

Hackepeter

- 100g Reiswaffeln
- 1 große Zwiebel
- 300ml Wasser (eventuell auch mehr)
- 50g Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel (gem.)

Reiswaffeln klein bröseln und Wasser solange hinzufügen bis eine leicht matschige Konsistenz vorherrscht (lieber erst einmal zu wenig, anstatt zu viel Wasser). Das Tomatenmark und fein geschnittene Zwiebeln hinzugeben und alles fein würzen. Wenn nötig mit dem Kartoffelstampfer alles durchmengen. Am besten noch ein paar Stunden ziehen lassen.

Lieberwurst

- 250g Belugalinsen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- Saft einer Zitrone
- Majoran, Kümmel (gem.), Salz, Pfeffer
- 2 EL Mandelmuß
- Olivenöl

Linse mit den Lorbeerblättern weichkochen. Lorbeerblätter entfernen und Wasser gut abgießen. Zwiebeln mit Knoblauch in Olivenöl anschwitzen und mit Majoran und Kümmel kurz weiter anbraten. Mandelmuß hinzugeben und mit etwas Wasser (etwa 50ml) cremig rühren. Linse nun pürieren und mit der Bratmischung vermengen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomatenquirle

- 100g getrocknete Tomaten
- 150g Sonnenblumenkerne
- 2 Knoblauchzehen
- ein Bündelchen Petersilie
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 3EL Leinöl
- etwas Pflanzenmilch

Sonnenblumenkerne mit kochendem Wasser übergießen und etwa eine Stunde quellen lassen. Die Tomaten für etwa 30 Minuten in H₂O einweichen. Wasser jeweils abgießen und zusammen mit dem Knoblauch pürieren. Petersilie fein hacken und mit den Gewürzen, dem Öl und der Milch cremig in die Püriermasse manövrieren – Anteil der Milch entsprechend anpassen.

Avocado-Spinat-Kombination

- 3 Avocados
- eine handvoll Spinat
- 2 Tomaten
- Saft einer halben Zitrone
- Salz, Pfeffer

Avocados zerlegen und geschmeidig mit dem Spinat pürieren. Die Tomaten fein würfeln und dem Püree unterjubeln. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Scharfe Süßkartoffel

- 600g Süßkartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Peperoni / Chiligewürz
- etwas Olivenöl
- 100ml Wasser
- 2 EL Mehl
- 1 EL Balsamicoessig
- Kreuzkümmel (gem.), Koriander, Salz

Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni (entkernt) fein hacken und zusammen in einer Pfanne mit dem Olivenöl anschwitzen. Gewürfelte Süßkartoffeln (ruhig mit Schale) hinzugeben und kurz mit anbraten. Mit dem Wasser alles ablöschen und bei geschlossenen Deckel etwa 25 Minuten köcheln lassen. Alles fein mit einem Kartoffelstampfer zermusen. Mit Essig und den Gewürzen abschmecken. Kann mit Mehl eingedickt werden. Voilà.

KarotteMussMusWerden

- 400g Karotten
- 2EL Tahin (Sesammus)
- 1EL Leinöl
- Saft einer halben Zitrone
- Salz, Pfeffer

Gewaschene Karotten mit Schale etwa 20 Minuten weichkochen. Wasser abgießen und die Karotten zu Mus werden lassen. Mit allen anderen Zutaten gekonnt abschmecken. Seht her!

Eiersalat - ohne Eier und ohne Salat – Aufstrich

- 250g Kichererbsen (getrocknet)
- 400g Nudeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 10EL vegane Mayonnaise
- 3 Gewürzgurken, 1 Apfel
- Kurkuma, Pfeffer, Kala Namak

Kichererbsen wie gewohnt einweichen und weichkochen. Die Nudeln ebenfalls weichkochen, abgießen und abkühlen lassen. Beides miteinander pürieren und klein geschnittene Frühlingszwiebeln, Gurken und Apfel hinzufügen. Mit Gewürzen und Mayonnaise alles geschmacklich liebevoll aufwerten.

Die Furcht der Frucht

- 200g Trockenaprikosen
- 100 Rosinen / Sultaninen
- 100g gemahlene Nüsse oder Rosinen
- optional: Zimt, Kakao, Kokosraspeln, ...

Die Trockenfrüchte für 12 Stunden in Wasser einweichen. Das Wasser anschließend abgießen und die Früchte pürieren. Die Nüsse oder Mandeln unterrühren. Kann zum Beispiel mit Zimt, Kakao oder Kokosraspeln verfeinert werden.

Sollen die Aufstriche ein paar Tage haltbar sein, können diese im möglichst warmen Zustand in abgekochte und luftgetrocknete Gläser gefüllt werden. Beim Abkühlen die Gläser auf den Kopf stellen. „Kalte“ Aufstriche hingegen am besten in ebenfalls abgekochte Gläser geben und einfrieren.

Brot und Brötchen für deine WG

Es ist ein Rezept von Millionen. Jeder entwickelt wohl mit der Zeit seine eigene Brotbackvariante. Diese hier ist eine von uns entwickelte mit Hefeteig . Das geht deutlich schneller als mit Sauerteig, schmeckt aber auch etwas anders. So geht es:

- 2 Tassen Vollkornmehl (z.B. Dinkel)
- 1 Tasse lauwarmes Wasser
- $\frac{1}{4}$ eines Hefewürfels
- Prise Zucker
- gut, gut Salz
- Allerlei Körner, Saaten und Samen wie Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Hanfsamen, Leinsaat, Amarant, Sesam, Mohn, ...

Zuerst setzen wir einen Vorteig an. Dazu die Hefe in ein wenig lauwarmen Wasser auflösen. Dazu eine Prise Zucker sowie soviel Mehl dazugeben, dass eine zähflüssige Masse entsteht. Zehn Minuten aufgehen lassen. In der Zwischenzeit zwei Tassen Mehl mit den Samen, Körnern und viel Salz trocken zusammenrühren. Vorteig in die Mehlmenge hinzufügen und etwa ein Tasse lauwarmes Wasser hinzugeben. Alles sehr lange, mindestens 10 Minuten, mit viel Gefühl kneten bis ein homogener Teig entsteht – je nach Bedarf Mehl oder Wasser hinzugeben. Alles 30 Minuten in einer Schüssel, die mit einem nassen Tuch bedeckt ist, gehen lassen. Teig nochmal gut durchkneten und nun je nach Wunsch einen Brotlaib oder mehrere Brötchen formen auf das Backblech legen und oben einschneiden. Ofen auf 250°C anfeuern und eine Tasse mit Wasser rein stellen. Den Hefeteig nochmal 30 Minuten gehen lassen. Ab in den Ofen. Nach zehn Minuten die Temperatur auf 190°C regeln. Brötchen dann nochmal etwa 12 Minuten backen lassen, Brot hingegen etwa 50 Minuten.