

200 Jahre Pfarrer Sebastian Kneipp -Tag der Ernährung-

Vilbeler Kneipp Buchweizen Bowl

Portionen: 4

Zutaten:

100g Buchweizen
300 ml Gemüsebrühe oder Wasser
1/2 TL Salz
400g Gemüse der Saison
50 ml Öl
je 1/2 TL Thymian, Rosmarin, Estragon
1 Prise Muskatnuss und Pfeffer
Salz nach Belieben
1 Handvoll Babyspinat oder Blattsalat
1 Handvoll Rucola

Dressing:

1 Becher Joghurt
1 Zitrone
1/2 Bund Schnittlauch
2EL Walnuss Öl
50 ml Raps- Öl
Pfeffer, Salz

Zubereitung:

1. Buchweizen mit 300ml Wasser oder Gemüsebrühe zum Kochen bringen, auf der ausgeschalteten Herdplatte mit Deckel gar ziehen lassen.
2. Das Gemüse putzen und würfeln
3. Gemüse mit Gewürzen und Öl vermischen.
4. Babyspinat und Rucola waschen und trocken schleudern.
5. Gemüse in der Pfanne bei kleiner Hitze bis zur gewünschten Bissfestigkeit braten
6. Schnittlauch fein schneiden und mit den Zutaten für das Dressing verrühren
7. In einer Schale in folgender Reihenfolge anrichten: Buchweizen, Dressing, gebratenes Gemüse, Blattgemüse/Salat

Guten Appetit!

TIPP: Mit Kürbiskernen, Walnüssen oder Sonnenblumenkernen bestreuen.

Notizen:

Wintervariante: Pastinake, Petersilienwurzel, Karotte, Rosenkohl, Lauch oder rote Beete, Sprossen

Sommervariante: Karotten, Paprika, Zucchini, Tomaten, Kohlrabi, Blumenkohl, Broccoli, Sprossen

Buchweizentaler mit bunten Gemüsespießen

4 Personen

Zutaten:

125g g Buchweizen, ganz
250ml Gemüsebrühe
2 EL Hausgewürz
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
1/2 TL Koriander, gemahlen
Muskat
4 EL Kartoffelmehl
50 ml Öl
400g Schafskäse
3 Eier

Zubereitung:

1. Zwiebel würfeln und in Öl in einem großen Topf anbraten.
2. Buchweizen, Gemüsebrühe und Gewürze zugeben. Aufkochen und 30 min auf ausgeschalteter Herdplatte quellen lassen.
3. Buchweizen abkühlen lassen, Kartoffelmehl, Eier und zerbröselten Schafskäse dazugeben, verkneten und Bratlinge formen.
4. Im Ofen, auf dem Grill oder in der Pfanne knusprig braten.

Bunte Gemüsespieße

Portionen: 10 Stück

Zutaten:

Gemüse nach Wahl

pro Person 100g Gemüse

Zucchini

Karotten

Champignons

Paprikaschote, rot

Paprikaschote, gelb

(rote Zwiebel)

Stange Staudensellerie

Kirschtomaten

Blumenkohlröschen

Broccoliröschen

Winter: Steckrüben, Pastinake, Petersilienwurzel

Für die Marinade:

1 Zitrone

1 Knoblauchzehe, feingehackt (eingelegt)

1/2 TK Rosmarin

1/2 TL Majoran

! MSP Kreuzkümmel

1/2 TL Paprika

4 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Gemüse in grobe Würfel schneiden, die Champignons - wenn sie nicht zu groß sind - ganz lassen.
2. Das Gemüse auf Schaschlikspieße stecken.
3. Spieße bei 160 Grad ca. 20 min im Ofen backen oder grillen.
4. Aus dem Saft der Zitrone, den gepressten Knoblauchzehen, Gewürzen und Olivenöl eine Marinade bereiten, die Spieße damit übergießen.
30 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

TIP: Feste Gemüse wie Wintergemüse Karotten, Blumenkohl, Broccoli, Rosenkohl, vorher etwas andünsten

Kartoffel- Champion- Pfanne

4 Personen

Zutaten:

500g Drillinge (kleine Kartoffeln)
1 rote Zwiebel
1 Frühlingszwiebel
1 Lauchzwiebel
3 Stangen Sellerie
250g braune Champions
½ Becher Sahne
Eine Prise Salz/Pfeffer
1 EL Butterschmalz zum Anbraten



Zubereitung:

1. Drillinge in einem Topf mit Salz gar kochen
2. Zwiebel und Lauchzwiebel fein würfeln und in Öl kurz anbraten
3. Stangensellerie in circa 1cm Stücke schneiden und dazu fügen
4. Drillinge mit Schale in grobe Scheiben schneiden
5. Butterschmalz in die Pfanne dazu geben
6. Drillinge zu den Zwiebeln geben und knusprig braten
7. Die in Scheiben geschnittenen Champions dazu geben und nur kurz garen
8. Die Sahne und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen
9. Zuletzt die in feine Streifen geschnittene Frühlingszwiebel drüberstreuen und auf einem Teller anrichten.

Guten Appetit!

