



### Salate

Blattsalate mit Gurke und Avocado  
Blumenkohlfrischkost in Cashew-Bananen-Creme  
Möhrenfrischkost mit Datteln  
Rettich-Apfelfrischkost  
Sauerkrautsalat mit Mandelstiften  
Sellerie-Obst-Frischkost  
Gemüstreifen mit Olivenvinaigrette  
Gefüllte Tomaten mit Olivencreme  
Spinatsalat mit Paprika und Champignons  
Weißkohlfrischkost mit Paprikaschoten  
Rot-weißer Krautsalat mit Früchten  
Indischer Krautsalat  
Zucchini-Kohlrabisalat  
Bohnen-Mais-Salat  
Linsen-Ruccola-Salat mit Orangenvinaigrette  
Weiße Riesenbohnen mit Tomaten  
Kartoffelsalat mit Limetten-Minze-Dressing

---



### Suppen

Möhrencremesuppe mit Thymian  
Kürbis-Orangensuppe mit karamellisierten Orangenstreifen  
Gerstensuppe mit Kräutern  
Russischer Borschtsch  
Bananen-Curry-Suppe

---



### Gemüse und Hülsenfrüchte

Gebackene Kürbisspalten mit Apfelpesto  
Kürbisragout mit Linsensprossen  
Ratatouille mit Cashewkernen  
Arabischer Gemüsetopf  
Sprossen-Tofu-Pfanne  
Gelbes Blumenkohlcurry  
Indonesische Gemüseplatte mit Erdnussoße  
Süßkartoffelpfanne mit Erdnüssen  
Kürbis-Kartoffel-Carrés mit Räuchertofu  
Sauerkraut-Kartoffelgulasch mit gebratenen Austernpilzen  
Kichererbsenragout mit gemischtem Gemüse  
Roter Bohnentopf  
Provenzalischer Linseneintopf



### Getreide- und Nudelgerichte

Kohlrouladen mit Getreidefüllung  
Polenta mit Gemüse-Pilzpfanne  
Buchweizen-Sauerkraut-Küchle  
Gerste-Gemüse-Taler  
Grünkern-Bohnen-Pfanne mit gebratenen Austernpilzen  
Risotto mit grünem Spargel  
Bulgur mit Bohnen-Zucchinigemüse  
Penne in würziger Mangoldsoße  
Möhren-Oliven-Pasta  
Kürbis-Lauch-Lasagne  
Buchweizen-Auflauf mit Obst und Nüssen

---



### Desserts

Rote Beerengrütze  
Reis-Mandel-Creme mit Früchten  
Meloneneis  
Kastanienpüree mit Dörrfruchtcompott  
Apfel-Crumble  
Kiwi-Salat mit Bananen-Dattellecreme

---



### Süßes Gebäck

Apfelkuchen mit Mandelhaube  
Heidelbeertarte  
Nusstorte mit Birnen  
Pflaumenkuchen mit Kokos-Nuss-Streusel  
Apfel-Taschen  
Hefezopf mit Schoko-Nuss-Füllung  
Rosinenstuten  
Knusprige Sesamwaffeln  
Schoko-Kirsch-Muffins  
Apfelstrudel  
Fruchtige Gewürzsnitten  
Nusskugeln  
Dattel-Ingwer-Plätzchen  
Aprikosenkugeln



## Brot und Brötchen

Oliven-Tomaten-Ciabatta  
Knusperknäcke  
Sesam-Dinkelzöpfchen  
Schokobrötchen  
Apfelbrot

---



## Brotaufstriche

Apfel-Zwiebel-Aufstrich mit Sonnenblumenkeimlingen  
Avocado-Creme  
Grünkern-Oliven-Aufstrich  
Paprika-Nuss-Paste  
Linsenaufstrich  
Kichererbsenaufstrich  
Kürbis-Apfel-Chutney süß-sauer  
Hafer-Frucht-Aufstrich

---



## Frischkornmüsli

Hafermüsli in Mandel-Bananen-Creme  
Müsli aus Roggenkeimlingen in Sonnenblumenkern-Creme  
Gerstenmüsli mit Birne

---



## Sprossenzucht

Frisches aus dem Sprossengarten

## Kürbisragout mit Linsensprossen



einfach  
preiswert  
glutenfrei

für 4 Portionen  
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

### Zutaten

1	Zwiebel
1 El	Rapsöl, nativ
350 g	Hokkaido-Kürbis
150 g	Möhren
1	Apfel
2 TL	Curry
200 ml	Gemüsebrühe
2 El	Kokosraspel, getrocknet
1 TL	Ingwer, frisch gerieben
	Meersalz
1 Pr.	Cayennepfeffer
1-2 TL	Zitronensaft, frisch gepresst
2-3 El	Apfelsaft
50 g	Linsensprossen
2 El	Kokoschips

### Tipp:

Für die Linsensprossen 2 El braune Linsen ca. 4 Tage vorher zum Keimen ansetzen.

### Zubereitung

- Zwiebel fein würfeln und in Rapsöl andünsten.
- Kürbis von Kernen befreien und mit der Schale in mittelgroße Würfel schneiden. Möhren und Apfel ebenfalls würfeln, mit dem Kürbis und dem Curry zu den Zwiebeln geben und kurz anschmoren. Gemüsebrühe und Kokosraspel dazugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
- Das Ragout mit Ingwer, Salz, Cayennepfeffer, Zitronen- und Apfelsaft abschmecken.
- Linsensprossen unter das heiße Ragout mischen, kurz durchziehen lassen und Kürbisragout mit Kokoschips garniert servieren.
- Dazu schmecken Kartoffeln, Reis oder Hirse lecker.

Kathi Dittrich

## Grünkern-Bohnen-Pfanne mit gebratenen Austernpilzen



braucht etwas Zeit  
preiswert

für 4 Portionen  
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

### Zutaten

200 g	Grünkern
1 Msp.	Thymian oder Bohnenkraut, getrocknet
500 ml	Wasser
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
800 g	grüne Bohnen
1 El	Rapsöl, nativ
2 El	Tomatenmark
1 El	Sojasoße
1 TI	Paprikapulver Kräutersalz, Pfeffer
100 g	Austernpilze
2 El	Bratöl

### Tipp:

Je nach Vorlieben und Jahreszeit können Sie auch andere Gemüsesorten verwenden wie Lauch, Zucchini, Tomaten und Paprika.

### Zubereitung

- Grünkern mit Thymian in Wasser aufkochen und bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln und anschließend 10 Minuten ausquellen lassen.
- Zwiebel fein würfeln und Knoblauchzehen in Scheiben schneiden.
- Bohnen waschen, putzen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch in Rapsöl andünsten. Bohnen dazugeben, salzen, etwas Wasser zugießen und 10-15 Minuten bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel schmoren, bis die Bohnen gar sind.
- Gegartem Grünkern und Tomatenmark unterrühren und mit Sojasoße, Paprikapulver, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.
- Einige Minuten durchziehen lassen.
- Austernpilze waschen, putzen und in einer Pfanne in Bratöl anbraten. Vor dem Servieren über die Grünkernpfanne geben.

Kathi Dittrich

## Kastanienpüree mit Dörrfruchtkompott



**braucht etwas Zeit  
gut vorzubereiten  
glutenfrei**

**für 4 Portionen**

**Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten**

### Zutaten

250 g	Esskastanien
2 El	Agavendicksaft
40 g	Aprikosen, getrocknet
40 g	Feigen, getrocknet
40 g	Datteln, getrocknet
	Zimtstange, Sternanis, Nelke
100 ml	Wasser oder halb Rotwein, halb Wasser
1 TL	Weizen, fein gemahlen
2	Clementinen
2 El	Mandelstifte

### Zubereitung

- Kastanien mit Schale ca. 5 Minuten blanchieren, schälen und in Wasser 25 Minuten garen. Durch eine Kartoffel- oder Kastani- enpresse fein passieren. Nach dem Abkühlen mit Agavendicksaft abschmecken.
- Dörrobst in kleine Stücke schneiden, Gewürze zugeben und mit kochendem Wasser oder heißem Rotwein übergießen. Etwa 30 Minuten quellen lassen.
- Flüssigkeit abgießen und Gewürze entfernen. Die Flüssigkeit mit Vollkornmehl verrühren, einmal aufkochen lassen und anschließend das Dörrobst wieder zugeben.
- Clementinen schälen und in Stücke teilen.
- Kastanienpüree mit einer Presse oder Spritztüte auf die Teller dressieren und das Kompott und die Clementinenstücke daneben anrichten. Mit Mandelstiften bestreut servieren.

Erich Moser