

### **Gemüsemix**

Je 100 g Blumenkohl, Brokkoli, Romanesco, Weißkohl, Erbsen, Prinzessbohnen, Zwiebel, Kartoffeln

Gemüsebrühe, Sonnenblumenöl, Teriyakisoße, Salz

- Die Kartoffeln garen
- Das restliche Gemüse in Wasser mit 1 El Gemüsebrühe garen
- Die Zwiebel schälen, waschen und in Würfel schneiden
- Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden
- Die Zwiebelwürfel und Kartoffelscheiben anbraten
- Das restliche Gemüse dazugeben und anbraten
- Mit Salz und Teriyakisoße würzen



## Quinoa Erbsen Bratlinge

150 g Quinoa, Gemüsebrühe, 1 Dose Erbsen 200 g, 1 Ei, ½ Zwiebel, Semmelbrösel Dinkel, Teriyakisoße, Paprikagewürz, Salz

- > Quinoa heiß abspülen
- > In 500 ml Wasser 1 El Gemüsebrühe geben
- > Etwa 25 Minuten garen
- > Abkühlen lassen
- > Überschüssiges Wasser abschütten
  
- > Die halbe Zwiebel schälen, waschen und in Würfel schneiden
- > Quinoa, Erbsen, Zwiebelwürfel, Ei, 2 El Semmelbrösel, 1 El Teriyakisoße, Paprikagewürz und Salz vermengen
- > Backpapier auf ein Backblech legen
- > Aus der Masse kleine Kugeln formen
- > Ohne Vorheizen bei 170 °C etwa 40 Minuten backen



### **Muffins mit Heidelbeeren und Vanillepudding**

300 g Dinkelmehl, 3 Eier, 120 g Butter, 80 g Zucker, 1 gestrichener TL Vanillinzucker,  
1 gestrichener TL Backpulver, 100 ml Milch 1,5 % Fett, 1 Prise Salz  
Silikonform Herz für Muffins

#### **Belag:**

100 g Heidelbeeren, 1 Päckchen Vanillepudding

- > Alle Zutaten verrühren
- > Den Teig in die Formen füllen
- > Die Heidelbeeren in die Formen geben
- > Den Pudding nach Anleitung kochen
- > 1 El Pudding auf jede Form verteilen
- > Bei 160 ° C etwa 40 Minuten backen



### Heidelbeer-Mangojoghurt Muffins

350 g Dinkelmehl, 200 g Butter, 150 g Zucker, 4 Eier, 1 Päckchen Vanillinzucker, 2 TI Backpulver, 1 Prise Salz

- Alle Zutaten zu einem Teig verrühren

100 g Heidelbeeren, 100 g fettarmer Mangojoghurt

- Den Teig teilen
- In die eine Teighälfte die Heidelbeeren einrühren
- In die andere Teighälfte den Mangojoghurt einrühren
- Je etwa ein Ei Mango- und Heidelbeerteig in die Muffinform geben
- Die Teigsorten leicht verrühren
- Bei 160 ° C etwa 40 Minuten backen



### **Biene auf Bisquit**

#### **Kleines Blech etwa 24,5 x 18,8 cm:**

**Teig:** 100 g Butter, 75 Zucker, 2 Eier, 150 g Dinkelmehl, 1 TI Backpulver, 1 Prise Salz, 50 ml Birnensaft

**Belag:** Puddingpulver Vanille

**Deko:** 1 Glas Birnen, Kuchenglasur, Mandelblättchen  
3 ml Spritze

#### **Normales Blech etwa 43,5 x 37 cm:**

**Teig:** 200 g Butter, 150 g Zucker, 4 Eier, 300 g Dinkelmehl, 2 TI Backpulver, 1 Prise Salz, 100 ml Birnensaft

**Belag:** Puddingpulver

**Deko:** 2 Gläser Birnen, Kuchenglasur, Mandelblättchen  
3 ml Spritze

- > Die Butter und den Zucker cremig schlagen
- > Die Eier einzeln unterrühren
- > Das Dinkelmehl, Backpulver und Salz vermischen
- > Den Birnensaft hinzufügen
- > Alles zügig unterheben
  
- > Das Backblech mit Backpapier auslegen
- > Den Teig auf dem Blech verteilen
- > Bei 170 ° C etwa 20 Minuten goldbraun backen
- > Abkühlen lassen
  
- > Den Pudding laut Anleitung kochen
- > Den Pudding auf dem Bisquitboden verteilen
- > Abkühlen lassen
  
- > Die Birnenviertel abtropfen lassen
- > Auf ein Backpapier legen
- > Die Kuchenglasur erhitzen
- > Etwas Glasur mit der Spritze aufziehen
- > Zwei Streifen über die den dicken Teil der Birnenviertel ziehen
- > Vorn zwei Punkte für die Augen auf tupfen
- > Mit einem kleinen Messer an den Seiten zwei Schnitte für die Flügel setzen
- > Die Mandelblättchen hineindrücken
- > Die Bienen auf dem Pudding verteilen





### Zimt-Joghurtschnecke

**Teig:** 300 g Dinkelmehl Typ 630, 150 g Joghurt 3,5% Fett, 30 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 2 Ei Olivenöl, 1 Prise Salz, 1 Ei, 9 g Backpulver

- Alle Zutaten verkneten
- Den Teig ausrollen

**Füllung:** 1 TI Zimt, 1 EL Margarine, 1 Ei Zucker

- Die Margarine erhitzen bis sie flüssig ist
- Alle Zutaten zusammenmischen

**Einlage:** 35 g Marzipan Rohmasse

- Die Füllung auf den ausgerollten Teig streichen
  - Die Marzipan Rohmasse rollen und auf die kurze Seite legen
  - Den Teig von der kurzen Seite her langsam zusammenrollen
  - Circa 2 cm dicke Stücke schneiden
  - Die Stücke auf ein Backblech mit Backpapier legen
- 
- Ohne Vorheizen bei 170 °C circa 30 Minuten backen



### **Panierter Blumenkohl**

300 g Blumenkohl, 50 g Speisezwiebel, 50 g Dinkelpaniermehl, 2 Eigelbe, Gemüsebrühe, Olivenöl, Teriyakisoße, Salz, Muskatnuss

- 1 Ei Gemüsebrühe in 1 L Wasser geben
- Den Blumenkohl darin garen
- Den Blumenkohl abtropfen lassen
- Die Eigelbe verquirlen und mit 1 Ei Teriyakisoße, Salz und Muskatnuss würzen
- Den Blumenkohl in Eigelb und Paniermehl wälzen
- Die Zwiebel schälen, waschen und in Würfel schneiden
- Die Zwiebelwürfel und den Blumenkohl in Öl anbraten





## Gefüllte Nudeltaschen

### Füllung:

200 g Hähnchenschnitzel, 200 g Weißkohl, 200 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, Olivenöl, Salz, Teriyakisoße

- Die Kartoffeln garen, schälen und in Scheiben schneiden
- Das Hähnchenschnitzel in Würfel schneiden
- Die Zwiebel schälen, waschen und in Würfel schneiden
- Den Weißkohl waschen und in Streifen schneiden
- Alle Zutaten in Olivenöl anbraten
- Mit Salz und Teriyakisoße würzen

### Teig:

300 g Dinkelmehl, 140 ml Wasser, 2 Eigelb, 1 TL Olivenöl, Salz

- Den Nudelteig kneten und in 4 Portionen teilen
- 4 rechteckige Teiglagen ausrollen
- Auf eine Hälfte des Rechteckes die Füllung verteilen
- Mit der anderen Hälfte bedecken
- Die Ränder gut andrücken
  
- Die Nudeltaschen in kochendes gesalzenes Wasser legen
- Leicht wallend 20 Minuten garen



### **Spaghetti mit Sahnesoße**

150 g Dinkel Spaghetti, Salz, Olivenöl, Parmesan

- Die Spaghetti in leicht gesalzenem Wasser kochen
- Abgießen
- Etwas Öl einrühren

### **Soße:**

50 g Gekochter Schinken, 1 Ei, 1 kl. Zwiebel, 100 ml Milch, 100 ml süße Sahne, 1 ½ El Spaghetti Carbonara Gewürz, Salz, Weißer Pfeffer

- Die Zwiebel schälen, waschen und in Würfel schneiden
- Den Schinken in Streifen schneiden
- Die Zwiebelwürfel und Schinkenstreifen anbraten
- Die restlichen Zutaten unterrühren und kurz aufkochen lassen
- Die Spaghetti mit Soße und Parmesan servieren



## Gemüse Lasagne

Lasagne Form

Lasagneplatten ohne Vorkochen, 140 g TK Kohlrabi, 140 g TK Blumenkohl, 1 Dose 140 g Mais, 2 Zwiebeln, Gemüsebrühe, Butter, Olivenöl, Teriyakisoße, Salz, Weißer Pfeffer, Paprikagewürz, Muskatnuss

- In 500 ml Wasser 1 Ei Gemüsebrühe einrühren
- Die Kohlrabistifte und den Blumenkohl garen
- Die Zwiebeln schälen, waschen und in Würfel schneiden
- Die Zwiebelwürfel, die Kohlrabistifte und den Blumenkohl in Olivenöl dünsten
- Mit 2 Ei Teriyakisoße würzen
- Die Brühe abgießen

### Soße:

Milch 1,5% Fett, 200 g Gratin-Käse, Frischkäse

- 300 ml Milch, 200 g Gratin-Käse und 70 g milder Frischkäse langsam erhitzen bis sich der Käse aufgelöst hat
- Mit Salz, Weißer Pfeffer, Paprikagewürz und Muskatnuss würzen
- Die Lasagneform mit Butter fetten
- Abwechselnd schichten: Lasagneplatte, Soße, Gemüse
- Zum Schluss eine Lasagneplatte und die restliche Soße dazugießen
- Mit Backpapier abdecken
- Bei 170 °C 40 Minuten garen



### **Blechkäsekuchen**

**Teig:** 500 g Dinkelmehl, 200 ml Milch 1,5% Fett, 100 g Butter, 60 g Zucker, 1 Päckchen Hefe, 1 Prise Salz

- > Alle Zutaten verkneten
- > Der Teig soll eine Kugel werden (nicht zu trocken, nicht zu nass)
- > Die Teigkugel in eine gefettete Keramikschüssel legen
- > Mit Backpapier abdecken
- > Bei 50 °C im Backofen 60 Minuten gehen lassen
  
- > Das Blech mit Backpapier auslegen
- > Den Teig ausrollen

**Streusel:** 200 g Dinkelmehl, 100 g Butter, 60 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 1 Ei

- > Die Zutaten krümelig kneten
- > Die Streusel in den Kühlschrank stellen

**Belag:** 500 g Magerquark, 200 ml Milch 1,5 % Fett, 2 Eier, 60 g Zucker, 1 Päckchen Vanillepudding

- > Die Zutaten mischen
- > Die Masse auf dem Teig verteilen
- > Mit Streusel bestreuen
- > Bei 170 °C etwa 40 Minuten backen



### **Gemüsesuppe**

400 g Kartoffeln, 1 Glas 220 g Kichererbsen, 200 g Weißkohl, 40 g Speisezwiebeln, Teriyaki-Sauce, Gemüsebrühe, Weißer Pfeffer, Salz

- Die Kartoffeln waschen und kochen
- Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden
- Die äußeren Blätter vom Weißkohl entfernen
- Den Weißkohl in kleine Stücke schneiden und waschen
- Die Zwiebeln schälen, waschen und in Würfel schneiden
- Die Kichererbsen abschütten
- Alle Zutaten in 1 l Wasser geben und 30 Minuten köcheln lassen
- Mit 4 El Teriyaki-Sauce, 1 El Gemüsebrühe, Salz und Weißem Pfeffer würzen



### Asia-Suppe

200 g TK China-Gemüse, 100 g Weißkohl, 50 g Speisezwiebeln, 25 g Glasnudeln, Teriyaki-Sauce, Gemüsebrühe, Weißer Pfeffer, Salz

- > Die äußeren Blätter vom Weißkohl entfernen
- > Den Weißkohl in kleine Stücke schneiden und waschen
- > Die Zwiebeln schälen, waschen und in Würfel schneiden
- > Alle Zutaten bis auf die Glasnudeln in 1 L Wasser geben
- > Mit 4 El Teriyaki-Sauce, 1 El Gemüsebrühe, Salz und Weißem Pfeffer würzen
- > Etwa 30 Minuten köcheln lassen
- > Die Glasnudeln zufügen und etwa 5 Minuten köcheln lassen



### Joghurt Creme

1 Glas 340 g Birne, 1 Stück Marmorkuchen, 250 g Joghurt natur 1,5% Fett, 150 g Schmand, 1 Päckchen 8 g Vanillinzucker

- Die Birnen und den Marmorkuchen in Würfel schneiden
- Joghurt, Schmand, Vanillinzucker und etwas Birnensaft verrühren
- Die Marmorkuchen- und Birnenwürfel auf 4 Gläser verteilen
- Die Joghurtcreme darübergießen





### Reispapiertaschen mit Kartoffeln und Weißkohl

Reispapier, 2 Eier, 200 g Kartoffeln, 200 g Weißkohl, 1 Zwiebel, 100 g Feta, Olivenöl, Teriyakisoße, Weißer Pfeffer, Salz

- Die Eier und die Kartoffeln kochen
- Abkühlen lassen
  
- Das Weißkohl in kleine Stücke schneiden und waschen
- Die Zwiebel schälen, waschen und in Würfel schneiden
- Die Kartoffeln pellen und in feine Scheiben schneiden
- Die Zwiebeln und das Weißkohl in Olivenöl anbraten
- Die Kartoffelscheiben dazugeben und braten
- Mit Teriyakisoße, Weißem Pfeffer und Salz würzen
- Etwas abkühlen lassen
- Die Eier schälen und in Würfel schneiden
- Den Feta verbröseln
- Alles gut vermengen
  
- Das Reispapier laut Anleitung einweichen
- Etwas Gemisch auf die Mitte des Reispapiers geben
- Die Seiten dann Vorn und Hinten vom Reispapier hochklappen
  
- In einer Pfanne mit Öl goldbraun braten



### Hähnchengeschnetzeltes mit Prinzessbohnen

400 g TK Prinzessbohnen, 400 g Hähnchengeschnetzeltes, 1 Zwiebel, Olivenöl, 100 g Schmand, 1 Ei Teriyakisoße, Paprikapulver edelsüß, Weißer Pfeffer, Salz

- Die Prinzessbohnen in Salzwasser garen
- Die Zwiebel schälen, waschen und in Würfel schneiden
- Das Geschnetzelte und die Zwiebelwürfel in Olivenöl anbraten
- Die Prinzessbohnen abschütten und zum Geschnetzelten dazugeben
- Etwas köcheln lassen
- Die Pfanne von der Herdplatte nehmen
- 100 g Schmand dazugeben
- Mit 1 Ei Teriyakisoße, Paprikapulver, Weißem Pfeffer und Salz würzen
- Alles gut verrühren



### **Blumenkohl auf Dinkelnudeln**

300 g TK Blumenkohl, 100 g Dinkelnudeln, 2 Eier, Olivenöl, Salz, Weißer Pfeffer, Muskatnuss, Gemüsebrühe

- > Die Eier hart kochen
- > Schälen und in Würfel schneiden
  
- > Den Blumenkohl in Salzwasser garen
  
- > Die Dinkelnudeln nach Anleitung garen

### **Soße:**

20 g Butter, 20 g Dinkelmehl, 250 ml Milch 1,5 % Fett, Salz, Weißer Pfeffer, Muskatnuss

- > Die Butter erhitzen
- > Das Dinkelmehl mit einem Schneebesen einrühren
- > Die Milch langsam dazugießen
- > Die Soße unter ständigem rühren aufkochen lassen
- > Mit 1 TI Gemüsebrühe, Salz, Weißer Pfeffer und Muskatnuss würzen
- > Kurz köcheln lassen
- > Die gewürfelten Eier unterrühren



## Panettone

Springform Ø 24 cm

250 ml Milch 1,5 % Fett, 1 Ei, 2 Eigelb, 100 g Butter, 80 g Zucker, 1 Prise Salz, 500 g Dinkelmehl, 1 Päckchen 9 g Backhefe

- Alle Zutaten vermischen
- In die Form füllen
- Mit Backpapier abdecken
- Im Backofen bei 50°C 1 Stunde gehen lassen
- Bei 170 ° C, etwa 1 Stunde backen



## Kleine Blumenkohl Quiches

12er Muffinblech

### Teig:

200 g Dinkelmehl, 150 g Joghurt natur 1,5% Fett, 2 Ei Olivenöl, 1 TL Salz, 5 g Backpulver, Butter

- Die Zutaten zu einem Teig verkneten
- Das Muffinblech fetten
- Den Teig auf die Formen verteilen und einen hohen Rand andrücken

### Belag:

200 g Schmand, 100 g Tiefkühl Blumenkohl, 20 g Scharlotten, 1 Ei, Salz, Weißer Pfeffer, Muskatnuss, Klare Gemüsebrühe

- 1 L Wasser mit 1 Ei Gemüsebrühe verrühren
- Die Scharlotten schälen, waschen und in Würfel schneiden
- Den Blumenkohl kleinzupfen und mit den Scharlotten garen
- Abschöpfen und abkühlen lassen
  
- Schmand, Blumenkohl, Scharlottenwürfel und Ei mit Salz, weißem Pfeffer und Muskatnuss würzen
- Die Mischung auf den Teig geben
  
- Ohne Vorheizen bei 170 °C circa 40 Minuten backen



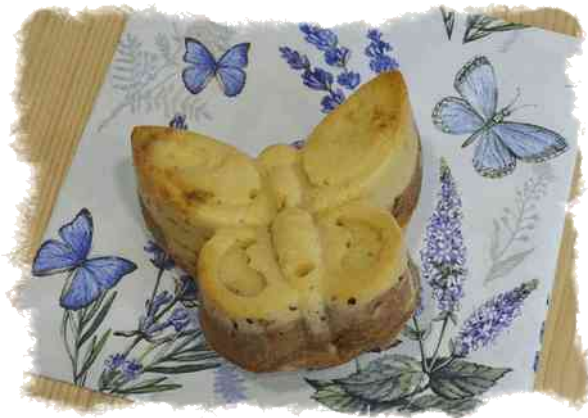
### **Muffins hell und dunkel**

300 g Dinkelmehl, 3 Eier, 120 g Butter, 80 g Zucker, 1 gestrichener TL Vanillinzucker,  
1 gestrichener TL Backpulver, 100 ml Milch 1,5 % Fett, 1 Prise Salz

1 Ei Haselnusscreme

Silikonform Schmetterling für Muffins

- > Alle Zutaten außer die Haselnusscreme verrühren
- > Den Teig teilen
- > Die eine Teighälfte auf die Formen verteilen
- > In die andere Teighälfte 1 Ei Haselnusscreme einrühren
- > Den dunklen Teig auf die Formen verteilen
- > Bei 160 ° C etwa 40 Minuten backen



## Fladenbrot

**Teig:** 500 g Dinkelmehl Typ 630, 200 ml warmes Wasser, 1 Ei Olivenöl, 1 Eigelb, 1 El Salz, 1 TI Zucker, 1 Päckchen 9 g Backhefe

- Alle Zutaten verkneten
- Der Teig soll eine Kugel werden (nicht zu trocken, nicht zu nass)
- Die Teigkugel in eine gefettete Keramikschüssel legen
- Mit Backpapier abdecken
- Bei 50 °C im Backofen 60 Minuten gehen lassen
- Den Teig durchkneten
  
- Mit dem Teig kleine Kugeln formen und flach drücken
- Auf ein Backblech mit Backpapier legen
- Die Fladenbrote mit Wasser bestreichen
- Die Fladenbrote 20 Minuten im Backofen bei 50 ° C gehen lassen
- Ein feuerfestes Gefäß mit etwa 100 ml Wasser in den Backofen stellen
- Die Fladenbrote bei 170 °C etwa 25 Minuten backen





## Kohlroulade

1 Weißkohl, 800 g fettreduziertes Rinderhackfleisch, 2 Eier, 2 Scharlotten, Ketchup, Senf mittelscharf, Terriyakisoße, Dinkel Semmelbrösel, Paprikagewürz, Weißer Pfeffer, Salz, Olivenöl, Zahnstocher

- Den Weißkohl waschen
- Die Blätter vom Stumpf aus vorsichtig abziehen
- Die Blätter in Salzwasser blanchieren
  
- Die Scharlotten schälen, waschen und in Würfel schneiden
- Das Rinderhackfleisch, 2 Eier, Scharlottenwürfel, 2 El Ketchup, 2 El Senf, 2 El, Terriyakisoße, 4 El Semmelbrösel, Paprikagewürz, Weißer Pfeffer, Salz vermischen
- Etwas Hackfleisch auf ein Kohlblatt legen und einrollen
- Mit 2 Zahnstochern sichern
- In einer Pfanne mit Olivenöl garen



### **Tortellonissalat**

500 g Tortelloni, 200 g Salatgurke, 2 Scharlotten, Olivenöl, Balsamico bianco, Weißer Pfeffer, Salz, Sprudelwasser

- Die Tortelloni laut Anleitung garen
- Abtropfen lassen
- Mit 2 Ei Olivenöl verrühren
- Abkühlen lassen
- Die Salatgurke waschen und in Würfel schneiden
- Die Scharlotten schälen, waschen und in Würfel schneiden
- 2 Ei Sprudelwasser, 1 Ei Balsamico bianco, Pfeffer und Salz dazugeben
- Alle Zutaten verrühren
- Etwa 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen



### Zimt-Schnecke

**Teig:** 300 g Dinkelmehl Typ 630, 100 ml lauwarme Milch 1,5 % Fett, 30 g Zucker, 1 Ei, 2 EL Olivenöl, 1 Prise Salz, 1 Päckchen 9 g Backhefe

- Alle Zutaten verkneten
- Der Teig soll eine Kugel werden (nicht zu trocken, nicht zu nass)
- Die Teigkugel in eine gefettete Keramikschüssel legen
- Mit Backpapier abdecken
- Bei 50 °C im Backofen 60 Minuten gehen lassen
- Den Teig kneten und ausrollen

**Füllung:** 1 EL Butter, 1 EL Zucker, 1 TL Zimt

- Die Butter erhitzen bis sie flüssig ist
- Alle Zutaten vermischen
  
- Die Füllung auf den ausgerollten Teig streichen
- Den Teig von der langen Seite her langsam zusammenrollen
- Circa 2 cm dicke Stücke schneiden
- Die Stücke auf ein Backblech mit Backpapier legen
- Bei 50 °C im Backofen 20 Minuten gehen lassen
- Ohne Vorheizen bei 170 °C circa 30 Minuten backen



## Waffeln

200 g Dinkelmehl Typ 630, 150 g Joghurt natur 1,5% Fett, 60 g Zucker, 3 Eier,  
1 Päckchen Vanillinzucker, 10 g Backpulver, 1 Ei Butter

Waffeleisen – Mit Olivenöl auspinseln

- Alle Zutaten mit einem Handrührgerät gut vermischen
- Etwas Teig auf das Waffeleisen gießen
- Ausbacken



### **Rindfleisch mit Brechbohnen und Reis**

300 g Rinder Minutensteaks, 300 g tiefgefrorene Brechbohnen, Gebirgsreis, 2 Scharlotten, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl, Teriyakisauce, Weißer Pfeffer

- Das Fleisch waschen und in Streifen schneiden
- 2 El Teriyakisauce mit etwas Pfeffer verrühren
- Die Fleischstreifen in einen verschließbaren Behälter mit der Soße legen
- Für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen
  
- Den Gebirgsreis laut Anleitung garen
- Die Brechbohnen in Salzwasser garen
  
- Die Scharlotten und Knoblauchzehe schälen, waschen und in Würfel schneiden
- Zusammen mit dem Fleisch in Olivenöl anbraten
- Die Brechbohnen abgießen und dazugeben
- Mit 3 El Teriyaki Sauce und weißem Pfeffer würzen
- Den Reis abgießen



### Zucchini mit Reis und Rinderhack

3 Zucchini, 250 g Rinderhack, 100 g Reis, 40 g Scharlotten, Schmand, Gemüsebrühe, Paprikagewürz, Salz, Weißer Pfeffer, Muskatnuss

- 1 Ei Gemüsebrühe in das Wasser geben
- Den Reis kochen
- Abgießen
  
- Die Scharlotten, schälen, waschen und würfeln
- 
- Die Zucchini waschen und in etwa 7 cm große Stücke schneiden
- Mit einem Langstiellöffel aushöhlen
- Das Fruchtfleisch kleinschneiden
- Hackfleisch, Scharlotten und das Fruchtfleisch anbraten
- Mit dem Reis und 2 Ei Schmand vermischen, würzen
- In die Zucchinistücke füllen
  
- In 300 ml Wasser 1 Ei Gemüsebrühe einrühren
- Die Brühe in die Auflaufform gießen
- Die gefüllte Zucchini hineinlegen
  
- Bei 170 ° C etwa 1 Stunde garen





### **Nudelsalat**

250 g Dinkel Spirelli, 1 Dose 400 g Rote Kidneybohnen, 300 g mittelalter Gouda, 200 g Snackgurken, 20 g Cornichons, 2 Eier, 3 El Ketchup, 150 g Joghurt natur 1,5 % Fett, Paprikagewürz, Salz

- Die Nudeln laut Anleitung kochen
- Die Nudeln abkippen und abkühlen lassen
- Die Eier kochen, abkühlen lassen, schälen und in Würfel schneiden
- Die Snackgurken waschen und in Würfel schneiden
- Den Gouda und die Cornichons in Würfel schneiden
- Den Joghurt, Ketchup, Paprikagewürz, Salz in eine Schüssel geben und verrühren
- Alle Zutaten dazugeben und gut vermischen
- Etwa 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen





## Fondue

500 g Hähnchen Fonduefleisch, 100 g tiefgefrorener Blumenkohl, 100 g tiefgefrorener Grünkohl gehackt, 100 g Chinakohl, 100 g Scharlotten, Gemüsebrühe, Teriyakisoße, Pusztagewürz, Geriebener Käse, Reismudeln

- In den Fonduetopf 1 L Wasser 2 El Gemüsebrühe, 1 El Teriyakisoße, Weißer Pfeffer, Salz geben
- Den Chinakohl waschen und kleinschneiden
- Die Scharlotten schälen, waschen und würfeln
- Das Gemüse in die Brühe geben
- 15 Minuten köcheln lassen
- Die Spieße mit Fleisch bestücken und in der Brühe garen
- Etwas Gemüse herausschöpfen
- Zum dippen: Pusztagewürz, Geriebener Käse
- Anschließend als Suppe mit Reismudeln



### **Kleine Marzipan-Stollen**

**Teig:** 150 g lauwarme Milch 1,5 % Fett, 80 g Zucker, 150 g Butter, 1 Prise Salz, 1 TI Christstollengewürz, 500 g Dinkelmehl Typ 630, 1 Päckchen 9 g Backhefe

- Alle Zutaten verkneten
- Der Teig soll eine Kugel werden (nicht zu trocken, nicht zu nass)
- Die Teigkugel in eine gefettete Keramikschüssel legen
- Mit Backpapier abdecken
- Bei 50 °C im Backofen 60 Minuten gehen lassen

**Füllung:** 100 g Marzipan

- Etwa 8 Marzipan-Stangen formen
- Etwas Teig flachdrücken
- Das Marzipan in den Teig einwickeln
- Den Teig länglich formen
- Auf ein Backblech mit Backpapier legen
- Die Stollen mit einem Backpapier abdecken
- Bei 170 °C circa 30 Minuten backen

**Bestreuen:** Puderzucker

- Den Puderzucker darüberstreuen



## Hähnchenschenkel

1100 g - 4 Hähnchenschenkel, Brathähnchengewürz, Paprikagewürz, Olivenöl, Butter  
Auflaufform

- Eine Auflaufform fetten
- Die Hähnchenschenkel abwaschen
- Mit Öl bestreichen und mit Brathähnchen- und Paprikagewürz bestreuen
- Die Hähnchenschenkel in die Auflaufform legen
- Ohne Vorheizen bei 200 ° C etwa 1 Stunde garen
- Mehrmals wenden, mit Öl bestreichen, nachwürzen
- ❄ Zum Einfrieren geeignet



### **Dinkelnudeln mit Erbsen**

100 g Dinkelnudeln, 100 g Tiefgefrorene Erbsen, 60 g Scharlotten, Gemüsebrühe, Teriyaki Sauce, Salz, Weißer Pfeffer, Frischkäse, Mozzarella gerieben

- Die Dinkelnudeln nach Anleitung kochen
- Die Scharlotten schälen, waschen und würfeln
- Erst die Scharlotten, dann die Erbsen anbraten
- In 200 ml Wasser 1 TI Gemüsebrühe, 1 TI Teriyaki Sauce, Salz und Pfeffer einrühren
- Die Brühe zu dem Gemüse geben
- Köcheln lassen
- Den Frischkäse unterrühren
- Auf den Teller geben und mit Mozzarella bestreuen



### **Pizza mit Scharlotten**

**Teig:** 100 ml warmes Wasser, 2 Ei Zucker, 2 Ei Olivenöl, 1 TI Salz, 300 g Dinkelmehl Typ 630, 1 Päckchen 9 g Backhefe

- Alle Zutaten mischen, gut kneten, der Teig muss eine Kugel werden (nicht zu trocken, nicht zu nass. Eventuell Mehl oder Wasser dazugeben.)
- Die Teigkugel in eine gefettete Keramikschüssel legen
- Mit Backpapier abdecken
- Bei 50 °C im Backofen 60 Minuten gehen lassen
- Den Teig durchkneten und ausrollen
- Auf ein Backblech mit Backpapier legen

**Belag:** 200 g Schmand, 100 g Sahne, 100 g Scharlotten, Salz, Weißer Pfeffer

- Die Scharlotten schälen, waschen und in Würfel schneiden
- Schmand, Sahne, Scharlotten und Gewürze verrühren
- Auf dem Teig verteilen
- Ohne Vorheizen bei 170 °C circa 30 Minuten backen
- ❄️ Zum Einfrieren geeignet



## Hühnersuppe

100 g Chinakohl, 2 Scharlotten, 130 g Hähnchenschnitzel, 40 g Dinkel Schnittnudeln, Gemüsebrühe, Teriyaki Sauce, Salz, Weißer Pfeffer, Muskatnuss

- Das Hähnchenschnitzel waschen
- Mit Salz und Pfeffer würzen
- Das Hähnchenschnitzel braten
  
- 1 L Wasser in einen Topf geben
- 1 El Gemüsebrühe, 1 El Teriyaki Sauce und Muskatnuss in das Wasser geben
  
- Die Hähnchenschnitzel in Würfel schneiden
- Den Chinakohl in Streifen schneiden und waschen
- Die Scharlotten schälen, waschen und in Würfel schneiden
- Alle Zutaten in die Brühe geben
- Etwa 30 Minuten köcheln





## Kleine Feta Quiches

12er Muffinblech

### Teig:

200 g Dinkelmehl, 150 g Joghurt natur 1,5 % Fett, 2 Ei Olivenöl, 1 TI Salz, 2 TI Backpulver, Butter

- Die Zutaten zu einem Teig verkneten
- Das Muffinblech mit Butter fetten
- Den Teig auf die Formen verteilen und einen hohen Rand andrücken

### Belag:

200 g Schmand, 100 g Feta, 20 g Scharlotten, 1 Ei, Salz, Weißer Pfeffer, Muskatnuss

- Die Scharlotten schälen, waschen und in Würfel schneiden
- Den Feta zerbröseln
- Schmand, Fetabrösel, Scharlottenwürfel und Ei mit Salz, weißem Pfeffer und Muskatnuss würzen
- Die Mischung auf den Teig geben
- Ohne Vorheizen bei 170 °C circa 40 Minuten backen





### **Dinkelnudeln mit Feta und Mozzarella**

100 g Dinkelnudeln, 2 Scharlotten, 50 g Feta, 50 Mozzarella, 1 Ei Butter, Weißen Pfeffer, Himalaysalz, Teriyakisoße, Schnittlauch

- Die Dinkelnudeln nach Anleitung kochen
- Die Nudeln abgießen
- Die Scharlotten schälen, waschen und in Würfel schneiden
  
- Die Butter in einer Pfanne zerlassen
- Die Scharlottenwürfel dazugeben und anbräunen
- Die Nudeln dazugeben und anbräunen
  
- Den Feta zerbröseln
- Den Mozzarella klein schneiden
- Den Schnittlauch waschen und in Ringe schneiden
- Die Schnittlauchringe, Fetakrümmel und Mozzarellastücke zu den Nudeln dazugeben
- Mit 1 Ei Teriyakisoße, Salz und Pfeffer würzen



### **Dinkelnudeln mit Paniermehl**

100 g Dinkelnudeln, 25 g Dinkelpaniermehl, 1 Tl Butter, 1 El Zucker- Mohnmischung

- Die Dinkelnudeln nach Anleitung kochen
- Die Nudeln abgießen
- Die Butter in einer Pfanne zerlassen
- Das Paniermehl dazugeben und anbräunen
- Das Paniermehl und die Zucker- Mohnmischung über die Nudeln streuen



## Flammkuchen

**Teig:** 160 ml Wasser, 2 Ei Olivenöl, 1 Tl Salz, 300 g Dinkelmehl Typ 630

- Alle Zutaten verkneten
- Der Teig sollte nicht zu trocken oder zu nass sein
- Den Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen
- Mit dem Teig Kugeln formen und dünn ausrollen
- Auf ein Backblech mit Backpapier legen

**Belag:** 100 g Schmand, 200 g Feta, 60 g Scharlotten, Salz

- Den Schmand auf dem Teig verteilen und etwas salzen
- Den Schafskäse zerbröseln und daraufstreuen
- Die Zwiebel schälen, waschen, in Würfel schneiden und auf dem Teig verteilen
- Ohne Vorheizen bei 170 °C circa 30 Minuten backen



## Kartoffelnudeln

500 g Kartoffeln, 100 g Dinkelmehl, 20 g Butter, 1 Eigelb, Salz, weißer Pfeffer, Muskatnuss

- Die Kartoffeln waschen, kochen und abkühlen lassen
- Die Kartoffeln schälen und zerstampfen
- Den Brei mit den restlichen Zutaten vermengen
- Kleine Kugeln formen
  
- Wasser zum kochen bringen
- Etwas Salz und Öl hinzufügen
- Die Nudeln in kochendes Salzwasser geben
- Die Nudeln sind fertig sobald sie oben schwimmen



## Kartoffelsalat

800 g Speisekartoffeln festkochend, 150 g Joghurt natur 1,5% Fett, 40 g Speisezwiebel, 10 g Cornichons, Klare Gemüsebrühe, Senf, Balsamico bianco, weißer Pfeffer, Salz, Schnittlauch, Muskatnuss

- Kartoffeln waschen, garen, abkühlen lassen
- Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden

### Soße:

- 1 Ei klare Gemüsebrühe in 100 ml heißes Wasser einrühren
- Die Brühe über die Kartoffelscheiben gießen
- Die Zwiebel schälen, waschen und in Würfel schneiden
- Die Cornichons in Würfel schneiden
- Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden
- 1 Ei Senf, 1 Ei Balsamico bianco, 150 g Joghurt, weißer Pfeffer, Salz, Muskatnuss hinzufügen
- Alle Zutaten verrühren
  
- Etwa 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen



## **Rinderrouladen mit Rosenkohl**

Auflaufform, Nudelholz, 6 L Tiefkühltüte, Spieße  
Butter

4 Rinderrouladen, 2 Zwiebeln, Olivenöl, Senf, Salz, Weißer Pfeffer

- > Die Rouladen 1 Stunde einfrieren und waschen
- > Eine Roulade in die Tiefkühltüte legen
- > Mit dem Nudelholz walzen
- > Beide Seiten salzen und pfeffern
- > Die Innenseite mit Olivenöl und Senf bestreichen
- > Die Zwiebeln schälen, waschen und würfeln
- > Die Zwiebelwürfel auf den Rouladen verteilen
- > Die Roulade zusammenrollen, mit einem Spieß fixieren
- > Die Rouladen rundherum in Olivenöl anbraten
- > Die Auflaufform fetten
- > Die Rouladen in die Auflaufform legen

## **Brühe**

1 Zwiebel, Klare Gemüsebrühe, Salz, Weißer Pfeffer, Muskatnuss

- > In 500 ml Wasser 1 Ei klare Gemüsebrühe, Salz, Weißer Pfeffer, Muskatnuss einrühren
- > Die Zwiebel schälen, waschen, würfeln und in die Auflaufform geben
- > Die Brühe in die Auflaufform gießen
- > Ohne Vorheizen bei 170 °C circa 1 ½ Stunden garen

## **Rosenkohl**

Klare Gemüsebrühe, Salz, Weißer Pfeffer, Muskatnuss

- > 500 g tiefgefrorene Rosenkohl in einem Topf mit Wasser geben
- > 1 Ei klare Gemüsebrühe, Salz, Weißer Pfeffer, Muskatnuss hinzufügen
- > Die Rosenkohl 40 Minuten garen

## **Soße für die Roulade:**

Dinkelmehl

- > Zur Brühe (Auflaufform) 1-2 Ei Dinkelmehl einrühren und kurz aufkochen

## **Soße für den Rosenkohl:**

40 g Butter, 40 g Dinkelmehl, 500 ml Milch 1,5 % Fett, Salz, Weißer Pfeffer, Muskatnuss

- > Die Butter erhitzen
- > Das Dinkelmehl mit einem Schneebesen einrühren
- > Die Milch langsam dazugießen
- > Die Soße unter ständigem rühren aufkochen lassen
- > Mit Salz, Weißer Pfeffer und Muskatnuss würzen
- > Kurz köcheln lassen





## Papaya-Mango-Kuchen

Backform für Tortenboden Ø 28 cm

**Für die Backform:** Butter, gemahlene Mandeln

**Teig:** 150 g Dinkelmehl Typ 630, 150 g Butter, 60 g Zucker, 3 Eier, 1 Päckchen Vanillinzucker, ½ Teelöffel Backpulver

- Alle Zutaten gut mischen
- Die Backform fetten und mit gemahlenden Mandeln ausstreuen
- Den Teig in die Backform geben
- Ohne Vorheizen bei 170 °C circa 30 Minuten backen
- Den Tortenboden aus der Form stülpen
- Abkühlen lassen

**Belag:** 1 Papaya, 1 Mango, 1 Päckchen Tortenguss klar

- Die Papaya schälen, halbieren, Kerne entfernen, waschen und in Streifen schneiden
- Die Mango schälen, das Fruchtfleisch von Kern entfernen, waschen und in Würfel schneiden
- Den Tortenboden belegen
- Den Tortenguss nach Anweisung zubereiten und auf den Obstkuchen gießen
- Abkühlen lassen
- In den Kühlschrank stellen



## Pizzabrot

**Teig:** 100 ml warmes Wasser, 2 Ei Zucker, 2 Ei Olivenöl, 1 TI Salz, 300 g Dinkelmehl Typ 630, 1 Päckchen 9 g Backhefe

- Alle Zutaten verkneten
- Der Teig soll eine Kugel werden (nicht zu trocken, nicht zu nass)
- Die Teigkugel in eine gefettete Keramikschüssel legen
- Mit Backpapier abdecken
- Bei 50 °C im Backofen 60 Minuten gehen lassen
- Den Teig durchkneten und ausrollen
- Mit Plätzchenformen ausstechen
- Das Pizzabrot auf ein Backblech mit Backpapier legen

**Belag:** Olivenöl, Pizzagewürz, Salz

- Die Figuren mit Olivenöl bestreichen
- Etwas Pizzagewürz und Salz draufstreuen
  
- Ohne Vorheizen bei 170 °C circa 20 Minuten backen



## Kartoffelsuppe

1000 g Kartoffeln mehlig kochend, 1 Zwiebel, 2 Wiener Würstchen, Teriyaki Sauce, Gemüsebrühe, Salz, weißer Pfeffer, Olivenöl, Milch 1,5 % Fett

- Die Kartoffeln schälen, waschen und vierteln
- Die Kartoffeln weich kochen
- Das Wasser abschütten
- Die Kartoffeln zerstampfen
- Die Zwiebel schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden
- Die Zwiebelwürfel in etwas Öl anbraten
- Zwiebelwürfel, 1 ½ El Gemüsebrühe, 1 ½ El Teriyaki Sauce, Salz, weißer Pfeffer und 600 ml Milch vermischen
- Die Würstchen in Scheiben schneiden
- Die Brühe, Würstchen und Kartoffeln vermischen
- Aufkochen lassen und umrühren



## **Kartoffelbrei**

500 g Kartoffeln mehlig kochend, Milch 1,5 % Fett, Salz

- Die Kartoffeln schälen, waschen und vierteln
- Die Kartoffeln weich kochen
- Das Wasser abschütten
- Die Kartoffeln zerstampfen
- 100 ml Milch und etwas Salz hinzufügen
- Umrühren

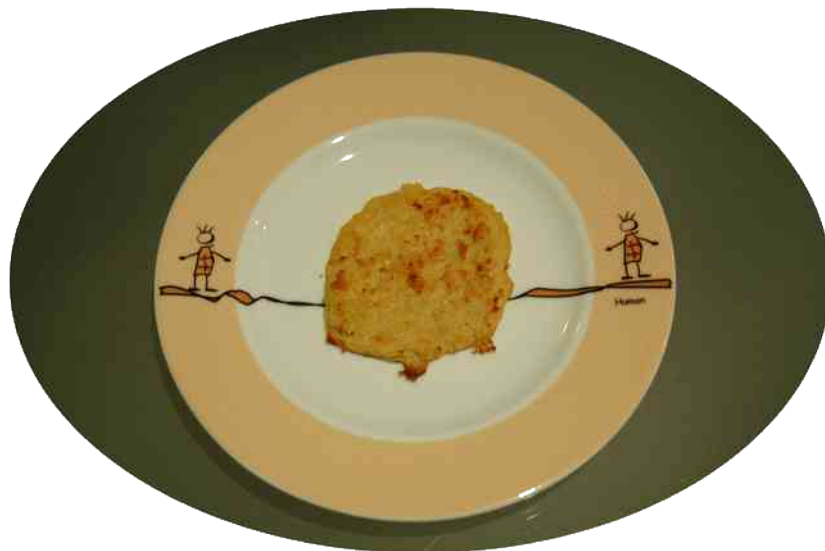


## Reibekuchen

500 g Kartoffeln mehlig kochend, 1 Ei, 1 Zwiebel, 2 El Dinkelmehl, 1 El Teriyaki Sauce, Salz, weißer Pfeffer, Muskatnuss

Butter

- Die Kartoffeln und Zwiebel schälen, waschen und vierteln
- Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen
- Auf ein Backblech ein Backpapier auflegen und fetten
- Die Kartoffelmischung in ein feines Sieb geben
- Die Flüssigkeit mit Hilfe eines Esslöffels herausdrücken
- Mit dem Esslöffel die Kartoffelmischung in Klecksen auf das Backpapier setzen
- Mit dem Esslöffel flach drücken
- Bei 170 °C etwa 20 Minuten im Backofen garen
- Die Fladen wenden
- Weiter 20 Minuten im Backofen garen



### **Hackfleisch mit Bohnen**

400 g Hackfleisch Rind, 1 Dose 420 g Kidney Bohnen, Corninchons, 1 Tomate, Ketchup, Paprikagewürz, Teriyakisoße, weißer Pfeffer, Salz

- > Das Hackfleisch anbraten und das Fett abkippen (am besten in ein verschließbares Glas und entsorgen)
- > 2 El Wasser dazugeben
- > Die Tomate waschen und in Würfel schneiden
- > 6 Corninchons in Scheiben schneiden
- > Tomatenwürfel, Corninchons und Kidneybohnen hinzufügen
- > Gewürzen mit 2 El Teriyakisoße, 2 El Ketchup, 1 El Paprikagewürz, weißem Pfeffer und Salz
- > Solange kochen bis die Tomatenwürfel weich sind



### **Blechkuchen Apfel**

**Teig:** 100 g warmes Wasser, 2 Ei Zucker, 2 Ei Olivenöl, 1 Prise Salz, 300 g Dinkelmehl Typ 630, 1 Päckchen 9 g Backhefe

- > Alle Zutaten verkneten
- > Der Teig soll eine Kugel werden (nicht zu trocken, nicht zu nass)
- > Die Teigkugel in eine gefettete Keramikschüssel legen
- > Mit Backpapier abdecken
- > Bei 50 °C im Backofen 60 Minuten gehen lassen
- > Den Teig durchkneten und ausrollen
- > Auf ein Backblech mit Backpapier legen

**Belag:** 2 Kg Äpfel, Zucker

- > Die Äpfel waschen, schälen und in 8 Stücke teilen
- > Die Apfelschnitte auf den Teig legen
- > Etwas Zucker darüber streuen
- > Ohne Vorheizen bei 170 °C circa 40 Minuten backen
- > ❄ Zum Einfrieren geeignet





### **Pudding Stückchen**

**Teig:** 100 g lauwarme Milch 1,5 % Fett, 3 Ei Zucker, 2 Ei Olivenöl, 1 TI Salz, 300 g Dinkelmehl Typ 630, 1 Päckchen 9 g Backhefe

**Füllung:** 1 Päckchen 37 g Vanille Puddingpulver, Milch 1,5 % Fett, Zucker

- > Alle Zutaten verkneten
- > Der Teig soll eine Kugel werden (nicht zu trocken, nicht zu nass)
- > Die Teigkugel in eine gefettete Keramikschüssel legen
- > Mit Backpapier abdecken
- > Bei 50 °C im Backofen 60 Minuten gehen lassen
- > Den Teig durchkneten
- > Kugeln formen, in der Mitte eine Mulde eindrücken
- > Auf ein Backblech mit Backpapier legen
  
- > Den Pudding laut Anleitung anrühren
- > Den Pudding in die Mulde füllen
  
- > Ohne Vorheizen bei 170 °C circa 25 Minuten backen



## Brötchen

**Teig:** 300 g Joghurt natur 1,5 % Fett, 300 g warmes Wasser, 4 El Olivenöl, 1 El Zucker, 2 El Salz, 1000 g Dinkelmehl Typ 630, 2 Päckchen je 9 g Backhefe

- Alle Zutaten verkneten
- Der Teig soll eine Kugel werden (nicht zu trocken, nicht zu nass)
- Die Teigkugel in eine gefettete Keramikschüssel legen
- Mit Backpapier abdecken
- Bei 50 °C im Backofen 60 Minuten gehen lassen
- Den Teig durchkneten
  
- Mit dem Teig kleine Kugeln formen
- Auf ein Backblech mit Backpapier legen
- Die Brötchen mit Wasser bestreichen
- Die Brötchen 20 Minuten im Backofen bei 50 ° C gehen lassen
- Ein feuerfestes Gefäß mit etwa 100 ml Wasser in den Backofen stellen
- Die Brötchen bei 170 °C etwa 25 Minuten backen



### Lachs in Noriblätter

250 g Lachsfilet, 3 Noriblätter, Kokosöl nativ, 1 Tasse Sushi Reis, 60 g Bambusschösslinge in Streifen, Sambal Sauce fruchtig

- Den Reis kochen
- Lachsfilet in kleine Stücke schneiden
- Lachsfilet und Bambusschösslinge in Kokosöl braten
- Den Reis abkühlen lassen
- 3 Noriblätter auf ein Geschirrtuch legen
- Den Reis darauf verteilen (die seitlichen Kanten circa 1 cm frei lassen)
- Lachsfiletstücke und Bambusschösslinge darauf verteilen
- Das Noriblatt an den beiden seitlichen Kanten mit einem Pinsel anfeuchten
- Das Noriblatt rollen, die Kante gut andrücken
- Etwa 10 Minuten in den Kühlschrank stellen
- Die Rolle in Scheiben schneiden



## Brot

**Teig:** 400 ml Wasser , 1 Ei Zucker, 1 Ei Salz, 2 Ei Olivenöl, 800 g Dinkelmehl Typ 630,  
1 Päckchen 9 g Backhefe

Römertopf

- Alle Zutaten verkneten
- Der Teig soll eine Kugel werden (nicht zu trocken, nicht zu nass)
- Die Teigkugel in eine gefettete Keramikschüssel legen
- Mit Backpapier abdecken
- Bei 50 ° C im Backofen 60 Minuten gehen lassen

## Tontopf:

- Den Römertopf 20 Minuten zu  $\frac{2}{3}$  in warmes Wasser stellen
- Den Römertopf fetten
- Die Teigkugel zu einer Wurst formen und in den Tontopf legen
- Ohne Vorheizen bei 170 °C circa 60 Minuten backen
- Den Deckel entfernen
- Weitere 10 Minuten backen
- Abkühlen lassen
- Falls nötig, das Brot mit Hilfe einer Holzspachtel lockern und stülpen
- Das Brot ggf. in Scheiben schneiden (Scheiben eventuell mit Backpapier trennen) +  
✳ einfrieren



## Hefemäuse mit Marzipan oder Mohnfüllung

**Teig:** 300 ml Milch 1,5 % Fett, 40 g Olivenöl, 100 g Zucker, 600 g Dinkelmehl Typ 630, 1 Päckchen 9 g Backhefe, 1 Ei

- Alle Zutaten verkneten
- Der Teig soll eine Kugel werden (nicht zu trocken, nicht zu nass)
- Die Teigkugel in eine gefettete Keramikschüssel legen
- Mit Backpapier abdecken
- Bei 50 °C im Backofen 60 Minuten gehen lassen
- Den Teig durchkneten
- Zu kleinen Kugeln formen und flach drücken

**Füllung:** 175 g Marzipan mit Schokolade, 250 g backfertige Mohnfüllung

- Das Marzipan in kleine Stücke schneiden
- Auf die flach gedrückten Kugeln 1 Stück Marzipan oder 1 TL Mohn geben
- Kugeln rollen, darauf achten das die Füllung nicht herausquillt
- Aus den Kugeln eine Schnauze, Schwanz und Ohren herausarbeiten
- Als Augen eine leichte Vertiefung mit einem Schaschlikspieß eindrücken
- Die Mäuse auf ein Backblech mit Backpapier legen

**Bestreichen:** 1 Eigelb, 1 Ei Milch 1,5 % Fett

- Das Eigelb und die Milch verquirlen
- Die Mäuse bestreichen
- Ohne Vorheizen bei 170 °C circa 30 Minuten backen



## Reisteigtaschen

Für circa 25 Reisteigtaschen: 250 g Reisteigplatten, 400 g Hähnchenbrustfilet, 25 g getrocknete Shii Take Pilze, 330 g Mungbohnen Keimlinge, Kokosfett, Sambal Sauce fruchtig

- Getrocknete Shii Take Pilze mit heißem Wasser übergießen, circa 30 Minuten einweichen
- Hähnchenbrustfilet in kleine Stücke schneiden
- Hähnchenbruststücke in Kokosfett braten
- Shii Take Pilze in Kokosfett braten
- 2 Reisteigplatten auf einen Teller mit Wasser legen warten bis sie weich sind
- Etwa 1 El Hähnchenbruststücke + Shii Take Pilz + Mungbohnen Keimlinge in die Mitte der Reisteigplatte geben
- Die Reisteigplatte zusammenfalten
- Die Reisteigtaschen circa 30 Minuten in die Tiefkühltruhe stellen
- Reisteigteigtaschen in der Pfanne in Kokosfett braten
- Zum Dippen Sambal Sauce fruchtig





### Hähnchen in Noriblätter

250 g Hähnchenfilet, 2 Noriblätter, Kokosöl nativ, 100 g Sushi Reis, 1 kleine Zucchini, Sambal Sauce fruchtig

- Sushi Reis kochen
- Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und in Kokosöl braten
- Zucchini in Streifen schneiden und in Kokosöl braten
- Den Reis abkühlen lassen
- 2 Noriblätter auf ein Geschirrtuch legen
- Den Reis darauf verteilen (die seitlichen Kanten circa 1 cm frei lassen)
- Hähnchenbrust- und Zucchinistreifen darauf verteilen
- Das Noriblatt an den beiden seitlichen Kanten mit einem Pinsel anfeuchten
- Das Noriblatt rollen, die Kante gut andrücken
- Etwa 20 Minuten in den Kühlschrank stellen
- Die Rolle in Scheiben schneiden

