoblauch, Hefeflocken

süß: 2 EL Ursüße oder Ahornsirup, Vanille,  
etwas Salz

### Tipps zur Zubereitung:

Alle Zutaten mixen, unter ständigem Rühren  
aufkochen lassen, kaltstellen.

Je nach Bedarf weiterverarbeiten.

## Weißer Sauce

(cholesterinfrei/glutenfrei)

### Zutaten:

Für ca. 8 Personen

- 2 Tassen Wasser
- 2 Tassen Sojamilch
- 100 g Reismehl
- 100 g Öl oder
- 1 Tasse Cashewsahne
- 1 Tasse Wasser
- ½ EL Salz

### Tipps zur Zubereitung:

Sojamilch, Wasser und Salz aufkochen.

Mehl mit dem Öl oder der Cashewsahne verrühren  
und in die kochende Flüssigkeit mit dem Schneebesen  
einrühren. Auf kleiner Flamme 10 Minuten unter  
Rühren köcheln lassen. Danach glatt mixen.

## Streusel für Kuchen

(cholesterinfrei)

**Zutaten:** für ca. 10 Personen

- 3 Tassen feine Haferflocken
- 1½ Tassen Kokosnussraspel
- ½ TL Salz
- 3 EL Honig
- 3 EL Wasser

### Tipps zur Zubereitung:

Die Hälfte der Haferflocken und die Hälfte der Kokosraspel trocken miteinander mixen, bis sie fein gemahlen sind. In eine Schüssel geben und mit der zweiten Hälfte genauso verfahren.

Die verbleibenden Zutaten dazugeben und gut mit den Händen durchmischen, so dass kleine Streusel oder Krümel entstehen. Über beliebige Fruchtfülle auf Tortenboden streuen und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten backen.

## Sesamfinger

(cholesterinfrei/glutenfrei)

**Zutaten:** für ca. 10 Personen

- 400 g Sesamsamen
- 100 g Kokosraspel
- 150 g flüssiger Honig
- 50 g Vollrohrzucker
- 150 g geriebene Haselnüsse
- ¼ TL Vanillepulver oder 1 Pkg echter Vanillezucker
- ½ TL Salz

### Tipps zur Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen. Die Masse auf einem gefetteten Backblech ausrollen und gut festdrücken. Mit einem Messer fingerdicke Stücke einschneiden. Bei 180° C im vorgeheizten Rohr ca. 15 Minuten goldgelb backen. Halbwarm in Stücke brechen.

### Vorsicht!

Nicht zu dunkel backen, dann schmecken sie bitter!

## Grundrezept Burger

mit ungekochten Flocken (cholesterinfrei)

**Zutaten:** für ca. 6 Personen

- 3 Tassen feine Haferflocken
- 1½ Tassen Sojamilch
- 2 Tassen Walnüsse (oder andere Nüsse oder Samen)
- 1 Tasse Oliven
- 1-2 Tassen Zwiebeln oder Lauch
- 1 TL Salz
- 1 EL Sojasauce
- ½ TL Salbei
- ½ TL Thymian
- 1 EL Majoran
- 1-2 Zehen Knoblauch

### Tipps zur Zubereitung:

Alle Zutaten mischen und 10-20 Minuten quellen lassen. Danach ausformen und bei 200° C ca. 15 Minuten backen.

## Hirsekroketten

(cholesterinfrei/glutenfrei)

**Zutaten:** für ca. 10 Personen

- 4 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Tasse Hirse
- 1 Tasse Sonnenblumen- oder Walnusskerne
- Salz nach Bedarf
- 1 Tasse geschnittene Zwiebel
- evtl. frische Kräuter

### Tipps zur Zubereitung:

Flüssigkeit mit Gemüse, Nüssen und Gewürzen aufkochen lassen, das Getreide dazugeben und auf kleiner Flamme ziehen lassen, bis das Getreide die Flüssigkeit aufgesaugt hat. Noch im heißen Zustand mit dem Spritzsack Kroketten aufs Blech spritzen (mit Topfhandschuhen arbeiten). Wenn erkaltet, bei 200° C 10-15 Minuten backen.



## Pastetenteig (auch für Tortenböden)

(cholesterinfrei)

**Zutaten:** für ca. 10 Personen

1/3 Tasse Öl  
1/2 Tasse Wasser  
1 Tasse Vollweizenmehl  
1 Tasse feine Haferflocken  
1 TL Salz

### Tipps zur Zubereitung:

In einer Schüssel die ersten beiden Zutaten mit einer Gabel gut durchschlagen. In einer anderen Schüssel trockene Zutaten gut vermengen. Die flüssigen Zutaten unter die trockenen mischen und gerade so viel rühren, bis ein Teig entsteht. Nicht zu viel rühren oder kneten, da der Teig sonst zäh wird.  
(Als Tortenboden: Form damit belegen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten backen.)

## Pfannkuchenteig

(cholesterinfrei)

**Zutaten:** für ca. 4 Personen

400 g Vollweizenmehl oder Dinkelmehl  
4 EL Kichererbsenmehl oder Sojamehl  
Salz  
1 l Sojamilch

### Tipps zur Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und sehr gut verrühren.  
Die Masse 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.  
Danach in geölter oder Non-stick-Pfanne Pfannkuchen backen.

## Vollkorn-Gugelhupf

(Ovo-veget. / mit Eiern)

### Zutaten:

200 g Reformmargarine  
250 g Ursüße  
300 g Vollweizenmehl  
6 Eier  
1 Msp. Backpulver  
Mandelaroma oder Vanillepulver

### Zubereitung:

Margarine, Dotter, 100 g Ursüße und das Aroma schaumig rühren. Das Eiklar mit dem restlichen Zucker steif schlagen und mit dem Mehl leicht unter die Margarine-Dotter-Masse heben. In einer Gugelhupf-Form bei 170° C ca. 45 Minuten backen.

Diese Masse eignet sich auch gut für Blechkuchen mit Obstbelag

## Bocconcini di Parma

(Ovo-lacto-veget.)

### Zutaten:

für ca. 4 Personen

60 g Hirsemehl  
60 g Vollweizenmehl  
200 g Sojamilch  
2 Eier

### Füllung:

250 g Quark  
150 g geriebener Käse  
2 Eidotter  
Salz, Muskat  
etwas Grieß

### Zubereitung:

Mit den ersten vier Zutaten einen Pfannkuchenteig herstellen, 20 Min. quellen lassen, ausbacken. Die Fülle verrühren, Pfannkuchen damit füllen, einrollen, jeweils in 3 Stücke schneiden und aufrecht in eine feuerfesten Form bei 150° C ca. 20 Min. backen

## Schnittfeste Terrinen

**Grundrezept** (cholesterinfrei/glutenfrei)

**Zutaten:** ca. 1 Liter

Mengen-Verhältnis:

1 l Flüssigkeit oder Creme : 1 EL Agar-Agar

2 Tassen Wasser (oder andere Flüssigkeit)

1 Tasse Nüsse nach Wahl

1 Tasse Gemüse oder Obst  
(frisch oder gefroren)

1 EL Agar-Agar

### Zubereitung:

Nüsse und Wasser 1:1 sehr fein mixen, danach übrige Flüssigkeit und Zutaten dazugeben und fertig mixen.

Unter ständigem Rühren 1-2 Minuten köcheln lassen. In kalt ausgespülte Formen füllen und kaltstellen (am besten über Nacht).

Jedes beliebige Gemüse oder Frucht kann verwendet werden.

## Nussmilch oder -sahne

(cholesterinfrei/glutenfrei)

**Zutaten:**

1 Tasse Wasser

1 Tasse Nüsse nach Wahl

süß: 1-2 EL Honig oder Ursüße  
oder 4-8 entsteinte Datteln  
etwas Salz, 1 TL Vanillepulver

pikant: Salz, Hefepulver, frische Kräuter

3 Tassen Wasser (Milch) oder

1 Tasse Wasser (Sahne)

Verhältnis 1:4, Nüsse : Wasser = Milch

Verhältnis 1:2, Nüsse : Wasser = Sahne

### Zubereitung:

Nüsse und Wasser 1:1 sehr fein mixen, danach übrige Flüssigkeit und Zutaten dazugeben und fertig mixen. Verschiedene Früchte, Flüssigkeiten, Carob oder Gewürze ergeben verschiedene Farben und Geschmacksrichtungen.

## Paniermischung

(cholesterinfrei)

### Zutaten:

- 1 Tasse Haferflocken
- 1 Tasse Vollweizenmehl
- 1 Tasse Hefeflocken
- 1 TL Salz
- ½ Tasse getrocknete Petersilie
- ½ TL Knoblauchgranulat oder -pulver

### Zubereitung:

Trocken mischen und in geschlossenem Behälter aufbewahren.

## Hefeteig

(cholesterinfrei)

### Zutaten:

für ein Blech

- 3 Tassen Vollweizenmehl
- 1 Tasse Wasser
- 1 EL Trockenhefe
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz (für süßes Gebäck: 1 Prise Salz)

### Zubereitung:

Zutaten mischen, Teig kneten, ruhen lassen, nochmals kneten und je nach Wunsch weiterverarbeiten. Bei 200° C ca. 20 Minuten backen.

### Variation:

- als Pizza (Basilikum, Oregano)
- als Fladen (Basilikum, sonnengetrocknete Tomaten)
- als Quiche
- als Brötchen

## Saurer Sojarahm

(cholesterinfrei/glutenfrei)

### Zutaten:

ca. ½ l Rahm

- 2 Tassen Sojamilch
- 1 Tasse qualitativ gutes neutrales Pflanzenöl
- 4 TL Zitronensaft

pikant: ½ TL Salz, Knoblauch, Hefeflocken  
süß: 2 EL Ursüße oder Ahornsirup, Vanille,  
etwas Salz

### Zubereitung:

Milch, Öl, Salz und gewünschte Gewürze zu einer Emulsion mixen, aus dem Mixer in eine Schüssel leeren und den Zitronensaft leicht unterrühren.

## Sojanaise

(cholesterinfrei/glutenfrei)

### Zutaten:

- 1 Tasse Sojamilch
- 1 Tasse qualitativ gutes neutrales Pflanzenöl
- 2 TL Zitronensaft

pikant: ½ TL Salz, Knoblauch, Hefeflocken  
süß: 2 EL Ursüße oder Ahornsirup, Vanille,  
etwas Salz

**Cocktailsauce:**  $\frac{2}{3}$  Sojanaise,  $\frac{1}{3}$  Ketchup,  
Meerrettich

**Sauce Tatar:** Sojanaise, Schnittlauch, Petersilie,  
saure Gurke

### Zubereitung:

Milch, Öl, Salz und gewünschte Gewürze zu einer Emulsion mixen, aus dem Mixer in eine Schüssel leeren und den Zitronensaft leicht unterrühren.

## Tofu nach Rührei-Art

(cholesterinfrei/glutenfrei)

**Zutaten:** für ca. 4 Personen

- 1 gehackte Zwiebel
- ¼ Tasse Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 500 g zerdrückten Tofu
- 4 TL Hähnchengewürz
- ½ TL Zwiebelpulver oder Suppenwürze
- 2 TL Hefeflocken
- 1 Zehe Knoblauch
- TL Salz nach Bedarf
- 2 EL frisch gehackter Schnittlauch

### Tipps zur Zubereitung:

Zwiebel in Wasser und Öl anbraten, gekrümelten Tofu und die Gewürze dazugeben, gut durchrösten und mit frischem Schnittlauch servieren.

## Vegi-Sauce ‘ royal ‘

(cholesterinfrei)

**Zutaten:** ca. ½ Liter Sauce

- 2 Tassen Sojamilch
- 2 EL Maisstärke
  
- ½ Zitrone (Saft)

süß: 1 EL Honig oder Ursüße oder Ahornsirup  
pikant: 1 TL Salz, evtl. Hefepulver, frische Kräuter

### Tipps zur Zubereitung:

Alle Zutaten außer dem Zitronensaft gut mixen oder verrühren, dann den Zitronensaft darunter mengen. Danach wie in den jeweiligen Rezepten angegeben, backen oder kochen.

## Arabisches Brot "Pita" (Fladenbrot)

**Zutaten:** ca. 20 Stück

700g Weizenvollkornmehl Type 1700

1 Beutel Trockenhefe

1½ TL Salz

1½ EL Sojamehl (Reformhaus)

5 EL Olivenöl

500 ml Wasser (lauwarm)

### Zubereitung:

Aus allen Zutaten einen Hefeteig herstellen und mit einem Knetgerät ca. 10 Minuten kneten; anschließend gut mit den Händen durchkneten.

Den Teig zugedeckt ruhen lassen, bis er 1½ mal so groß ist (ca. 1Std.).

Nochmals gründlich durchkneten.

Den Teig ausrollen (eine Wurst bilden. ca. 20 St. je 60 g schwere Stücke schneiden und jeweils daraus eine Kugel formen. Dann ca. ½ cm dicke Kreise ausrollen (Durchmesser ca.14 cm).

Die Teigkreise auf Backpapier legen, zudecken und ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 250°C vorheizen und ein leeres Backblech darin aufheizen lassen.

Die Fladen mit dem Backpapier auf das heiße Backblech schieben und 5 Minuten backen (durch die plötzliche Hitze gehen die meisten Fladen auf wie ein Ballon). Die Fladen nicht überbacken; nicht braun, sondern hell und weich bleiben lassen.

Nach der Backzeit die Fladen herausnehmen und auf einem Rost abkühlen lassen.

Zum Füllen der Fladen wird eine Seite aufgeschnitten.

Die Fladen (Pitas) eignen sich auch vorzüglich zum Einfrieren. Dabei aber nicht übereinander legen.

### Füllvorschläge

Füllen Sie die Fladen (Pitas) mit Salat, Paprika, Tomaten, Keimen, Käse oder nach eigenen Wünschen. Anschließend befeuchten Sie alles mit einer pikanten Joghurt-Knoblauch-Zitronensoße. Die beiden Seiten der Tasche dann leicht zusammen drücken.

(Dieses Rezept ist von Eva Kral, München)

## Burger mit Flocken

### Grundrezept

(cholesterinfrei)

**Zutaten:** für ca. 10 Personen

- 4 Tassen (1 Liter) gut gewürzte Flüssigkeit  
(z.B. 3½ Tassen Wasser, ½ Tasse Sojasauce oder  
3 Tassen starke Bouillon, 1 Tasse Rote Rüben Saft)
- 3 Tassen Getreideflocken  
(Hafer, Gerste, Reis, Weizen - bei Reisflocken ist das  
Rezept glutenfrei!)
- 1 Tasse gehackte Zwiebeln
- 1 Tasse Sonnenblumenkerne (oder Nüsse)  
Basilikum, Oregano, gemahlener Dillsamen,  
Knoblauch (oder andere Kräuter)

### Tipps zur Zubereitung:

Die Flüssigkeit mit den anderen Zutaten, aber ohne Flocken aufkochen, Flocken einrühren und 20-30 Minuten quellen lassen; danach soll die ganze Flüssigkeit aufgesaugt sein. Noch im heißen Zustand ausformen, z.B. mit einem Eis-Portionierer, auf geöltes Blech Kugeln setzen und flach drücken, erkalten lassen und dann bei 220°C 15 Minuten backen.  
Für bessere Bindung etwas feine Haferflocken zugeben.

## Knuspergranola \*

(cholesterinfrei)

**Zutaten:**

- 4 Tassen (220 g) Haferflocken fein
- ¾ Tasse (100 g) Haselnüsse gehackt
- ½ Tasse (60 g) Sonnenblumenkerne
- ½ Tasse (30 g) Kokosraspel
- ½ TL Meersalz
- 3-4 EL (100 g) Honig
- ¼ Tasse (50 g) Olivenöl, naturbelassen
- 1 TL Vanillepulver
- ½ Tasse (65 g) Rosinen od. gewürfelte Datteln

### Zubereitung

Die ersten fünf Zutaten miteinander vermischen. Honig, Öl und Vanille miteinander verrühren und dann mit den vorigen Zutaten vermengen und verreiben.  
Die Mischung auf einem Backblech verteilen und 15 Min. bei 150°C, dann ca. 20-40 Min. bei 80°C backen. Zwischendurch wenden.  
Im abgeschalteten Ofen trocknen lassen.  
Zum Schluss die Rosinen untermengen.



## Falscher Eiersalat \*

(cholesterinfrei)

### Zutaten:

400	g	gekochten Reis
50	g	Kichererbsen
200	g	Zuckermais
1		kleine Zwiebel
1	EL	Sojasoße (Shoyu o.ä.)

### Soße:

75	g	Cashewkerne
1		kl. Stück Möhre
1		Zehe Knoblauch
125-150	ml	Wasser oder Maisbrühe
1	EL	Gemüsebrühegranulat
1-2	EL	Zitronensaft
		etwas Senfpulver evtl.

### Zubereitung:

Kichererbsen über Nacht einweichen und am nächsten Tag mit neuem Wasser mindestens eine Stunde kochen bis sie weich sind.

Zwiebel klein würfeln und in Sojasoße dünsten.

Die Zutaten für die Soße im Mixer cremig mixen.

Danach alle Zutaten miteinander vermischen, mit etwas Salz abschmecken.

## Bunter Sommersalat \*

(4 Personen)

(cholesterinfrei)

### Zutaten:

100	g	Dinkel
1-2	Tassen	Wasser
1	TL	Meersalz
je 1	Schote	Paprika rot, gelb, grün
300	g	Gurke
100	g	Kresse oder Friseesalat

### Soße:

4-5	EL	Zitronensaft
1-2	EL	Wasser
1		Zwiebel
1	TL	Kräutersalz
		Sojasoße (Shoyu o.ä.)
		Apfelficksaft
		Basilikum
1		Zehe Knoblauch
3-4	EL	Olivenöl, naturbelassen

### Zubereitung:

Dinkel über Nacht kalt einweichen, am nächsten Tag zum Kochen bringen, Salz zugeben und eine Stunde quellen lassen. Paprika und Gurke fein würfeln.

Kresse auf einer großen Platte ausbreiten. Den erkalteten Dinkel, Paprika und Gurke gruppenweise auf die Kresse setzen.

Die Soße - aus den angegebenen Zutaten fein bereitet - über den Salat gießen. . . . und genießen.

## Grünkernsalat mit Paprika \*

(cholesterinfrei)

### Zutaten:

250 g Grünkern gegart  
2 -3 Dillgurken  
2 Zwiebeln  
1 -2 Schoten Paprika grün  
4 Tomaten

### Soße:

3 EL Olivenöl, naturbelassen  
3 EL Zitronensaft  
125 g Tomatenmark  
Paprikapulver  
Gemüsebrühegranulat  
Hefeflocken  
frische Kräuter

### Zubereitung:

Dillgurken, Zwiebeln, Paprika und Tomaten fein würfeln und unter den Grünkern mengen.  
Marinade anrühren und unter den Salat heben.  
Salat gut durchziehen lassen, evtl. über Nacht.

## Knoblauchbutter \*

(cholesterinfrei)

### Zutaten:

50-100 g Biomargarine  
100 g Mandelmus, dunkel  
½ -1 TL Kräutersalz  
2 - 6 Zehen Knoblauch

### Zubereitung:

Biomargarine mit Kräutersalz und zerdrücktem Knoblauch gründlich rühren und dann das Mandelmus dazugeben.

## Cashew-Sahnetorte exquisit \*

(cholesterinfrei)

### Zutaten:

#### *Boden:*

100	g	Hafer geflockt
80	g	Weizenvollkornmehl
¼	TL	Meersalz
1	TL	Vanillepulver
5	EL	Olivenöl naturbel.
4	EL	Ahornsirup o.ä.

#### *Belag:*

500	g	Früchte (Beeren, Ananas, Aprikosen)
-----	---	-------------------------------------

#### *Guss:*

750	ml	Ananassaft
100	ml	Wasser
2 ½	TL	Agar-Agar
100	g	Cashewkerne
2	EL	Goldleinsaat
1	Prise	Meersalz
60-80	g	Honig evtl. Zitronenschale

### Zubereitung:

Die trockenen Zutaten für den Boden gut vermischen. Die restlichen Zutaten dazugeben und gut durchmischen, evtl. etwas Wasser zufügen. Den Teig auf eine mit Backtrennpapier ausgelegte Kuchenform drücken. Im Backofen bei Mittelhitze ca. 12 Min. goldbraun backen.

Das Obst säubern, ggf. zerkleinern und auf dem Kuchenboden verteilen.

Saft, Wasser und Agar-Agar verrühren und zum Kochen bringen.

Für den Guss alle Zutaten im Mixer 2 Min. cremig mixen und über das Obst verteilen.

Über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.

\* Die mit einem Stern versehenen Rezepte sind von Esther Bieling

## Aufstriche

### Mais-Margarine-Aufstrich

- ½ Tasse Kokosnuss- oder Cashewnussstücke  
fein mixen
- ½ Tasse heißes Wasser
- ½ TL Salz hinzufügen und nochmals mixen
- ¼ Tasse Ahornsirup (wahlweise)
- 1 Tasse frisch (warm) gekochter Maisbrei  
(4 Tassen Wasser auf 1-2 Tassen Maismehl)

### Marmelade

- 1 kg Früchte
- 200 g (Diät 100g) Ursüße
- 4-6 TL Agar-Agar Flocken  
(Je nach Pektingehalt der Früchte)

## Burger

- 2 Tassen Walnüsse (oder andere Nüsse oder  
Samen)
- 1 Tasse Oliven
- 3 Tassen Haferflocken
- 1-2 Tassen Zwiebeln oder Lauch
- 1 ½ Tassen Sojamilch
- 1 TL Salz
- 1 EL Sojasoße
- ½ TL Salbei, gemahlen
- ½ TL Thymian
- 1 EL Majoran
- 1-2 Zehen Knoblauch

## Flocken-Rezepte

### Flocken-Grundrezept

1 Liter Flüssigkeit auf 3 Tassen Flocken  
(Hafer, Gerste, Weizen, Reis)

### Vege-Burger

4 Tassen Brühe  
3 Tassen Weizenflocken  
1 Tasse Hefeflocken  
1 Tasse Zwiebeln  
1 Tasse Karotten  
1 Tasse Sellerie

### Walnusssteaks

3 Tassen kräftige Brühe  
1 Tasse rote Bete-Saft  
2 Tassen gehackte Zwiebeln  
1 Tasse gehackte Walnüsse  
Thymian, Salbei, Hefepaste  
2 Tassen Gerstenflocken  
1 Tasse feine Haferflocken

### Orangenkekse - süß

4 Tassen Orangensaft  
3 Tassen grobe Haferflocken  
1 Tasse gehackte Mandeln  
Orangeat (Orangenzest)

## Gewürzmischungen

### “Curry“-Pulver

2 TL gemahlene fenugreek  
1 feingemahlene Lorbeerblatt  
1 TL gemahlener Koriander  
½ TL gemahlener Kardamom  
½ TL gemahlener Cumin  
¼ TL gemahlener Thymian  
Knoblauchpulver und  
Paprikapulver (süß) nach Geschmack

### Hähnchengewürz

(¼ Tasse Salz)  
(2 EL Sellerie-Salz)  
2 EL Zwiebelpulver  
2 EL getrocknete Petersilie  
2 EL Kurkuma (Gelbwurz)  
½ TL Knoblauchpulver  
¼ TL Majoran  
¼ TL Hefepaste (z. B. Vitam R)

### **Gewürzmischung nach Gutsherrenart**

- 1⅓ Tassen Hefeflocken
- 1 EL Zwiebelpulver
- 2 TL Knoblauchpulver
- 1 EL Paprika, (süß)
- ½ TL gemahlener Selleriesamen
- ½ TL Kurkuma (Gelbwurz)
- 1 TL getrocknete Petersilie
- 1 EL Gerstenmalz-Pulver

### **Hausgemachtes Chilipulver**

- 2 EL Paprika, süß
- 1 EL Basilikum
- 1 EL getrockneter Paprika
- 1 EL Petersilie, getrocknet
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL gemahlener Oregano
- ½ TL gemahlener Dill oder
- 1 TL gemahlener Dillsamen
- ½ TL Hefepaste
- ¼ TL Knoblauchpulver

### **Würzen**

benutzen Sie die folgenden Gewürze für:

1. **CREMIGE SOÙE:**  
Hefeflocken, Rosmarin, Thymian, Salbei
2. **ITALIENISCHE GESCHMACKSRICHTUNG:**  
Tomaten, Basilikum, Thymian, Knoblauch
3. **FRANZÖSISCHE GESCHMACKSRICHTUNG:**  
Kräuter der Provence, Knoblauch
4. **BURGER:**  
Majoran, Thymian, Oregano
5. **UNGARISCHE GESCHMACKSRICHTUNG:**  
Paprika süß, Majoran, Kümmel, Knoblauch

## **Grundrezept mit Semolina** (oder Grieß)

1 Liter Flüssigkeit : 2 Tassen Semolina  
(Weizengrieß) (oder Grieß aus  
Dinkel, Roggen, Gerste, Hirse,  
Buchweizen)

### **Paranussburger**

3 ½ Tassen Wasser  
½ Tasse Sojamilch  
1 ½ Tassen Bulgur  
½ Tasse Haferflocken  
2 Tassen Zwiebeln  
1 Tasse Sellerie  
1 Tasse geröstete Paranüsse (oder Kürbiskerne)

### **Sesam-Erdnuss-Auflauf**

4 Tassen Wasser  
2 Tassen Semolina (Grieß),  
Hefeflocken  
Petersilie,  
"Curry"-Gewürz  
Salz  
Knoblauch  
1 Tasse Erdnüsse  
½ Tasse Sesam

## **Kokosnuß-Gratin** *süß*

4 Tassen Kokosnussmilch  
(1 Tasse Kokosnuss, 4 Tassen Wasser  
oder Sojamilch)  
2 Tassen Reis-Semolina  
Rosinen, Rohrzucker, Ahornsirup  
Gefrorenes oder frisches Obst  
obendrauf Nussahne

# Soßen

## I. Weiße Soße - Grundrezept

4 Tassen Wasser oder Sojamilch

½ -¾ Tasse Reismehl

½ TL Salz

### - Variationen -

a) 4 Tassen Gemüsebrühe

½ Tasse Reismehl

1 TL Salz

b) 2 Tassen Wasser

2 Tassen Sojamilch

¾ Tasse Reismehl

1 TL Salz

c) 4 Tassen Mandelmilch

½ Tasse Reismehl

1 EL natürlicher Zucker (Rohzucker)

3 Tassen Flüssigkeit zum Kochen bringen.

Die ½ Tasse Mehl mit 1 Tasse kalter Flüssigkeit verrühren. In die kochende Flüssigkeit hineinrühren.

## Gutsherrensoße

entsprechende Gewürzmischung  
(nach Gutsherrenart) hinzufügen.

## Pilzsoße

1 Dose oder frische gedünstete Pilze und  
Zwiebeln

hinzufügen. Dann noch frische Petersilie und  
Cashew-Sahne.

## Curry-Soße

Selbst gemachtes „Curry“-Pulver hinzufügen.

## Kräutersoße

Frische Kräuter und Cashew- oder  
Sonnenblumensahne hinzufügen.

## „Käse“-Soße

Hefeflocken, hellen Tahini und Zitronensaft hinzufügen.

## „Chasseur“-Soße

Tomaten, Pilze, Petersilie, kleingeschnittene Zwiebeln

Es gibt noch viele andere Variationsmöglichkeiten  
z. B.: Kapernsoße, Kressessoße, Meerrettichsoße,  
Dillsoße usw.



## II. Soße Royal

- 2 Tassen Sojamilch
- 2 EL Maisstärke
- ½ Zitrone (Saft)

### **süß**

- 1 EL Zucker, Honig, Ahornsirup  
oder Dattelpüree

### **herzhaft**

- 1 TL Salz

## Grundrezept mit ganzen Körnern

- 1 Liter Flüssigkeit auf 1-1 ½ Tassen Körner  
(Hirse, Buchweizen)

### **Hirserissole**

- 4 Tassen Brühe
- 1 Tasse Hirse
- 1 Tasse gedünstete Zwiebeln  
Salz, Fischgewürz, Petersilie,  
Zitronensaft, Seetang

### **Buchweizenbratlinge**

- 3 Tassen Brühe
- 1 ½ Tassen Buchweizen
- 1 Dose gewürfelte Tomaten  
Basilikum, Oregano, Thymian,  
Knoblauch
- 1 Tasse gedünstete Zwiebeln

### **süß: Buchweizen-Apfel-Soufflé**

- 4 Tassen Ananassaft
- 1 ½ Tassen Buchweizen
- 1 Tasse gehackte Haselnüsse  
in Scheiben geschnittene Äpfel  
Rosinen oder Datteln  
Cashew-Sahne obendrüber