

## Dinkel-Kürbiskern-Blitzbrot

250 g Dinkelvollkornmehl, 250 g Weizenvollkornmehl, 450 ml lauwarmes Wasser, 100 g Kürbiskerne, zwei Esslöffel Zitronensaft, einen Würfel frische Hefe (42 g), einen halben Teelöffel gemahlene Muskatnuss, einen Teelöffel Brotgewürz, etwas Pfeffer und zwei Teelöffel Ursteinsalz vermischen. Alles mindestens fünf Minuten gründlich mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. Das Ganze nun in eine Brotbackform geben. Den Brotteig in den kalten Ofen stellen.

Jetzt den Ofen auf 250 °C aufheizen, vorher eine feuerfeste Schale mit Wasser hineinstellen (die Wasserschale während des Backvorgangs im Ofen belassen).

Nach 30 Minuten den Ofen abschalten, das Brot aus der Brotbackform stürzen und wieder in den heißen Ofen schieben. In der Resthitze wird das Brot noch weitere 45 Minuten fertig gebacken.

Zum Abkühlen das Brot aus dem Ofen nehmen und auf ein Gitter legen.




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## Gemüse-Lasagne

Die Lagen zwischen den Lasagneplatten werden abwechselnd aus einer Béchamelsauce und einer Gemüsesauce bereitet.

Als Erstes wird die Béchamelsauce hergestellt, da diese vor dem Schichten abkühlen soll. Dazu **200 ml Hafersahne** (März Seite 22) und **500 ml lauwarme Gemüsebrühe** vermischen. **50 g Rapskernöl** in einem Topf mit **50 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl** bei mittlerer Hitze kurz anschwitzen und mit dem Gemisch aus Hafersahne und Gemüsebrühe aufgießen. Das Ganze etwa zehn Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen und mit **Pfeffer und Salz** abschmecken. Eine große Karotte fein raspeln, darunterühren und zum Abkühlen die Béchamelsauce beiseite stellen.

Anschließend wird für die Gemüsesauce etwa **500 g verschiedenes Gemüse** - je nach eigenem Geschmack, Saison, Bevorratung oder Verfügbarkeit - sehr klein geschnitten.

**Zwei mittelgroße Zwiebeln** klein würfeln und in einer Edelstahlpfanne bei mittlerer Hitze mit etwas **Kokosöl** anbräunen. Zu den angebräunten Zwiebeln das klein geschnittene Gemüse in die heiße Pfanne geben, kurz verrühren und schwenken. **750 ml passierte Tomaten** hinzugießen und bei stetigem Rühren das



Ganze 15 Minuten köcheln lassen. Die Sauce in der Pfanne etwas abkühlen lassen und nach Belieben würzen. Nun den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Eine Auflaufform mit **Kokosöl** auswischen und in diese die Saucen im Wechsel mit Lasagneplatten schichten. Begonnen wird mit der Gemüsesauce und mit der Béchamelsauce wird die Gemüselasagne abgeschlossen. Als Trennung zwischen den Saucenschichten in der Auflaufform dienen die Lasagneplatten. Die letzte Schicht Lasagneplatten muss unbedingt ganz mit Béchamelsauce bedeckt sein. *Unsere Schichtung sieht meist, begonnen beim Auflaufboden, so aus: Gemüsesauce, Lasagneplatten, Béchamelsauce, Lasagneplatten, Gemüsesauce, Lasagneplatten und als oberer Abschluss zu guter Letzt Béchamelsauce.*

Die befüllte Auflaufform in den vorgeheizten Backofen schieben, 20 bis 30 Minuten backen, bis der gewünschte Bräunungsgrad der aufliegenden Béchamelsauce erreicht ist. Danach die fertige Lasagne aus dem Ofen nehmen und heiß servieren.

## Panierte Karottenhälften

**Zehn große Karotten** schälen und der Länge nach halbieren.

Für die Panade vermischt man trocken **100 g Weizenvollkornmehl**, drei Esslöffel **Zwiebelpulver**, zwei Esslöffel **Hefeflocken**, zwei Esslöffel **Sojamehl**, einen gestrichenen Teelöffel **Paprikapulver**, etwas **Pfeffer**, einen Teelöffel **Ursteinsalz** und zwei Teelöffel **Curcuma**. Kurz vor dem Panieren gibt man

unter stetigem Rühren mit dem Handmixer oder in der Küchenmaschine **so viel Wasser (ca. 200 ml)** hinzu, dass ein zähflüssiger Teig entsteht (ähnliche Konsistenz wie Pfannenkuchenteig).

Nun die Karottenhälften nacheinander so in die Paniermasse tauchen, dass sie vollständig davon überzogen sind und anschließend in einer flachen Schale mit **1/3 Paniermehl** und **2/3 Dinkel- oder Haferflocken** wenden. Die mit Rohpanade überzogenen Karottenhälften unverzüglich in eine heiße, mit reichlich Kokosöl versehene Edelstahlpfanne geben und bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken.

Die fertigen „Karottenstäbchen“ aus der Pfanne nehmen, auf einem Teller mit Beilagen anrichten und servieren.

*Wir benötigen oft mehr Karottenstäbchen als auf einmal zum Ausbacken in die Pfanne passen. Darum verteilen wir sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und schieben dieses zum Warmhalten in den auf 150 °C vorgeheizten Backofen.*

*Da wir zumeist als Beilage zu diesem beschriebenen Gericht Spaltenkartoffeln im Backofen zubereiten, hat er schon meist die gewünschte „Warmhaltetemperatur“.*




---



---



---



---



---



---



---



---

## Sellerieschnitzel

Eine Sellerieknolle putzen, schälen und in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Für die Panade vermischt man trocken **100 g Dinkelvollkornmehl**, zwei Esslöffel **Zwiebelpulver** (August Seite 13), zwei Esslöffel **Hefeflocken**, zwei Esslöffel **Sojamehl**, einen gestrichenen Teelöffel **Paprikapulver**, einen gestrichenen Teelöffel **Pfeffer**, einen Teelöffel **Ursteinsalz** und zwei Teelöffel **Curcuma**. Kurz vor dem Panieren gibt man unter stetigem Rühren mit dem Handmixer **so viel Wasser (ca. 200 ml)** hinzu, dass eine zähflüssige Masse entsteht (ähnliche Konsistenz wie Pfannenkuchenteig). Nun die Selleriescheiben so in die Paniermasse tauchen, dass sie vollständig davon überzogen sind und anschließend in **Paniermehl** wenden. Die mit Rohpanade überzogenen Selleriescheiben sogleich in einer heißen, mit reichlich **Kokosfett** versehenen Edelstahlpfanne bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken.

Die fertigen Sellerieschnitzel aus der Pfanne nehmen, auf einem Teller mit Beilagen anrichten und servieren. *Wir benötigen oft mehr Sellerieschnitzel als auf einmal in die Pfanne passen. Darum verteilen wir dir fertigen Schnitzel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und schieben dieses zum Warmhalten der Sellerieschnitzel in den auf 150 °C vorgeheizten Backofen. Da wir meist als Beilage zu diesem beschriebenen Gericht Spaltenkartoffeln im Backofen zubereiten, hat er schon die gewünschte „Warmhaltetemperatur“.*

