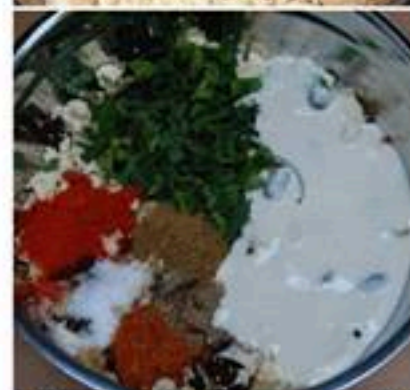


## Würziger Brotaufstrich

*Diesen Brotaufstrich bereiten wir regelmäßig zu. Er ist sehr vielseitig in seinem Geschmack auslegbar und je nach Saison verändern wir immer wieder ein paar Zutaten, Kräuter und verschiedene Gewürze.*

Zur Herstellung der Basis bringt man **drei Liter idealerweise frische Sojamilch** zum Kochen und gibt **drei Teelöffel Ursteinsalz** hinzu. Anschließend gießt man in die gesalzene, sehr heiße Sojamilch **35 ml Essigessenz** und nimmt sie von der Herdplatte. Mit aufgesetztem Topfdeckel lässt man das Ganze 15 bis 20 Minuten abkühlen, dabei stockt die Sojamilch und die festen Bestandteile lösen sich von den flüssigen. Die gestockte Sojamilch gießt man durch ein Sieb, das mit einem sauberen, unbedruckten Küchentuch ausgelegt ist (*wir verwenden spezielle Tücher, die auch in der Käseherstellung Verwendung finden*). Dabei bleibt in dem Tuch eine Art „Tofumasse“ zurück. Die allermeiste Restfeuchtigkeit presst man heraus, indem man das Tuch an den vier Ecken hält und verdreht, bis keine Flüssigkeit mehr austritt, anschließend abtropfen lassen, bis die Masse abgekühlt ist oder mit dem Tuch im Sieb nachpressen, bis alles abgekühlt ist.

*Zum Pressen verwenden wir eine kleine, selbst gebaute Käsepresse, mit der wir vor unserer Entscheidung zur veganen Ernährung unseren eigenen Käse hergestellt hatten, aber auch ein kleiner Teller als Pressstempel und ein gefülltes 0,5 Liter Wasserglas als Gewicht leisten dabei gute Dienste.* Nachdem die Basis fertig ist, **zwei Zwiebeln** klein würfeln und in einer hohen Edelstahlpfanne oder in einem großen Edelstahltopf mit ein wenig **Erdnussöl** andünsten und leicht bräunen, die vorbereitete Basis, **200 g gekochte Kidneybohnen** und **50 ml Sojamilch** hinzugeben, verrühren und kurz erhitzen. Nachdem alles abgekühlt ist, **einen Teelöffeln Paprikapulver**, etwas Pfeffer, **einen Teelöffel Ursteinsalz**, **einen Teelöffel Kümmel**, **eine Hand voll klein geschnittene Kräuter**, **einen Esslöffel klein geschnittenes Weizengras**, **zwei gewürfelte Zehen Knoblauch** und **200 ml Hafersahne** (März Seite 22) hinzugeben und mit einem Pürierstab zu einer feinen Masse verarbeiten. Jetzt den Brotaufstrich in saubere, dicht verschließbare Gläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.



## Walnuss

*Wir haben das Glück, dass wir jedes Jahr viele Walnüsse von der Natur geschenkt bekommen.*

*Nicht nur pur oder in Backwaren macht sich diese Wundernuss sehr gut. Wir backen sie auch gerne in verschiedene Brote, geben sie gerne in Saucen und in Gemüseintöpfe.*

*Die ganze Nuss kann man verwerten. Nicht nur in der Küche, sondern sogar noch in der Werkstatt bei der Holzbearbeitung leisten die harten Schalenteile sehr gute Dienste; dies gehört jedoch nicht in dieses Buch.*

*Aus den Nusskernen, den feinen Zwischenhäutchen der beiden Nusshälften, kann man einen sehr guten Tee zubereiten. Dazu kocht man **zwei Esslöffel der Nusskern** 30 Minuten lange in **einem Liter Wasser**. Nach dem Kochen gibt man beliebig Teekräuter hinzu und lässt diese ziehen. Diesen Tee kann man gleich warm oder nach dem Abkühlen kalt sehr gut genießen.*



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Nuss-Apfelkuchen

15 g Vanillezucker, einen halben Teelöffel Ursteinsalz,

180 g Bio-Rübenzucker und 100 g Bio-Rapskernöl in einer Rührschüssel mit der Küchenmaschine schaumig rühren.

500 g Weizenvollkornmehl, 30 g fein zerstoßene Walnüsse, zwei Esslöffel Sojamehl, einen Esslöffel Kakao und vier Teelöffel Weinstein-Backpulver trocken gut vermischen.

250 g von diesem Mehlgemenge unter stetigem Rühren mit in die Rührschüssel geben, nun 250 ml spritziges Mineralwasser hinzugeben und daraufhin das restliche Mehlgemenge hinzufügen. Den Teig gut durchrühren und währenddessen noch zwei Esslöffel Weinbrand und einen Esslöffel Zitronensaft mit untermischen. Der Teig soll eine nicht zu krümelige Konsistenz haben, darf aber auch nicht zu flüssig sein. Je nach dem kann mit noch etwas Mineralwasser oder Weizenvollkornmehl nachreguliert werden. Nun den Teig in eine mit Kokosöl ausgestrichene und mit Semmelbröseln ausgestreute runde Springform geben, sechs bis sieben Äpfel halbieren, schälen, einschneiden und ein wenig in den Teig drücken. Den Kuchen jetzt mit zerstoßenen Paranusskernen bestreuen und zum Backen die Springform auf die mittlere Schiene in den auf etwa 170 °C vorgeheizten Backofen geben.

Nach etwa 60 Minuten mit einem Holzspießchen testen, ob der Kuchen durchgebacken ist. Wenn am Holzspießchen nach dem Einstechen in den Kuchen kein Teig mehr anhaftet, den Kuchen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Den noch leicht warmen Kuchen nun aus der Form nehmen und auf einem Gitter gänzlich abkühlen lassen.




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## Selleriestäbchen

Eine Sellerieknolle putzen und in Stäbe schneiden. Diese Selleriestäbe etwa zehn Minuten offen liegen lassen. Inzwischen **80 g Weizenmehl, 5 g Hefeflocken, 5 g Sojamehl, einen gestrichenen Teelöffel Paprikapulver, einen gestrichenen Teelöffel Ursteinsalz, etwas Pfeffer, zwei gestrichene Teelöffel Curcuma** in einer Edelstahlschüssel trocken gründlich vermischen. Unter ständigem Rühren in kleinen Mengen so viel **lauwarmes Wasser (ca. 150 ml)** hinzugeben so, dass eine dickflüssige Masse entsteht. Diese Masse in eine flache Schale gießen und in eine gleichartige andere Schale Paniermehl (*wir stellen unser Paniermehl selbst aus altbackenen, gedörrten Brotresten her, wie wir im August auf Seite 14 beschreiben*) streuen. Erst die Selleriestäbe durch die Paniermasse ziehen, anschließend in dem Paniermehl so wenden, dass es ringsum anhaftet. In einer heißen Edelstahlpfanne mit ausreichend Kokosöl, bei mittlerer Hitze die Selleriestäbe auf allen Seiten goldgelb ausbacken und kurz zum Abtropfen auf ein Edeltahlgitter legen. *Wir essen zu diesen panierten Stäben gerne saisonales Gemüse aus der Tajine.*





## Karotten-Bohnen-Aufstrich

**120 g weiße, getrocknete Bohnen** sauber spülen, 12 bis 14 Stunden in **kaltm Wasser** einweichen.

Nach der Einweichzeit die Bohnen spülen und in einem Edelstahltopf mit ausreichend Wasser und aufgesetztem Deckel bei mittlerer Hitze 45 bis 60 Minuten weichkochen. Je nach Herkunft und Sorte kann dabei die Kochzeit stark variieren. *Wir verwenden dafür einen Dampfdruck-*



*kochtopf, denn darin verkürzt sich die Kochzeit auf 15 bis 25 Minuten, das spart Energie, Zeit und ist schonender für die noch bestehenden Inhaltsstoffe der Bohnen.* Sobald die Bohnen weichgekocht sind, mit einem Sieb die Bohnen aus dem Kochwasser herausnehmen und abtropfen lassen. *Das Kochwasser verwenden wir weiter zum Aufgießen von Suppen und Saucen oder als Gießwasser, denn es haben sich dort einige gute Inhaltsstoffe aus den Bohnen angereichert.*

**200 ml Hafersahne** (März Seite 22), **einen gestrichenen Teelöffel Ursteinsalz**, **Gewürze** nach Belieben und Vorrat (*Pfeffer, Paprikapulver, Basilikum, Oregano, Thymian, Kreuzkümmel usw.*), **einen Teelöffel mittelscharfen Senf** und **einen Teelöffel Knoblauchpaste** (August Seite 5) mit den abgekühlten Bohnen in einen hohen Edelstahlbehälter geben und mit einem Pürierstab alles zu einer feinen Paste verarbeiten. Zwei bis drei mittelgroße Karotten fein raspeln (*wir verwenden dafür eine Parmesankäsereibe aus unserer Vegetarierzeit*) und mit der Bohnenpaste gründlich vermischen. Sollte der Aufstrich zu dünnflüssig sein, kann mit feinem Paniermehl (August Seite 14) vorsichtig nachreguliert werden. In dicht schließenden Gläsern hält sich dieser feine Brotaufstrich vier bis sechs Tage im Kühlschrank. *Bockshornkleesprossen, Brokkolisprossen und Senfsprossen passen unserer Meinung nach am besten zu diesem mittelfeinen Brotaufstrich.*




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---