

Pastinakenbratlinge mit Wirsingpüree

Pastinakenbratlinge:

200 g Pastinaken
150 g Quark
60 g Haferflocken
75 g Gersten- oder Weizenschrot
200 ml Wasser
3 Bärlauchblätter
60 g Walnüsse
2 Eier, 2 EL gehackte Petersilie oder andere frische Kräuter,
ggf. 1 EL Sojasauce,
Salz, Muskat, Pfeffer, Bratöl

Wirsingpüree:

1 Wirsing
2 Zwiebeln
1 EL Butter
200 ml Brühe
6 EL Sauerrahm
150 ml Milch
1 EL gehackte Petersilie
Salz, Muskat, Pfeffer

Die Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett unter gelegentlichem Rühren rösten, bis sie zart duften.

Wasser in einem Topf erhitzen und den Getreideschrot einrühren. Die zerkleinerten Bärlauchblätter und die Sojasauce dazugeben.

Unter Rühren zu einem dicken Brei kochen und auf der ausgeschalteten Kochstelle 10 Minuten ausquellen lassen. Den Quark und die Haferflocken untermischen.

Die Pastinaken schälen, grob schneiden und zusammen mit den Nüssen in der Küchenmaschine mittelfein hacken. Diese Mischung zum Getreide geben. Die Eier und die Petersilie hinzufügen und alles gründlich mischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann Bratlinge formen und in etwas Butterschmalz bei mäßiger Hitze von beiden Seiten hellbraun braten. Bratzeit pro Seite etwa 7 Minuten.

Für das Wirsingpüree den Wirsing in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebeln würfeln und in der Butter glasig dünsten. Den Wirsing dazugeben und die Gemüsebrühe zugießen. Das Gemüse in etwa 10 Minuten weich garen. Die Sahne und die Milch dazugießen und alles mit dem Schneidstab im Topf grob pürieren. Die Petersilie hinzufügen. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und zu den Bratlingen servieren.



Rucola Butter auf Dinkelbaguette

2 Knoblauchzehen
80g frisch geriebener Parmesan
100g Rucola
250 g Butter
3 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer



Butter aus dem Kühlschrank nehmen, sodass sie beim Verarbeiten etwa Zimmertemperatur hat. Knoblauch pellen und fein hacken. Rucola von den Stengeln befreien, waschen, trocken schleudern und fein hacken. Parmesan fein reiben. Die Butter mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer vier Minuten lang mit dem Handrührgerät cremig rühren. Danach Knoblauch, Parmesan und Rucola untermischen. Schmeckt super zu Kaiser's Dinkelbaguette, am besten beim Picknick im Grünen!

Apfel-Möhren-Cookies

2 reife Bananen	3 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft
2 Äpfel	½ TL Zimt
2 Möhren	1 EL Mandelbutter
150g Haferflocken	1 EL Kokosöl
80g Rosinen	

Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen oder fetten. Bananen in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken. Äpfel und Karotten waschen und mit der Küchenreibe reiben – nicht allzu fein – und dann zu der Banane in die Schüssel geben.

Haferflocken, Rosinen, Ahornsirup und Zimt dazugeben. Nussbutter und Kokosöl hinzufügen und alle Zutaten mit einem Kochlöffel oder Teigschaber vermischen. Es hilft, die festen Zutaten Nussbutter und Kokosöl vor der Zugabe leicht zu erwärmen.

Den Teig portionsweise mit einem Esslöffel auf dem vorbereiteten Backblech verteilen. Die Cookies im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf der mittleren Schiene für ca. 30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Fertig ist die zuckerfreie Süßigkeit