

OKTOBER 2018

Heldenhafte Rezepte

DAS REZPTBUCH
ZU DEINEM BIO-
GEMÜSEGARTEN

GOLDENE REZEPTE
PERFEKT ZUR JAHRESZEIT



Ackerhelden

www.ackerhelden.de



KÜRBIS—GERSTEN—SALAT

FÜR ETWA 4 PORTIONEN

250g entspelzte Gerste, über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht

Saft von **2** Zitronen, plus etwas mehr zum abschmecken

2 EL natives Olivenöl extra, plus etwas mehr zum rösten

1 kleiner Eichel/
Butternut Kürbis
(oder Hokkaido) (etwa 600

1 rote **Zwiebel**, geschält

2 große Handvoll **Grünkohl**, gewaschen, entstielt und in feine Streifen geschnitten

2 EL grob gehackte glatte **Petersilie**

1 Zucchini

2 EL Kürbiskerne

150g Feta, zerkrümelt

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- 1** Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Gerste in ein Sieb abgießen und abspülen, in einen Topf mit Wasser geben und zum Kochen bringen. Die Temperatur reduzieren und die Körner 30 Minuten köcheln lassen, bis sie weich, aber noch bissfest sind.
- 2** Die gekochte Gerste abtropfen lassen, dann zum Abkühlen in eine Schüssel geben. Noch warm mit Zitronensaft und 2 EL Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern, dann beiseitestellen. Inzwischen den restlichen Salat zubereiten.
- 3** Den Kürbis oben und unten flach schneiden, dann in 16 Spalten teilen und schälen. Die Spalten entkernen, in Olivenöl wenden und auf einem Backblech verteilen. Salzen und pfeffern und auf der obersten Schiene des Ofens 20-25 Minuten rösten. Nach der Hälfte der Garzeit wenden, damit der Kürbis von beiden Seiten gleichmäßig bräunt. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
- 4** Inzwischen die Zwiebel in acht Spalten schneiden und in etwas Olivenöl wenden. Die Spalten in einer ofenfesten Form verteilen, salzen und pfeffern und 20 Minuten im Ofen garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden, damit die Zwiebelspalten auf beiden Seiten Farbe annehmen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
- 5** Vor dem Servieren die abgekühlte Gerste mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Grünkohl in eine Schüssel geben, etwas Olivenöl und Salz darübergeben und mit den Händen einige Minuten durchkneten, bis die Blätter weich sind. Die Gerste hinzufügen, die Zwiebelspalten, Petersilie, Kürbiskerne und drei Viertel des Fetas. Alles gut mischen.
- 6** Den Salat in eine große Servierschüssel geben und die Kürbisspalten unterheben. Mit dem restlichen Feta bestreuen und servieren.

VORBEREITUNGSZEIT: **20** Minuten

ZUBEREITUNGSZEIT: **30** Minuten



BUCHTITEL:
SUPER CLEAN
SUPER FOODS

AUTORIN:
FIONA HUNTER
CAROLINE BRETHERTON

VERLAG:
DK Verlag

REZEPT:
Seite 96



ROTE BEETE PLÄTZCHEN

MIT KIDNEYBOHNEN

FÜR 8 PLÄTZCHEN

2 Rote Beten, geschält

350g gegarte Kidneybohnen

1 EL gehackte Frühlingszwiebeln

1 EL gehacktes Koriandergrün

1 Prise Chiliflocken

50g Panko

2 Eier (Größe L), verquirlt

Salz, Pfeffer (in verschiedenen
Streudosen)

- 1** Bei einem Spiralschneider den Einsatz mit der mittleren Klinge wählen und die Rote Bete in Spiralen schneiden. Mit einer Küchenschere anschließend in 3 cm lange Stücke schneiden.
- 2** In einer großen Schüssel die Kidneybohnen mit einer Gabel leicht zerdrücken, einige Bohnen sollten ganz bleiben. Rote Bete-Spiralen, Frühlingszwiebel, Koriandergrün, Chiliflocken, Panko und Eier untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
- 4** Eine große Pfanne erhitzen. Aus der Masse acht gleich große Plätzchen formen und bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten von jeder Seite bräunen.
- 5** Anschließend auf das Backblech legen und im Ofen 8-10 Minuten gar backen. Sofort servieren.



VORBEREITUNGSZEIT: **15** Minuten

ZUBEREITUNGSZEIT: **30** Minuten

BUCHTITEL:
VOLLE POWER
HÜLSENFRÜCHTE

AUTORIN:
TAMI HARDEEMANN

VERLAG:
DK VERLAG

REZEPT:
SEITE 152



GRÜNKOHL-SPINAT-SALAT

FÜR 1 PORTION

Für den Salat:

- 20g Quinoa
- 50g Grünkohl
- 40g Blattspinat
- 50g Kichererbsen
(aus der Dose)
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Walnusskerne
- 6 Physalis
- 1 EL Butter
- 1 TL Gojibeeren (ca. 5g)
- 1 Stängel Koriandergrün

Für das Dressing:

- 2 EL Orangensaft
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Agavendicksaft

Salz

- 1 Für den Salat Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich waschen. In einem kleinen Topf mit Wasser bedecken und offen 5-8 Minuten bissfest köcheln.
 - 2 Inzwischen Grünkohl und Spinat waschen und abtropfen lassen. Grünkohlblätter vom harten Strunk trennen. Vom Spinat die groben Stiele entfernen, große Blätter etwas zerkleinern. Kichererbsen in einem Sieb gründlich abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote waschen und in dünne Ringe schneiden. Walnüsse grob hacken. Physalis von den Hüllblättern befreien.
 - 3 Für das Dressing Orangen-, Zitronen- und Agavendicksaft verrühren. Das Dressing mit Salz abschmecken. Gegerate Quinoa in ein Sieb abgießen. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und Grünkohl darin anbraten und zusammenfallen lassen.
 - 4 Knoblauch und 1 EL Dressing dazugeben und kurz mit anbraten. Kichererbsen unterrühren und alles etwa 5 Minuten weiterbraten. Quinoa, Chilischote, Walnüsse, Gojibeeren, Physalis und Spinat unterrühren und alles etwa 5 Minuten braten. Koriander waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und unter den Salat mischen.
- > Salat aus der Pfanne nehmen, in ein Glas füllen und abkühlen lassen. Den Salat kannst du nach Belieben etwas erwärmt oder kalt genießen.

TIPP FÜR DIE ARBEIT

- > Salat aus der Pfanne nehmen, in ein Glas füllen und abkühlen lassen. Übriges Dressing in ein kleines Glas füllen. Beide Gläser verschließen und kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten



BUCHTITEL:
LOW CARB TO GO

AUTORIN:
SANDRA &
MIRCO STUPNING

VERLAG:
DK VERLAG

REZEPT:
SEITE 103



ROTER REIS & RÖSTKÜRBIS MIT MINZDRESSING UND MANDELN

140g Butternusskürbis (oder Hokkaido), geschält, in halbmondförmige Stücke geschnitten

1/2 rote Paprikaschote, entkernt, grob gewürfelt

85g Zuckermais

2 EL Rapsöl

1 TL Olivenöl

90g Mischung aus rotem Reis und Wildreis

20g Grünkohl, dicke Stiele entfernt, Blätter grob gehackt

8 Mandeln, grob gehackt

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

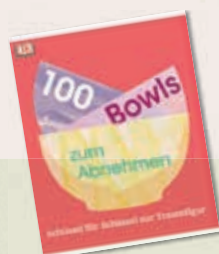
Für das Dressing:

2 TL Reissessig

2 Handvoll Minzeblätter, fein gehackt

1/2 Knoblauchzehe, gerieben

- 1 Den Backofen bei Ober-/Unterhitze auf 200 °C vorheizen. Den Kürbis mit roter Paprika, Zuckermais, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer ofenfesten Form mischen und das Gemüse in 20 Minuten im Ofen weich rösten.
- 2 In der Zwischenzeit den Reis mit 1 Prise Salz und 240 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat und weich ist. Im geschlossenen Topf beiseitestellen.
- 3 Den Grünkohl in einen Dampfgarer geben, mit Salz würzen und 10 Minuten dämpfen.
- 4 Für das Dressing den Reissessig mit Minze und Knoblauch in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Die Reismischung in eine Servier-Bowl füllen. Kürbis, rote Paprikaschote, Zuckermais und Grünkohl darauf anrichten. Mit den Mandeln bestreuen und mit dem Dressing beträufeln.



BUCHTITEL:
100 BOWLS ZUM
ABNEHMEN

AUTORIN:
HEATHER WHINNEY

VERLAG:
DK VERLAG

REZEPT:
SEITE 184

ZUBEREITUNGSZEIT: **15** Minuten

GARZEIT: **20** Minuten