

Nudelsalat mediterran

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 500g Farfalle Nudeln
- 300g getrocknete Tomaten
- 360g Feta
- 50g Pinienkerne
- 100g Rucola
- 5 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico
- Salz, Pfeffer



Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen und abgießen.

In der Zwischenzeit ein Dressing aus Olivenöl, Balsamico, etwas Pfeffer und Salz mischen. Die noch warmen Nudeln hinzugeben, gut durchmischen und abkühlenden lassen. Getrockneten Tomaten und Feta in Würfel schneiden. Pinienkerne ohne Fett kurz (2-3 Min.) goldgelb rösten und nach dem Abkühlen alles zu den Nudeln hinzufügen. Der Salat sollte nun mind. 3 Stunden ziehen.

Den Rucola einmal durchschneiden und erst kurz vor dem Servieren unter den Salat heben. Danach noch mal mit Olivenöl, Balsamico, Pfeffer und Salz würzen.

Rote Bete Salat

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 500g Rote Bete
- 1 Zwiebel rot
- 100g Walnüsse
- 50g Datteln
- 1 Apfel
- 2 EL Balsamico
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1 TL Meerrettich



Rote Bete waschen, schälen und dann in grobe Streifen reiben. Die rote Zwiebel schälen, in halbe Ringe schneiden und dazugeben. Walnüsse grob hacken, ebenfalls zufügen. Ebenso den in Würfel geschnittenen Apfel und Datteln mit Balsamico, Olivenöl, Honig, Meerrettich, Pfeffer und Salz mit einander verrühren und unter die Rote Bete mischen. Bis zum Verzehr im Kühlschrank durchziehen lassen.

Vegane Kürbissuppe mit Kokosmilch

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- | | | | |
|------|---------------------------|-------|---------------|
| 1kg | Kürbis Hokkaido | 250ml | Dinkel-Drink |
| 1 | Zwiebel gelb | 400ml | Kokosmilch |
| 1 | Knoblauchzehe | 1 TL | Currypulver |
| 50g | Ingwer | 1 TL | Kräutersalz |
| 200g | geschälte Tomaten im Glas | 1 TL | Paprikapulver |
| 200g | Kartoffeln | 20ml | Rapsöl |



Kürbis, Kartoffeln, Ingwer, Knobi und Zwiebel schälen, würfeln und in Rapsöl andünsten. Mit 400ml Wasser aufgießen und alles in etwa 20 Minuten weich kochen. Dann geschälte Tomaten zugeben und alles sehr fein pürieren, eventuell durch ein Sieb streichen. Die Kokosmilch und Dinkel-Drink unterrühren, mit Paprika, Curry und Kräutersalz abschmecken und noch einmal erwärmen.

Mangold im Wrap

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- | | | | |
|------|--------------|------|---------------------|
| 500g | Mangold | 1 TL | Currypulver |
| 1 | Zwiebel gelb | 1 EL | Bergbohnenkraut |
| 4 | Dinkel Wraps | ½ TL | Muskatnuss gemahlen |
| 1 EL | Kokosöl | ½ TL | Pfeffer schwarz |
| 40g | Tomatenmark | | |



Mangold in kleine Stücke, Zwiebel in Würfel schneiden und im Kokosöl anbraten. Tomatenmark einrühren, mit Curry, Muskat, Bergbohnenkraut und Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit die Wraps im Backofen nach Packungsanweisung erwärmen. Die Wraps mit der Mangoldmasse füllen, zusammenrollen und warm servieren.

Süßer Stockbrot-Teig

- | | | | |
|-------|---------------|-------|-----------|
| 500g | Dinkelmehl | 250ml | Vollmilch |
| 80g | Rohrzucker | 100g | Butter |
| 1 Pck | Vanillezucker | 1 | Ei |
| 1 Pck | Trockenhefe | | Salz |



Aus den Zutaten einen Hefeteig fertigen und 30 Minuten gehen lassen. Nochmals durchkneten und in kleine Kugeln teilen. Jede Kugel um die Spitze eines Stockes wickeln, andrücken und über einem Holzfeuer gleichmäßig backen.