

# REZEPTSAMMLUNG

## für den

# NOTFALL



Rezepte für schlechte Zeiten  
für einfache Speisen und Zutaten, die gerade noch vorhanden sind  
oder in der Natur gesammelt werden können

—◆—  
Werte Leserinnen und Leser

Wir, die Menschen der Verfassunggebenden Versammlung  
im Fachbereich „Ernährung und Landwirtschaft“,  
haben ein Kochbuch für Krisenzeiten erstellt.

Es soll dazu dienen, sich und die Familie  
in harten und kritischen Zeiten zu ernähren.

Wir, die Autoren dieser Handreichung wünschen

GUTEN APPETIT

## Inhaltsverzeichnis

<u>SÜSSE GETREIDEREZEPTE</u> .....	4
<u>Haerflockensuppe</u> .....	4
<u>Mehlkütersuppe</u> .....	4
<u>Weizen-Frischkornbrei</u> .....	4
<u>FLADENBROTE</u> .....	5
<u>In Öl ausgebackenes Brot</u> .....	5
<u>Weizen-Mais-Tortillas</u> .....	5
<u>Chapati-Brot</u> .....	6
<u>Fladenbrot aus Maismehl</u> .....	6
<u>Fladenbrot mit Kartoffelfüllung</u> .....	6
<u>Kümmelfladen</u> .....	7
<u>Pinole</u> .....	7

<u>HEFE-BROTE</u> .....	7	<u>Spätzle-Suppe</u> .....	19
<u>Rezept zum Verlängern von Hefe</u> .....	7	<u>Schwäbische Spätzle</u> .....	19
<u>Apfelbrot</u> .....	7	<u>Brotsuppe</u> .....	20
<u>Dinkel-Hanf-Brot</u> .....	8	<u>Veganer Eintopf mit Gerste</u> .....	20
<u>Buttermilchbrot mit Haferflocken</u> .....	8	<u>KARTOFFELGERICHTE</u> .....	21
<u>Körnerbrot (Kastenform 1,5 l)</u> .....	9	<u>Bechamelkartoffeln</u> .....	21
<u>STOCKBROTE</u> .....	9	<u>Kartoffelring</u> .....	21
<u>Stockbrot ohne Hefe</u> .....	9	<u>Himmel und Erde</u> .....	21
<u>Stockbrot mit Öl-Quark-Teig</u> .....	9	<u>Stückkartoffeln</u> .....	22
<u>Süßes Stockbrot mit Hefe</u> .....	10	<u>Junge Schalenkartoffeln aus dem Ofen</u> .....	22
<u>Brotfladen in der Glut backen</u> .....	10	<u>Eifeler Eintopf</u> .....	22
<u>BROT EINKOCHEN als NOTRESERVE</u> .....	10	<u>Kartoffelaufstrich</u> .....	22
<u>Dinkelbrot im Glas</u> .....	11	<u>Kartoffeln in Rahmsauce</u> .....	23
<u>Olivenölbrot im Glas</u> .....	11	<u>Kartoffel-Pilz-Auflauf</u> .....	23
<u>Sauerteig</u> .....	12	<u>Dünstkartoffeln in Deckelpfanne</u> .....	24
<u>Reines Roggen-Sauerteigbrot</u> .....	13	<u>Zottelsuppe (Kartoffelsuppe)</u> .....	24
<u>BRÖTCHEN</u> .....	13	<u>Leineweber (Pellkartoffel-Omelett)</u> .....	24
<u>Kräuterbrötchen</u> .....	13	<u>Kartoffelpfannkuchen mit Äpfeln</u> .....	24
<u>Käsebrötchen</u> .....	13	<u>Saure Kartoffeln</u> .....	25
<u>Schmalzbrötchen</u> .....	14	<u>Kartoffelsterz</u> .....	25
<u>Sauerrahmbrötchen</u> .....	14	<u>Pellkartoffeln mit Senfsoße</u> .....	25
<u>BROTRESTE VERWERTEN</u> .....	14	<u>Pellkartoffeln mit kalter Kräutertunke</u> .....	26
<u>Kaffee-Schnocken</u> .....	14	<u>Kartoffelaufstrich</u> .....	26
<u>Arme Ritter</u> .....	14	<u>PILZE</u> .....	27
<u>One-Pot-Pasta – Nudeln aus einem Topf</u> .....	15	<u>Pilzbratlinge</u> .....	27
<u>One-Pot-Spaghetti mit Tomaten</u> .....	15	<u>Rührei mit Pilzen</u> .....	27
<u>One-Pot-Pasta Carbonara</u> .....	16	<u>Schwammerlgulasch</u> .....	27
<u>Milchnudeln</u> .....	16	<u>Pilzsuppe</u> .....	28
<u>HIRSE-REZEPTE</u> .....	16	<u>GEMÜSEGERICHTE</u> .....	28
<u>Hirse als Beilage</u> .....	16	<u>Betenbartsch (ostpreußische Rote-Bete-Suppe)</u> .....	28
<u>Rübchenhirse</u> .....	16	<u>Veganer Eintopf mit Gerste</u> .....	29
<u>Wildkräuter-Hirsesalat</u> .....	17	<u>Fastenkoteletts (Frikadellen aus Bohnen)</u> .....	29
<u>Süßer Hirsebrei</u> .....	17	<u>Steckrüben-Graupensuppe</u> .....	30
<u>Milch aus Mandeln</u> .....	18	<u>Steckrüben-Cremesuppe</u> .....	30
<u>Milch aus Mandelmus oder Mandelmehl</u> .....	18	<u>Deftige Zwiebelsuppe</u> .....	30
<u>SALZIGE GETREIDEREZEPTE</u> .....	19	<u>Zwiebelsuppe (sorbische)</u> .....	31

<a href="#">Wurzelsuppe</a> .....	31	<a href="#">Eichelkaffee</a> .....	40
<a href="#">WILDKRÄUTER-GERICHTE</a> .....	32	<a href="#">Ahornblätter</a> .....	40
<a href="#">Sauerampfer-Suppe</a> .....	32	<a href="#">Ahornkeimlinge</a> .....	40
<a href="#">Giersch-Kartoffelsuppe</a> .....	32	<a href="#">Esskastanie</a> .....	40
<a href="#">Essbare Wurzeln</a> .....	33	<a href="#">Sonstiges Eßbares aus Wald und Flur</a> .....	41
<a href="#">Brennessel-Giersch-Löwenzahnsuppe</a> .....	33	<a href="#">Geräuchertes</a> .....	41
<a href="#">Wildgemüse</a> .....	33	<a href="#">Wanzen/Insektenlarven</a> .....	41
<a href="#">Wildkräuterpesto</a> .....	33	<a href="#">Gebratene Grillen</a> .....	41
<a href="#">KLEE 3- oder 4-blättrig</a> .....	34	<a href="#">Herstellung von Trockenfleisch (Jerky)</a> .....	41
<a href="#">Gänseblümchen</a> .....	34	<a href="#">Fichtenspitzenhonig</a> .....	41
<a href="#">Steinzeitliche Wildnissuppe</a> .....	34	<a href="#">Samen des Breitwegerich</a> .....	41
<a href="#">Löwenzahnkaffee</a> .....	34	<a href="#">Pemmikan</a> .....	41
<a href="#">Löwenzahnstengel</a> .....	34	<a href="#">Harztopping</a> .....	42
<a href="#">Rohrkolbenfrikadelle</a> .....	34	<a href="#">Essbare Rinde</a> .....	42
<a href="#">Satay-Sosse</a> .....	35	<a href="#">Zahnpflege für den Notfall</a> .....	42
<a href="#">Essbare Wildkräuter auch im Winter</a> .....	35	<a href="#">Zahnputzmittel aus Kokosöl</a> .....	42
<a href="#">Neunkräutersuppe</a> .....	35	<a href="#">Zahncreme mit Kurkuma</a> .....	42
<a href="#">Neunkräutersuppe (nach Hildegard von Bingen)</a> .....	35	<a href="#">Zahnpulver mit Kurkuma</a> .....	42
<a href="#">Waldpesto</a> .....	36	<a href="#">Buchenholzasche</a> .....	43
<a href="#">Hagebutten-Suppe</a> .....	36	<a href="#">Miswak-Stick</a> .....	43
<a href="#">Honigbutter</a> .....	36	<a href="#">Sammelkalender für Arzneipflanzen &amp; Kräuter</a> .....	43
<a href="#">Ingwer-Knoblauch-Butter</a> .....	36	<a href="#">Liste wildwachsender Giftpflanzen</a> .....	44
<a href="#">Sauerkrautsuppe</a> .....	36	<a href="#">Bevorratung von Notfall-Reserven</a> .....	45
<a href="#">EINIGES AUS BRENNNESSEL</a> .....	37	<a href="#">Möglichkeiten, im Notfall Feuer zu nutzen</a> .....	45
<a href="#">Ausgebackene Brennesselblätter</a> .....	37	<a href="#">Feuerstelle aus Steinen bauen</a> .....	46
<a href="#">Brennesselsamen</a> .....	37	<a href="#">Erdloch als Feuerstelle</a> .....	46
<a href="#">Brennessel-Eintopf</a> .....	37	<a href="#">Hobo-Kocher aus Dose bauen</a> .....	46
<a href="#">Brennnesselsalat / Waldsalat</a> .....	38	<a href="#">Selbstgebauter Wasserfilter</a> .....	46
<a href="#">Brennnesselsuppe</a> .....	38	<a href="#">Käuflich erwerbbarer Wasserfilter</a> .....	47
<a href="#">Dinkelsuppe mit Brennessel</a> .....	38	<a href="#">Weiterführende Literatur zur Empfehlung</a> .....	47
<a href="#">Spinat-Suppe</a> .....	38	<a href="#">Quellenverzeichnis</a> .....	47
<a href="#">Brennessel-Frikadellen</a> .....	39		
<a href="#">Spitzwegerich mit Brennessel</a> .....	39		
<a href="#">Bucheckern, Ahorn und Eicheln</a> .....	39		
<a href="#">Bucheckernbrot</a> .....	40		
<a href="#">Eichelbrot</a> .....	40		



# SÜSSE GETREIDEREZEPTE

## Haferflockensuppe

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 L Milch
- 2 El Zucker o. Honig
- 1 Pr. Salz
- 150 g Haferflocken

### Zubereitung:

1. Milch zum Kochen bringen und auf schwache Flamme stellen.
2. Alle Zutaten in die Milch einrühren und 20 min ziehen lassen.
3. Dazu kann Obstkompott nach Saison gereicht werden.

## Mehlkütersuppe

### Zutaten für 3 bis 4 Personen:

- 1 Glas Sauerkirschen (oder frische)
- 200 g Mehl
- 2 Eier (ersatzweise auch ca. 80 g Wasser)
- 1 Pr. Salz
- Vanillezucker (falls vorhanden)

### Zubereitung:

1. Die Kirschen im Sieb auffangen.
2. Den Saft zum Kochen bringen.
3. Mehl, Eier, Salz und Vanillezucker zu einem krümeligen Teig verkneten.
4. Teigklümpchen in den Saft geben, die Hitze auf niedrige Stufe stellen und 20 min oder länger ziehen lassen, bis die Klümpchen glasig werden.

## Weizen-Frischkornbrei

### Zutaten:

- 30 g Getreide (Weizen, Gerste oder Hafer)
- 1/2 Apfel
- 1/2 Banane (oder Obst der Saison)
- evtl. Honig oder Rosinen
- 2 TL gehackte Nüsse
- Wasser



Bild: de.wikipedia.org

### Zubereitung:

1. Getreide grob mahlen (schroten) mit Wasser einweichen und 5 – 10 Stunden bei Zimmertemperatur quellen lassen.
2. Vor dem Verzehr den Apfel raspeln, Banane schälen und kleinschneiden, die gehackten Nüsse dazugeben. Alle Zutaten gut vermengen.
3. Tipp: Wenn Sahne vorhanden ist, kann 50 g geschlagene Sahne dazugegeben werden. Bei Bedarf den Frischkornbrei mit etwas Honig und Rosinen süßen.

# FLADENBROTE

Für Fladenbrote wird kein Triebmittel wie Hefe oder Backpulver benötigt.

## In Öl ausgebackenes Brot

### Zutaten:

- 200 g Mehl + 50 g Vollkornweizenmehl
- 2 TL Sesamsamen
- 1 EL Butterschmalz
- ½ TL Salz
- ca. 140 ml warme Milch
- Öl zum Frittieren

### Zubereitung:

1. Zutaten zu einem Teig vermengen, zum Ball formen und 20–30 Min. ruhen lassen.
2. Teig in walnussgroße Bällchen teilen, auf einem eingeölten Brett ausrollen.
3. Öl erhitzen, die Fladen mit der Schaumkelle ins heiße Fett gleiten lassen, tief ins Öl hineindrücken, wenden, backen bis das Brot auf beiden Seiten goldbraun ist.
4. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Passt als Beilage zu allen Gerichten.

## Weizen-Mais-Tortillas

Arbeitszeit: ca. 10 Min.

Koch-/Backzeit: ca. 25 Min. / Ruhezeit: ca. 1 Std.

### Zutaten:

- 125 g Maismehl
- 125 g Weizenmehl, Typ 405
- 10 g Salz
- 3 EL Olivenöl
- 350 ml Wasser

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten in der Küchenmaschine oder mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren. Die Schüssel abgedeckt für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
2. Eine beschichtete Bratpfanne mit einem Durchmesser von ca. 20 cm bei mittlerer Hitze heiß werden lassen.
3. Eine Kelle (Suppenkelle) Teig in die heiße Pfanne gießen und durch Schwenken gleichmäßig auf dem Pfannenboden verteilen. Die Tortillas so lange braten, bis die Oberseite trocken und die Unterseite leicht gebräunt ist.
4. Umdrehen und wieder leicht bräunen lassen. Auf einen Teller gleiten lassen und mit Alufolie oder einem feuchten Tuch abdecken, damit die Tortillas während des Verarbeitens des restlichen Teigs nicht trocken werden. Mit dem Rest des Teigs so weiterverfahre, bis er verbraucht ist.
5. Da bereits Öl im Teig ist, wird kein weiteres Fett zum Braten benötigt.
6. Nach Wunsch belegen, aufrollen und genießen. Auch als Brotersatz gut einsetzbar.

## **Chapati-Brot**

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Weizen- und Dinkelmehl gemischt (oder nur eine Sorte)
- ca. 100 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL Olivenöl oder besser Ghee (Butterschmalz)
- etwas Salz

### Zubereitung:

1. Die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und mind. 10 Min. ruhen lassen.
2. In 8–10 Bällchen teilen, jedes mit etwas Mehl 2 mm dünn und rund ausrollen.
3. In einer heißen Pfanne ohne Fett 1 Min. braten. Wenn im Teig Blasen entstehen, wenden. Kann mit Öl oder Butter bepinselt und in Folie eingewickelt warm gehalten werden. Zu Suppe oder zum Salat reichen. Zusammengerollt auch als Löffel verwendbar! (aus dem Indischen)

## **Fladenbrot aus Maismehl**

### Zutaten:

- 125 g feines Maismehl
- 50 g Weizenmehl (oder Dinkel)
- 1/8 TL Salz
- ½ EL Öl
- ca. 80 ml warmes Wasser
- Butter zum Bestreichen

### Zubereitung:

1. Teig zubereiten und abgedeckt 20 Min. ruhen lassen.
2. Teig in 5 Kugeln teilen und zu Fladen ausrollen.
3. Fladen in trockener Pfanne von beiden Seiten backen, bis es Blasen wirft
4. Zum Servieren mit Butter bestreichen.

## **Fladenbrot mit Kartoffelfüllung**

### Brotteig wie zum Chapati-Brot zubereiten:

- 175 g Mehl (gemischt)
- ¼ TL Salz
- ½ EL Öl
- 90 ml warme Milch
- Aus dem Teig 3 Kugeln formen und kurz ruhen lassen.

### Füllung:

- 25 mehligkochende kleine Kartoffeln
- ¼ TL Kreuzkümmelsamen
- ¼ TL Korianderpulver
- ½ TL Sesam
- ½ Pepperoni, sehr fein gehackt
- 1 TL Zitronensaft
- 1/3 TL Salz

### Zubereitung:

1. Pellkartoffeln weich kochen, schälen und durchpressen. Gewürze zufügen und alles gut vermengen. 3 große Kugeln formen.
2. Auf einem bemehlten Holzbrett eine Teigkugel zu einem 10 cm großen Kreis ausrollen, in die Mitte eine Kelle voll Kartoffeln legen, die Teigländer darüberfalten und fest andrücken. Dann die gefüllten Bällchen vorsichtig 3–4 cm dick ausrollen.
3. In einer schweren Pfanne bei mittlerer Hitze 30–45 Sek. beidseitig backen. Die Oberseite mit Butterschmalz bestreichen, nochmals wenden und wieder mit Butterschmalz bestreichen. Solange braten, bis beide Seiten goldgelb sind. Alle Teigkugeln auf diese Weise zubereiten.
4. Warm mit Joghurt als Beilage oder Salat servieren.

## Kümmelfladen

### Zutaten:

- 400 g Weizenmehl + 100 g Roggenmehl
- ¼ l Kefir
- 1 Würfel Frischhefe
- 1 EL Zucker
- 1 EL Salz
- 1 EL Kümmel
- Salzwasser zum Bestreichen
- Kümmel und grobes Salz zum Bestreuen

### Zubereitung:

1. Die Hefe im handwarmen Kefir auflösen, Zucker dazugeben und 10–15 Min. gehen lassen.
2. Mehl sieben und eine Mulde in die Mitte drücken. Die Hefe-Kefir-Mischung zum Mehl geben, Salz und Kümmel darüberstreuen und zu einem kompakten Teig verarbeiten.
3. Teig zugedeckt 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.
4. Danach kräftig durchkneten und weitere 30 Min. gehen lassen.
5. Teig in 6-8 Teile teilen und diese zu Fladen ausrollen.
6. Fladen auf Backpapier setzen, mit Salzwasser bestreichen, mit Kümmel und grobem Salz bestreuen.
7. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 30 Min. backen.

## Pinole

Maiskörner am Feuer oder Ofen rösten und zermahlen.

Das Pulver kann entweder mit Wasser angerührt, zu Brei gekocht oder zu Fladen gebacken werden.

Außer Mais kann man auch andere Körner verwenden.

## HEFE-BROTE

*Brot-Kniffe: Sollte der Teig zu weich sein, das einfach Brot in einer Kastenform backen. Gewürze wie Fenchel, Anis, Kümmel, frische Kräuter können immer beigefügt werden, je nach Geschmack und Vorlieben.*

## Rezept zum Verlängern von Hefe

### Zutaten:

- 500 g gekochte lauwarmer Kartoffelschnitze
- 10 g zerbröckelte Hefe
- 1,5 EL Mehl
- 1 EL Zucker
- etwas Salz

### Zubereitung:

1. 500 g gekochte lauwarmer Kartoffelschnitze zerdrücken und gründlich mit dem Kochlöffel durchrühren.
2. Die zerbröckelte Hefe, Mehl, Zucker und etwas Salz zugeben und gut vermischen.
3. 12 Stunden in einem kühlem Raum zugedeckt stehen lassen. Pro 500 g Mehl dann 3 EL der verlängerten Hefe nehmen.

## Apfelbrot

### Zutaten:

- 500 g Roggenmehl
- 500 g Weizenmehl
- 1 ½ Päckchen Trockenhefe
- ½ l Buttermilch
- 2 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 2 Äpfel

### Zubereitung:

1. Milch lauwarm erhitzen und Zucker und Salz dazugeben.
2. Milchmischung zu dem Mehl in eine Schüssel geben.
3. Äpfel fein reiben und den Saft mit einem Sieb oder Küchentuch auspressen, das Fruchtfleisch zum Teig geben.
4. Den Teig mit einem Kochlöffel schlagen, bis er Blasen schlägt und abgedeckt 30 Min. gehen lassen.
5. Den Teig durchkneten, zu einem länglichen Brot formen, auf Backpapier setzen und noch 30 Min. gehen lassen.
6. Brot mit heißem Wasser bestreichen und bei 200–220 Grad 1 Std. backen.

## **Dinkel-Hanf-Brot**

### Zutaten:

- 400 g Dinkelmehl
- 20 g Hanfmehl (entölt)
- 30 g Hanfsaat geschält
- 8 g Meer- oder Steinsalz
- 280 ml kaltes Wasser
- 8 g frische Hefe

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermengen und den Teig 2 Std. ruhen lassen.
2. Während der Ruhezeit den Teig 1x falten.
3. Das Brot formen und auf Backstein oder Backblech mit Backpapier setzen.
4. Bei 220 Grad Ober- und Unterhitze oder Umluft 30 Min. backen, je nach Kruste auch länger.

## **Buttermilchbrot mit Haferflocken**

### Zutaten:

- 500 g Vollkornweizenmehl
- 100 g Haferflocken
- 5 g Zucker
- 10 g Salz
- 1 TL Fenchel, gemahlen
- 125 g Magerquark
- 350 ml Buttermilch
- 1 Würfel Hefe (42 g)
- Haferflocken und Fenchel zum Bestreuen

### Zubereitung:

1. Mehl, Haferflocken, Zucker, Salz trocken vermischen.
2. Gemahlene Fenchel, Quark, Buttermilch zugeben, Hefe einbröseln und 10 Min. kneten. Teig abgedeckt gehen lassen.
3. Wenn der Teig etwas getrieben ist, wieder zusammenschlagen, mehrmals wiederholen, das trägt zur Teigreife bei.
4. Kastenform ausbuttern und mit Mehl bestäuben, Teig einfüllen, mit Haferflocken und Fenchelkörnern bestreuen und 10 min gehen lassen.
5. Bei 200 Grad 45–60 Min. backen. Für knuspriges Brot kann der Ofen zusätzlich mit Wasser ausgesprüht werden. Während der letzten 10 Min. das Brot 2x mit Wasser bepinseln.



## Körnerbrot (Kastenform 1,5 l)

### Zutaten:

- 600 g Dinkelmehl
- 1 Würfel oder Trockenpäckchen Hefe
- 200 g Buchweizen, gemahlen
- 1 Tasse Sesam
- 750 ml Wasser
- 1 Tasse Sonnenblumenkerne
- 3 TL Steinsalz
- 1 Tasse Leinsamen oder Kürbiskerne
- 4 EL Essig
- Butter zum Ausfetten der Form + Haferflocken zum Ausstreuen

### Zubereitung:

1. Salz, Essig und Hefe im Wasser verrühren und auflösen.
2. Beide Mehle mit dieser Flüssigkeit zu einem dickflüssigen Brei vermengen und 1 Stunde an warmem Ort gehen lassen.
3. Alle Sorten Kerne untermischen, je 1 EL für die Deko zurückbehalten.
4. Kastenform ausfetten und ausstreuen, Teig hineingeben und mit den restlichen Kernen dekorieren.
5. Form in den kalten Backofen schieben, auf 220 Grad Ober- und Unterhitze oder 200 Grad Umluft stellen und 60 Min. backen.
6. Den Laib aus der Form nehmen und auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

## STOCKBROTE

*wird am offenen Feuer gebacken und macht auch Kindern Spaß.*

### Stockbrot ohne Hefe

#### Zutaten:

- 125 ml Sahne
- 125 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL gestr. Salz
- 500 g Mehl
- evtl. Pizzagewürz

#### Zubereitung:

1. Sahne, Wasser, Salz und Mehl zu einem Teig kneten.
2. In 10 Teile schneiden und aus jedem Stück lange, dünne Schlangen formen.
3. Diese spiralförmig um Holzstöcke wickeln und über der Glut drehen, bis das Brot knusprig ist.

### Stockbrot mit Öl-Quark-Teig

#### Zutaten:

- 300 g Magerquark
- 1 Prise Salz
- 6 EL Milch
- 12 EL Öl
- 2 Eier
- 600 g Mehl
- 6 TL Backpulver

### Zubereitung:

1. Quark, Salz, Milch, Öl, Eier verrühren und das Mehl mit Backpulver unterkneten (sollte ein fester Teig werden).
2. Ein Stückchen Teig ziehen und um einen Stock wickeln.
3. Nicht in der Flamme backen, sondern darüber (verbrennt sonst oder bleibt innen roh).

## Süßes Stockbrot mit Hefe

### Zutaten:

- 400 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 EL Zucker
- 300 ml warme Milch
- ½ TL Salz
- 2 EL Öl



### Zubereitung:

1. Zutaten mit dem Knethaken o. von Hand zu einem glatten Teig verarbeiten, 15 Min. warm stellen und gehen lassen.
2. Teig in 12 Portionen teilen, jeden davon 20 cm lang ziehen und um Stöcke wickeln.
3. Stockbrot ca. 10 Min. in heißer Glut oder über Lagerfeuer backen.

## Brotfladen in der Glut backen

Geraden Holzscheit aufgerichten, Feuer entfachen, Teig bereiten (gut kneten, ruhen/gehen lassen, kneten), mehrere Fladen formen.

Die Glut zerstampfen, einfach die Fladen in die Glut oder auf Steine legen, immer wieder umdrehen und klopfen, wenn die Fladen fertig sind klingen sie hohl.

## BROT EINKOCHEN als NOTRESERVE

*Die Gläser müssen oben gerade sein, damit das Brot leicht herausrutschen kann! Es eignen sich Weck-Gläser mit Gummiringen, Glasdeckel und Klammern zum Festmachen oder mit weithalsige Schraubdeckelgläser. Beide Brote können abgewandelt werden mit anderen Mehlsorten, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen oder anderen Zutaten – je nach Geschmack und Wunsch.*

### Zubereitung:

1. Gläser mit einem Pinsel einölen. Eine Handvoll Semmelbrösel in ein Glas geben und durch Drehen verteilen.
2. In jedes Glas einen Teigknödel geben, der die Hälfte des Glases nicht übersteigen sollte. 30 Minuten mit einem Geschirrtuch zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Vorhandene Teig- und Ölverschmutzungen von den Glasrändern entfernen. Befüllte Gläser ohne Deckel auf ein Blech oder Rost in das vorgewärmte Backrohr stellen und backen.
4. Nach Ausschalten des Backofens die Gläser zum Abkühlen noch etwa 10 Minuten im Ofen mit leicht geöffneter Tür stehen lassen.
5. Bei ca. 90 Grad die Deckel auf die Gläser legen. Wenn sich kein Kondenswasser mehr bildet, die Deckel fest aufschrauben oder Gummiringe auflegen und mit Klammern fixieren.
6. Gläser in eine Auflaufform oder ein höheres Backblech stellen, die Form bis zu einer Höhe von zirka zwei Zentimetern mit warmem Wasser füllen. Die so bestückte Form in den 90 Grad warmen Backofen schieben. Gläser nach 30 Minuten Backzeit aus dem Ofen nehmen und auf einem Rost auskühlen lassen.

## Dinkelbrot im Glas

Die angegebene Menge ist ausreichend für zirka vier Brote in 500 ml Gläsern oder neun Brötchen in 250 ml Gläsern.

### Zutaten:

- 500 g Dinkelvollkornmehl (alternativ 250 g Dinkel- und 250 g Weizenvollkornmehl)
- 1 Würfel frische Hefe oder 2 Packungen Trockenhefe
- 2–3 TL Agavendicksaft oder flüssigen Honig
- 350–380 ml lauwarmes Wasser
- ½ TL Salz



### Zubereitung:

1. Hefe und Salz im Wasser auflösen.
2. Mehl und Öl hinzugeben, zu einem Teig vermischen und gut durchkneten. Für dieses Rezept sind 30 Minuten Gehzeit ausreichend.
3. Bei einer Backtemperatur von 200 Grad (Umluft 180 Grad) beträgt die Backzeit für 500-ml-Gläser 25–30 Minuten und für 250-ml-Gläser etwa 20 Minuten.

## Olivenölbrot im Glas

Die angegebene Menge ist ausreichend für zirka vier Brote in 500 ml Gläsern oder etwa sieben Brötchen in 250 ml Gläsern.

### Zutaten:

- 250 ml lauwarmes Wasser
- ½ Würfel frische Hefe (alternativ 1 Packung Trockenhefe)
- 400 g Weizenmehl oder Weizenvollkornmehl
- 100 ml Olivenöl
- 1 TL Salz
- Öl zum Bestreichen, Semmelbrösel

### Zubereitung:

1. Hefe und Salz im Wasser auflösen und 15 Min. zugedeckt stehen lassen.
2. Mehl und Öl hinzugeben, zu einem Teig vermischen und gut durchkneten, so dass möglichst viel Luft eingeschlossen wird.
3. Teig in die Gläser geben und für die nächsten drei Stunden an einem warmen, nicht zugigen Ort zugedeckt gehen lassen.
4. Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen, die Backzeit beträgt 25–30 Min. bei 500 ml Gläsern oder 20 Min. bei 250 ml Gläsern.

## Sauerteig

*Sauerteig ist eine Zutat zum Roggenbrot, er dient als Triebmittel und sorgt für Geschmack. Sauberes Arbeiten ist wichtig, damit keine Fremdkeime in die Sauerteigkultur gelangen. Deshalb bitte alle Utensilien, Gläser und Schüsseln mit kochendem Wasser abspülen oder sauber aus der Spülmaschine verwenden.*

*Sämtliche Zutaten abzuwiegen ist genauer als mit dem Messbecher. Die Sauerteigbakterien mögen es warm. Darum immer handwarmes Wasser zum Sauerteig geben, kein kaltes oder heißes. Zum Gedeihen braucht Sauerteig eine Temperatur zwischen 20 °C und 30° C, optimal sind 24°C. Dabei das Gärgefäß zudecken, aber nicht luftdicht verschließen, dass die Bakterien atmen können.*

*Bei der Zubereitung immer im Zeitplan bleiben und die Hefen im Sauerteigansatz ungefähr alle 24 Stunden füttern. Je nachdem, ob man das Brot eher kräftiger oder eher milder mag, kann man den Anteil des Sauerteiges im Brot variieren. Zwischen 25 % und 50 % der Roggenmehlmenge werden versäuert, für mildes Brot etwa 30 %. 300 g Sauerteigansatz reicht für 2 kg Brot.*

*Der fertige restliche Sauerteig kann in einem Schraubglas im Kühlschrank aufgehoben werden und wird alle 10–14 Tage mit 50 g Mehl und 50 ml Wasser gefüttert, dann 10–12 Std warm stellen und wieder kühl stellen. Vor dem Backtag diesen Anstellsauer aufwecken. Dafür 20 g davon mit 50 g Mehl und 50 ml Wasser verrühren und abgedeckt 10–12 Std. bei Raumtemperatur aufwachen lassen. Danach ist der Sauerteig wieder aktiv.*

### Zutaten:

- 200 g Roggenmehl, frisch gemahlen (Typ 1370)
- 200 ml lauwarmes Leitungswasser

### Zubereitung:

**Tag 1:** Für den Sauerteigansatz 50 g Mehl und 50 g Wasser verrühren. Zugedeckt 24 bis 36 Stunden zimmerwarm stellen. (Durch Zugabe von 1–2 EL frischem Joghurt oder Buttermilch lässt sich die Gärung dank der enthaltenen Milchsäurebakterien beschleunigen.)

**Tag 2:** 50 g Mehl und 50 g Wasser in den Ansatz einrühren und 24 Stunden zimmerwarm stellen.

**Tag 3:** 50 g Mehl und 50 g Wasser in den Ansatz einrühren und 24 Stunden zimmerwarm stellen.

**Tag 4:** Jetzt riecht der Teig vielleicht schon sauer. 50 g Mehl und 50 g Wasser in den Ansatz einrühren und 24 Stunden zimmerwarm stellen.



**Tag 5:** Heute wird der Sauerteig zu Brot verbacken. Aber vorher 100 g Sauerteig abnehmen, in ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Dieser Ansatz wird alle 10–14 Tage mit 50 g Mehl und 50 ml Wasser gefüttert, für 10–12 Std. bei Raumtemperatur stehen gelassen und dann 1–2 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt. Für das nächste Brot mit dem Ansatz aus dem Kühlschrank bei Tag 2 anfangen.

## Reines Roggen-Sauerteigbrot

### Zutaten:

- 300 g Sauerteig wie oben
- 500 g Roggenmehl
- 300 ml Wasser, lauwarm
- 10–15 g Salz
- (1/2 TL Brotgewürz)



### Zubereitung:

1. Am Tag 5 für den Vorrat 100 g Sauerteig abnehmen, in ein Schraubglas füllen, weiterfüttern und im Kühlschrank lagern.
2. Für den Brotteig Mehl, 300 g Sauerteig, Wasser, Salz und evtl. Brotgewürz ca. 5 Min. verkneten. Der Teig sollte eine klebrige Konsistenz haben. Mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Std. ruhen lassen.
3. Den Teig rundum einmehlen und auf der bemehlten Arbeitsfläche mit dem Handballen kneten, dass die Luft entweicht.
4. Einen Laib formen, in ein bemehltes Gärkörbchen legen, mit einem feuchten Küchentuch abdecken und eine gute Stunde bei Zimmertemp. gehen lassen.
5. Den Ofen auf 250° vorheizen. Für eine knusprige Kruste ein Schälchen mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Den Laib auf ein bemehltes Brett stürzen, mit Mehl bestreuen und in den Ofen schieben. Das Brot ca. 15 Min. backen, dann auf 200 °C zurückschalten und 55 Min. fertig backen. Auf einem Rost abkühlen lassen.

## BRÖTCHEN

### Kräuterbrötchen

### Zutaten:

- 500 g feines Mehl
- 1 TL Salz
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 350 ml lauwarmer Milch
- 1 Eigelb zum Bestreichen
- Kräuter nach Geschmack



### Zubereitung:

1. Die Zutaten zu einem kompakten Teig verarbeiten.
2. 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Den Teig nochmals kräftig durchkneten und 6–8 Brötchen formen.
4. Auf Backpapier setzen, 10 min gehen lassen, mit Eigelb bepinseln.
5. 20–25 Min. bei 180–200 Grad backen.

### Käsebrötchen

### Zubereitung:

1. Den gleichen Teig wie Kräuterbrötchen ohne Salz zubereiten, aber stattdessen 100 g geriebenen Parmesan unterarbeiten.
2. Vor dem Backen mit Wasser bestreichen und 25 g Parmesan bestreuen.

## Schmalzbrötchen

### Zutaten für 20 Stück:

- 1 kg Mehl (Weizen Typ 550)
- 650 ml handwarmes Wasser
- 25 g Hefe (o. 1 P. Trockenhefe)
- 20 g Salz
- 10–20 g flüssiges Schmalz
- 5 g Zucker (o. 10 g Malz)

### Zubereitung:

1. Hefe in etwas Wasser und Zucker auflösen und 5 min warten.
2. Mit den restlichen Zutaten zu einem festen Teig verkneten, eine Stunde am warmen Ort gehen lassen.
3. Teig in 20 gleichgroße Stücke teilen (abwiegen) und zu Brötchen formen, oben einschneiden und 10 min gehen lassen.
4. Goldgelb backen ca. 20 min bei 180 Grad.

## Sauerrahmbrötchen

### Zutaten:

- 250 g Mehl
- ½ TL Salz
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Zucker
- 250 g Sauerrahm
- 1 Ei

### Zubereitung:

1. Die Zutaten zu einem Teig verarbeiten.
2. Mit bemehlten Händen kleine Brötchen abdrehen und auf Backpapier setzen.
3. 15–20 Min. bei 180–200 Grad backen.

## BROTRESTE VERWERTEN

### Kaffee-Schnocken

*Wenn nichts mehr im Haus ist außer alten Brotkanten, auch bei Kindern sehr beliebt.*

### Zutaten für 1–2 Personen

- 300–400 g alte Brotkanten
- 30–40 g Zucker oder entsprechend Süßstoff
- Bohnenkaffee und eine große Tasse (für ca. 500 ml)

### Zubereitung:

1. Das Brot in ca. 2 cm kleine Würfel schneiden.
2. In der Zwischenzeit den Kaffee brühen und große Tassen bis zur Hälfte auffüllen.
3. Die Brotwürfel in dem heißen Kaffee einweichen und den Zucker dazugeben, alles zu einem Brei verrühren und genießen.

### Arme Ritter

### Zutaten:

- altbackenes Weißbrot
- 2 Eier
- ¼ L Milch
- Fett zum Braten (Margarine, Butter, Schmalz oder Öl)
- Zimt und Zucker

### Zubereitung:

1. Die Brotscheiben toasten.
2. Eier und Milch richtig verschlagen, Brotscheiben hineinlegen und aufsaugen lassen.
3. Anschließend in der Pfanne braten. Die fertigen Brotscheiben mit Zimt und Zucker bestreuen.

## One-Pot-Pasta – Nudeln aus einem Topf

*Diese Nudelgerichte sparen Wasser und Energie, weil man sie mit gerade so viel Wasser ansetzt, dass am Ende die Flüssigkeit aufgesogen ist. Wenn der Topf beim Kochen zu trocken werden sollte, noch ein paar Eßlöffel Wasser zugeben.*

*Alle Zutaten kommen je nach Garzeit nacheinander in einen Topf.*

*Am besten eignen sich Hartweizennudeln, weil sie bissfest garen und dabei Stärke abgeben, welche gleich die Sauce bindet. Auch Vollkornnudeln und glutenfreie Nudeln aus Reis, Mais oder Buchweizen sind für diese Zubereitungsmethode geeignet. Eier- und Instant-Nudeln dagegen zerkochen leicht.*

*Das Wasser kann ganz oder teilweise durch andere geschmackgebende Flüssigkeiten ersetzt werden, z.B. durch Brühe, Wein, Sherry, Milch oder Sahne ersetzt werden. Je dickflüssiger die Konsistenz ist (Sahne, Kokosmilch), je mehr Flüssigkeit wird benötigt und umso cremiger wird die Sauce. Der Topf sollte groß sein, dass alle Nudeln von Beginn an gleichmäßig mit Flüssigkeit bedeckt sind.*

*Gemüse kann je nach Belieben verwendet werden und macht die One-Pot-Pasta bunt. Gemüse mit kurzer Garzeit am besten etwas grobstückiger schneiden und Sorten, die länger brauchen, hingegen kleiner. Dosengemüse erst kurz vor Schluss dazugeben.*

*Beim Fleisch ist für die One Pot Pasta ist am besten Fleisch zum Kurzbraten geeignet (Filet, Minutensteak oder Hähnchenbrust). Dies in kleine Stücke oder zarte Streifen schneiden und nur kurz mitgaren, so bleibt es zart.*

*Bei Fisch ist die Garzeit sehr kurz. Lachsstückchen sind schon nach wenigen Minuten gar, Garnelen kann man einfach tiefgefroren mit zur One-Pot-Pasta geben, nach wenigen Minuten sind sie fertig. Etwas Butter, Öl oder anderes Fett rundet den Geschmack ab.*

## One-Pot-Spaghetti mit Tomaten

### Zutaten für 3 Personen:

- 200 g Kirschtomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stiele Basilikum
- 200 g Spaghetti
- 550 ml kaltes Wasser
- 1 TL Salz
- ¼ TL Chiliflocken
- 1 EL Olivenöl



### Zubereitung:

1. Kirschtomaten waschen und halbieren, Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
2. Kaltes Wasser, Nudeln, Tomaten, Salz, Chiliflocken, Olivenöl, Zwiebel und Knoblauch in einen weiten Topf geben.
3. Zugedeckt bei starker Hitze 10–12 min kochen. Ab und zu umrühren. Je mehr Wasser bereits verkocht ist, umso öfter rühren. Wenn die Nudeln nach 12 Minuten Kochzeit noch nicht gar sind und die Flüssigkeit schon stark eingekocht sein sollte, noch 3–5 EL Wasser zugeben und solange weitergaren wie nötig.
4. In der Zwischenzeit Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und kleinschneiden. Dann Basilikum in den Topf geben und vorsichtig unterheben. Nudeln zum Servieren nach Belieben mit Parmesan garnieren.

## One-Pot-Pasta Carbonara

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 200 g Kochschinken
- 1 EL Olivenöl
- 350 g Nudeln
- 800 ml Brühe
- 200 ml Sahne
- 200 g Erbsen, frisch oder TK
- 75 g Käse (Mozzarella)
- Pfeffer



### Zubereitung:

1. Zwiebeln und Schinken kleinschneiden, im großen Topf in Öl leicht anbraten.
2. Brühe und Nudeln in den Topf dazugeben, 5 min köcheln lassen.
3. Erbsen hineingeben und 2 min köcheln.
4. Käse reiben, Sahne und Käse unterrühren, mit Pfeffer abschmecken.

## Milchnudeln

### Zutaten für 3 Personen:

- 250 g kleine Nudeln (Hörnchen oder Suppennudeln)
- 1 L Milch (ersatzweise Mandel-, Hafer- oder Sojamilch)
- 50 g Zucker oder Honig  
1 P. Vanillezucker
- 1 Pr. Salz

### Zubereitung:

1. Milch zum Kochen bringen, dann Nudeln, Zucker und Salz dazugeben, Deckel auflegen.
2. Auf kleinster Flamme ca. 20 min ziehen lassen, bis die Nudeln weich sind.

## HIRSE-REZEPTE

### Hirse als Beilage

#### Zutaten:

- 1 Tasse Hirse
- 2,5 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe
- Salz nach Geschmack

#### Zubereitung:

1. Wasser oder Gemüsebrühe aufkochen lassen.
2. Hirse in einem Sieb unter heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
3. Hirse in den Topf geben und ca. 10–15 Minuten mit Topfdeckel köcheln lassen. Bei abgeschalteter Herdplatte noch weitere 10 Minuten ausquellen lassen. Nach Ende der Garzeit muß die Flüssigkeit komplett aufgenommen sein.
4. Hirse mit einer Gabel lockern, evt. einige Butterflöckchen unterziehen.

### Rübchenhirse

#### Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Steckrübe
- 200 g Hirse
- Wasser
- Salz, Pfeffer
- etwas Butter
- Wildkräuter nach Geschmack



### Zubereitung:

1. Die Rüben waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden und in wenig Salzwasser garen.
2. Währenddessen die gewaschene Hirse in Wasser ebenfalls zum Kochen bringen und 10 Minuten anquellen lassen.
3. Die vorgequollene Hirse auf die Rüben geben, das Ganze noch weitere 15 Minuten quellen lassen (nicht umrühren).
4. Butter zerlassen und darübergerben, nochmals kurz ziehen lassen.
5. Zum Servieren auf einen Teller stürzen, damit die Rüben oben sind. Mit Salz&Pfeffer abschmecken.
6. Wenn man will, kann man feingewiegte Wildkräuter (z.B. Giersch...) darüberstreuen.

## **Wildkräuter-Hirsesalat**

### Zutaten:

- 250 g Hirse
- 750 ml Gemüsebrühe
- 50 g junge Löwenzahnblätter
- 50 g junge Brennesselblätter
- 50 g junger Giersch, frische Kräuter
- 2 Äpfel und Obstessig

### Zubereitung:

1. Die Hirse in der Brühe kochen und ausquellen lassen.
2. Gewaschene Wildkräuter feinschneiden, Äpfel raspeln und mit der Hirse mischen. Mit Essig und Kräutern abschmecken.

## **Süßer Hirsebrei**

### Zutaten:

- 2 Tassen Hirse
- 2 Tassen Wasser
- 3 Tassen Milch
- 50 g Rosinen
- 50 g zerkleinerte Haselnüsse
- 1 EL Honig
- Zimt
- gemahlenes Piment
- Ingwer wenn zur Hand



### Zubereitung:

1. Die Hirse mit dem Wasser, Milch und Rosinen aufkochen und ausquellen lassen.
2. Die übrigen Zutaten mit der Hirse mischen. Mit eingemachtem Obst servieren. Kann kalt oder warm gegessen werden.

# MANDELMILCH

Die Mandelmilch eignet sich gut als Kuhmilchersatz und kann nach dem gleichen Prinzip auch aus anderen Nußsorten oder Haferflocken hergestellt werden.

## Milch aus Mandeln

### Zutaten für 1 Liter:

- 100 Gramm Mandeln
- 1 Liter Wasser
- Süßungsmittel nach Geschmack (1 EL Zucker oder Agavendicksaft)
- evtl. Gewürze wie Zimt, Kardamom oder Anis
- Utensilien: (Smoothie-)Mixer, feines Sieb oder Tuch

### Zubereitung:

1. Mandeln über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Das Wasser abgießen und die Mandelhäutchen abpellen.
3. Mandeln in einem Mixer sehr fein pürieren (ersatzweise im Mörser zu Brei stampfen).
4. 1 Liter frisches Wasser zu den Mandeln geben und nochmal durchmischen im Smoothie-Mixer.
5. Je nach Geschmack Süßungsmittel oder Gewürze hinzufügen.
6. Den Brei durch ein feines Sieb oder ein dünnes Tuch drücken, um die festen Bestandteile der Mandeln zu entfernen. Mandelmilch ist im Kühlschrank bis zu vier Tage haltbar. Die Mandelreste kann man in Suppen / Müsli / Kuchen oder Brot verwenden.

## Milch aus Mandelmus oder Mandelmehl

### Zutaten für 0,5 Liter:

- 3 Esslöffel Mandelmus (weiß oder braun) oder 50 g Mandelmehl
- 500 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- evtl. Süßungsmittel wie Zucker oder Honig



Bild: vebu.de

### Zubereitung:

1. Zuerst Wasser in den Mixer geben, dann Mandelmus und Salz. Alles einmal stark für circa 30 Sekunden durchmischen.
2. Sobald die Milch schön schaumig ist, ist die Mandelmilch fertig. Evtl. noch durchsieben. Mandelmilch hält sich im Kühlschrank bis zu vier Tage.

## SALZIGE GETREIDEREZEPTE

### Spätzle-Suppe

#### Zutaten für 2–4 Personen:

- 250 g Mehl
- 3 Eier
- 1/2 Bund Kräuter, fein gehackt
- 50 ml Milch
- Salz und Muskatnuss
- Brüh-Paste oder Granulat für 1,5–2 L Brühe

#### Zubereitung:

1. Mehl mit Eiern, Milch, Kräutern und Gewürzen vermengen, so daß ein weicher Teig entsteht. Sollte er sich zu fest anfühlen, noch etwas Milch o. Wasser zugeben. Den Teig ca. 30 Min ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Kräuter feinhacken.
3. Nun einen großen Topf mit Brühe erhitzen und Spätzle in das kochende Wasser schaben. Der Topf sollte eine nicht zu kleine Bodenfläche haben, damit die Spätzle, welche sich nach 2–3 Min. vom Boden lösen, auch den nötigen Platz zum Aufsteigen haben. Damit alles auch gut gelingt, kann man die Spätzle am Boden auch leicht mit einem Holzlöffel lösen. Wenn die Spätzle nach oben steigen, ist die Suppe fertig.

### Schwäbische Spätzle

#### Zutaten für bis 4 Personen:

- 400 g Mehl
- 4 Eier
- 1 TL Salz
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 2 Liter Salzwasser
- etwas Butter
- 2–3 Zwiebeln
- 150 g Käse, gerieben

#### Zubereitung:

1. Mehl, Salz und Eier in einer Schüssel verrühren (von Hand oder mit Mixer). Langsam das Wasser einrühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht, bei Bedarf noch Wasser zufügen.
2. Den Teig etwa 15 Minuten ruhen lassen und dann nochmal durchrühren, der Kleber im Mehl verfestigt sich noch etwas. Bei Bedarf noch 1– 2 TL Wasser zugeben.
3. In der Zwischenzeit Wasser mit Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen.
4. Eine Schüssel für die fertigen Spätzle bereitstellen, etwas Butter hineingeben.
5. Wenn das Wasser kocht, den Teig mit einem Spätzlehobel oder Spätzlepresse ins kochende Wasser hineingeben und kurz ziehen lassen. Wenn die Spätzle an die Oberfläche kommen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in die vorbereitete Schüssel geben. So oft wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Die Spätzle zum Warmhalten in den warmen Backofen stellen.
6. Die Zwiebel in Ringe schneiden und in Butter anbraten.
7. Zwiebeln über die Spätzle geben und mit Käse garnieren.



## Brotsuppe

### Zutaten für 2–4 Personen

- 1/2 Kopf Sellerie
- 1/2 mittlere gelbe Rübe
- 1/2 kl. Kopfsalat
- 4 mittlere Kartoffeln
- 1 Porreestange
- 4 Scheiben Graubrot, nicht zu dünn geschnitten
- 100 g Butter
- 50 g Olivenöl
- 2 Liter Brühe aus Brüh-Paste oder Granulat
- 1/2 Bund Petersilie



Bild de.wikipedia.org

### Zubereitung:

1. Das Gemüse in entsprechende Würfel, Streifen und Scheiben schneiden. Danach in einer Pfanne abgedeckt 10–15 Min. in der Butter bei leichter Hitze dünsten.
2. In einem entsprechenden Topf die 2 Liter Brühe erhitzen und das vorbereitete Gemüse in der Brühe ca. 15–20 Min leicht köcheln.
3. In der Zwischenzeit die in Würfel geschnittenen Graubrot-Scheiben im Olivenöl anrösten und die gewaschene Petersilie kleinschneiden.
4. Zum Schluß die Petersilie zur Suppe hinzufügen, das Ganze mit Salz und etwas Muskatnuss würzen. Die Brotwürfel extra reichen oder beim Anrichten zur Suppe frisch hinzufügen.

## Veganer Eintopf mit Gerste

### Zutaten für 4 Personen

- 4 Zwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kurkuma
- etwas Pfeffer, schwarz
- 4 Karotten
- 3 Kartoffeln
- 1 1/4 Liter Wasser, kochend
- 8 EL Gerste, gewaschen
- 1 Zucchini oder Gemüse nach Saison
- 3 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Gemüsebrühe
- 2 TL Majoran
- evtl. Curry und Chiliflocken
- evtl. Essig oder Zitronensaft

### Zubereitung:

Arbeitszeit ca. 30 Min. / Kochzeit ca. 1 Stunde

1. Gemüse schälen und grob schneiden.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln mit Kurkuma und schwarzem Pfeffer darin anbraten.
3. Karotten und Kartoffel dazugeben, alles umrühren mit Wasser auffüllen, Gerste, Zucchini und die restlichen Zutaten hinzufügen.
4. Alles ca. 45 Minuten zugedeckt bei geringer Hitze köcheln lassen. Zwischendurch mit dem Kochlöffel umrühren.
5. Mit etwas Curry, Chilliflocken oder einen Spritzer Sojasauce abschmecken und bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben.

# KARTOFFELGERICHTE

## Bechamelkartoffeln

### Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln mit Schale
- 30 g roher Schinken
- 40 g Mehl
- 50 g Fett
- 500 ml Brühe
- 1 große Zwiebel
- 250 ml Milch oder Sahne
- Salz und Pfeffer



### Zubereitung:

1. Kartoffeln mit Schale kochen.
2. Inzwischen die feingehackte Zwiebel in dem Fett dünsten.
3. Den geschnittenen Schinken und das Mehl dazugeben, alles durchschwitzen.
4. Mit Wasser oder Brühe auffüllen (immer kleine Mengen und gut umrühren), 10 Min. durchkochen. Milch o. Sahne unterrühren.
5. Dann die gepellten, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln hineingeben, durchziehen lassen und abschmecken.

## Kartoffelring

### Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln, gekocht und gerieben/durchgepresst
- 2 Eier
- 50 g Reibekäse
- 50 g Fett
- 1 Prise Muskat
- Salz

### Zubereitung:

1. Alles vermengen, fest in eine Kranzkuchenform drücken und bei 225 Grad 20–25 Min. backen.
2. Dazu Fleischreste, Gemüse oder Pilze servieren.

## Himmel und Erde

### Zutaten:

- 750 g Kartoffeln
- Zucker
- 0,5 l Wasser
- 750 g Musäpfel
- Speck und Zwiebeln
- Salz

### Zubereitung:

1. Kartoffeln kleinschneiden und im Wasser kochen.
2. Nach 10 Min. die kleingeschnittenen Äpfel dazugeben.
3. Alles garkochen, zerstampfen, mit Salz und Zucker abschmecken und mit gebratenen Speck- und Zwiebelwürfeln anrichten.  
*Wenn Kartoffeln und Äpfel getrennt gegart werden, schmeckt das Gericht feiner. Schmeckt auch mit Birnen.*

## Stückkartoffeln

### Zutaten:

- 1,5 kg Kartoffeln
- Essig
- 0,5 l Wasser oder Brühe
- 40 g Speck
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 1 Prise Zucker

### Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, in Salzwasser recht weich kochen und zerstampfen.
2. Mit Essig und Zucker abschmecken.
3. Mit ausgebratenem Speck und Zwiebeln anrichten.

## Junge Schalenkartoffeln aus dem Ofen

*Die Kartoffel schmeckt besonders aromatisch, wenn sie in der Schale gebacken ist. Eine kleine Menge geht auch gut in der Deckelpfanne.*

### Zubereitung:

1. Gut abbürsten und waschen, einmal durchschneiden.
2. Schnittfläche mit etwas Butter oder Öl bestreichen, Salz und Kümmel draufstreuen.
3. Auf ein leicht gefettetes Blech setzen mit der aufgeschnittenen Seite nach oben.
4. Backen: mittl. Schiene, 180–200 Grad, 35–40 Min.

## Eifeler Eintopf

### Zutaten:

- 1,5 kg Kartoffeln
- 40 g Fett
- 1 Zwiebel
- 2 Stangen Porree
- 0,5 l Buttermilch
- Salz
- 1 Essiggurke
- 1 Kopf Endiviensalat

### Zubereitung:

1. Die Kartoffeln mit wenig Wasser gar kochen, pellen und stampfen.
2. Zwiebel und Porree würfeln, in Fett dünsten, zusammen mit der heißen Milch dazugeben. Gut durchrühren.
3. Dann noch den fein geschnittenen Endiviensalat und die klein gehackte Essiggurke darunter rühren und sofort anrichten.

## Kartoffelaufstrich

### Zutaten für 4 Personen:

- 20 g Fett
- 1 Eigelb
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- Salz
- 2 große gekochte Kartoffeln
- 1 Teel. Senf
- 1 Teel. kleingehackter Dill
- 1 Eßl. Wasser

### Zubereitung:

1. Zwiebel und Lauch sehr fein hacken, Fett in Pfanne erhitzen, dazugeben und weichdünsten.
2. Dann die gekochten, geriebenen Kartoffeln hinzugeben und mit anbraten lassen.
3. Eigelb mit Wasser, Salz, Senf und Dill verquirlen. Unterrühren und kalt werden lassen.

## ***Kartoffeln in Rahmsauce***

### Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln (Pellkartoffeln)
- 50 g Fett
- 1 Zwiebel
- 40–50 g Mehl
- 750 ml Flüssigkeit (Wasser, Brühe)
- Salz, Pfeffer,
- geschmackgebende Zutaten u. Kräuter nach Belieben
- Saucenreste
- saure Milch oder Creme fraiche

### Zubereitung:

1. Pellkartoffeln kochen.
2. Eine nicht zu dicke Mehlschwitze bereiten (Mehl in Fett dünsten und mit Brühe o. Gemüsekochwasser ablöschen).
3. Kartoffeln würfeln und die geschmackgebenden Zutaten wie Kräuter, Lauch, abgezogene Tomatenscheiben, Sellerie, Pilze dazugeben und etwas durchziehen lassen. Hat man Kochwasser vom Gemüse, dieses für die Sauce benutzen.

## ***Kartoffel-Pilz-Auflauf***

### Zutaten:

- 1 kg Pellkartoffeln
- 100 g durchwachsenen Speck
- 1 große Zwiebel
- 500 g Pilze, frisch oder eingemacht
- 20 g Mehl
- 400 ml Flüssigkeit (Brühe)
- Käse, gerieben
- Semmel, gerieben
- Salz, Paprikapulver
- Petersilie
- 1 Ei
- 400 ml Buttermilch
- Fettflöckchen

### Zubereitung:

1. Kartoffeln kochen, abpellen, in Scheiben schneiden, salzen.
2. Den Speck würfeln, in einer Pfanne ausbraten. Zwiebeln und kleingeschnittene Pilze darin dünsten.
3. Nach 5 Min. Mehl hineingeben und mit der Flüssigkeit ablöschen.
4. Kräftig mit Salz und Paprika abschmecken, Petersilie zugeben.
5. In eine Form zuerst Kartoffeln, dann die Pilze, oben wieder Kartoffeln einschichten.
6. Ei mit Salz und Buttermilch verquirlen, über die Kartoffeln gießen.
7. Obendrauf Käse, Semmel und Fettflöckchen streuen.
8. Auf mittlerer Schiene auf dem Rost 35 Min bei 240 Grad backen und 10 Min ohne Strom ziehen lassen.

## ***Dünstkartoffeln in Deckelpfanne***

### Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln mit Schale
- Curry oder Kräutersalz
- 50 g Fett (Öl, Schmalz, Speck)
- Kümmel
- Zwiebeln
- Salz
- 4–6 Eßl. Wasser

### Zubereitung:

1. Zwiebelwürfel in Fett mit Curry goldgelb dünsten.
2. Kartoffelwürfel dazugeben und ca. 5 Min. weiterdünsten.
3. Salz und Kümmel hineingeben, dann das Wasser, wenn nötig. D
4. Deckel auflegen und etwa 10 Min. bei kleiner Temperatur garen.  
Gesamtgarzeit: 20–25 Min.

## ***Zottelsuppe (Kartoffelsuppe)***

### Zutaten für 3 bis 4 Personen:

- 4 faustgroße Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 L Wasser
- 1 EL gekörnte Brühe (oder Salz und Pfeffer)
- 150 g Speck oder Butter

### Zubereitung:

1. Speck würfeln und in einem Topf anbraten, Zwiebel würfeln und im Fett glasig dünsten. Mit 1 L Salzwasser oder Brühe ablöschen.
2. Die geschälten und grob geraspelten Kartoffeln dazugeben und 10 min kochen.
3. Mit kleingehackten Wildkräutern servieren.

## ***Leineweber (Pellkartoffel-Omelett)***

### Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Pellkartoffeln
- 0,5 l Milch
- 250 g Mehl
- 1 Ei und Salz
- halbe Zwiebel
- etwas Fett

### Zubereitung:

1. Mehl, Milch, Ei und Salz zu einem Teig verrühren.
2. Mit in Fett getauchter Zwiebel die heiße Pfanne fetten (einreiben).
3. Pfannenboden mit dünnen Kartoffelscheiben auslegen.
4. Etwas Eierkuchenteig drübergießen und von beiden Seiten backen.

## ***Kartoffelpfannkuchen mit Äpfeln***

### Zutaten:

- 100 g Mehl
- 25 g Zucker
- 1 Prise Salz
- evtl. Zitronenschalenabrieb
- 1–2 Eier
- 125 ml Milch
- 250 g Kartoffeln, gekocht, gerieben
- 200 g dünne Apfelschnitzel
- Zucker und Zimt (zum Bestreuen)



### Zubereitung:

1. Von den angegebenen Zutaten einen Eierkuchenteig bereiten.
2. Zuletzt die Kartoffeln und feingeschnittene Äpfel untermengen.
3. Vom Teig kleine Plinsen backen, heiß mit Zucker & Zimt bestreuen.

## **Saure Kartoffeln**

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 3 Eßl. Mehl
- 50 g Fett
- 1 Gewürzgurke
- 4 Gewürznelken
- 1 Lorbeerblatt,
- Salz & Pfeffer
- 2 Eßl. Essig
- 1 Knoblauchzehe
- 1 L Brühe
- 1 Bund Petersilie

### Zubereitung:

1. Mehl und Fett in einem Topf braun rösten, Brühe auffüllen, die kleingehackte Gurke und Gewürze hinzugeben, alles aufkochen.
2. Kartoffeln schälen, in dünnen Scheiben in die Brühe geben und unter häufigem Rühren ca. 20 Min. durchkochen. Mit Essig und Petersilie abschmecken.

## **Kartoffelsterz**

### Zutaten:

- 2 kg gekochte Kartoffeln
- 400 g Mehl
- Salz
- 100 g Schmalz

### Zubereitung:

1. Am Vortag werden die Kartoffeln gekocht, am darauf folgenden Tag geschält und durch eine Kartoffelpresse gedrückt oder durch den Fleischwolf gedreht.
2. Über diese Masse schüttet man nun das Mehl und Salz. Das Ganze gründlich vermengen. Dabei entstehen lauter kleine Teile in der Form von Spätzle. Diese bröckelige Masse wird portionsweise in einer Pfanne mit ziemlich viel Fett herausgebraten.
3. Man kann den Kartoffelsterz auch zusammen mit Sauerkraut oder Holundermus servieren.

## **Pellkartoffeln mit Senfsoße**

### Zutaten für 4 Personen:

- 5 Eßl. Senf
- 2 Eßl. Zucker
- 1 Eßl. Mehl
- 0,5 L Wasser
- 5 Eßl. Essig
- 50 g Butter
- 5 Eigelb
- Essig und Wasser

### Zubereitung:

1. Senf, Zucker, Mehl, Wasser, Essig und Butter im Topf mischen.
2. Das Eigelb einrühren, Mehl darüber stäuben und das Ganze mit Butter und Zucker verquirlen, dann 3 Min. aufkochen lassen.
3. Mit den Pellkartoffeln servieren und wenn man hat mit gekochtem Ei.

## ***Pellkartoffeln mit kalter Kräutertunke***

### Zutaten für 4 Personen:

- 0,5 L Wasser
- 30 g Mehl
- 1 Ei
- 1 Eßl. Öl
- 1 Gewürzgurke
- 1 Apfel
- 1 Eßl. Tomatenmark
- Salz
- Estragon, Dill, Schnittlauch, Petersilie, Basilikum
- 1 Knoblauchzehe

### Zubereitung:

1. Öl erhitzen, Mehl hineingeben, eine Mehlschwitze bereiten.
2. Alles Wasser dazugeben und zum Kochen bringen.
3. Dann unter Schlagen das Ei und Öl zufügen, erkalten lassen.
4. Die restlichen Zutaten kleinhacken und Tomatenmark unterziehen. Salzen und mit den Pellkartoffeln servieren.

## ***Kartoffelaufstrich***

### Zutaten für 4 Personen:

- 20 g Fett
- 1 Eigelb
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- Salz
- 2 große gekochte Kartoffeln
- 1 Teel. Senf
- 1 Teel. kleingehackter Dill
- 1 Eßl. Wasser

### Zubereitung:

1. Fett in Pfanne erhitzen, Zwiebel und Lauch, sehr fein gehackt, dazu, weich dünsten.
2. Dann die gekochten, geriebenen Kartoffeln hinzu und mit anbraten lassen.
3. Eigelb mit Wasser, Salz, Senf und Dill verquirlen. Unterrühren und kalt werden lassen.

# PILZE

*Achtung, man muss die eßbaren Sorten kennen!  
Alternative: getrocknete Pilze*

## Pilzbratlinge

### Zutaten:

- 600 g Pilze
- 250 g gekochte geriebene Kartoffeln
- 1 Eßl. Mehl
- 1 Tasse in Ringe geschnittenes Lauch
- Salz & Pfeffer
- etwas Rosmarin und Bohnenkraut
- Semmelbrösel zum Wenden

### Zubereitung:

1. Pilze putzen und kleinhacken, zusammen mit dem Lauch gardünsten und abkühlen lassen.
2. Dann mit den Kartoffeln, Mehl, Salz, Pfeffer und den Gewürzen vermengen.
3. Daraus Bratlinge formen, im Semmelmehl wenden und braten.

## Rührei mit Pilzen

### Zutaten:

- 450 g Pilze
- 45 g Butter
- Salz, Pfeffer
- Petersilie
- 1 kleine Zwiebel
- 5 Eier
- 3 EL Milch

### Zubereitung:

1. Die Pilze werden sauber geputzt und zerkleinert.
2. Dann erhitzt man das Fett in einer Pfanne und läßt die kleingeschnittene Zwiebel glasig werden.
3. Jetzt gibt man die Pilze dazu und läßt sie etwa 3 Min. dünsten.
4. Dann verquirlt man die Eier mit der Milch, würzt mit Salz und Pfeffer und schüttet das Gemisch über die Schwammerl.
5. Bei mäßiger Hitze wird unter ständigem Rühren das Ganze bald fest. Mit feingeschnittener Petersilie bestreuen.



## Schwammerlgulasch

### Zutaten:

- 1 große Zwiebel
- 20 g Butter
- 300 g Pilze
- 300 g Kartoffeln
- Salz, Pfeffer
- 1/2 bis 1 L Gemüsebrühe

### Zubereitung:

1. Zwiebel kleinschneiden und glasig dünsten.
2. Dann gibt man die geputzten und in Stücke geschnittenen Pilze dazu und läßt sie kurz dünsten.
3. Dazu kommt die gleiche Menge an kleingeschnittenen Kartoffeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Nun gießt man die Brühe hinzu und läßt alles ca. 30 min. köcheln.

## Pilzsuppe

### Zutaten:

- eine mittlere Zwiebel
- 2 Tl. Öl oder Butter
- 5 Eßl. getrocknete Pilze
- Salz und Pfeffer
- eine Handvoll Gundermann (den findet man überall, siehe Foto)
- Petersilie, wenn man hat
- evtl. 1 Eßl. Mehl



### Zubereitung:

1. Getrocknete Pilze kurz waschen, ½ Std. in kaltem Wasser einweichen, dann 15–20 kochen, würzen.
2. Gundermann kleinschneiden, zu den Pilzen geben. Wer die Stiele nicht mitessen mag, kann sie entfernen.
3. Wenn man Mehl zur Hand hat, mit einem Eßl. Mehl und etwas Wasser ein Mehlteiglein machen, in die gekochten Pilze einrühren.
4. Salz sollte man in Not immer etwas dabei haben, dann könnte man die Pilze als Suppe mit dem Gundermann auch ohne alles essen.

## GEMÜSEGERICHTE

### *Betenbartsch (ostpreußische Rote-Bete-Suppe)*

### Zutaten

- 500 g Rote Bete
- 1 Zwiebel
- Öl zum Andünsten
- 20-30 g Vollkornweizenmehl
- 1 L Gemüsebrühe
- 1TL Majoran
- 1 TL Zucker oder Honig
- 1 EL Essig
- 1 EL Butter
- saure Sahne oder saure Milch nach Bedarf

### Zubereitung

1. Die Rote Bete schälen und würfeln.
2. Die Zwiebel pellen und klein schneiden und in dem Fett andünsten, bis sie glasig ist.
3. Nun das Mehl in die Zwiebeln einrühren, mit Gemüsebrühe auffüllen.
4. Die Rote Bete und den Majoran hinzugeben. Die Suppe ca. 30 min. garen.
5. Mit Honig und Essig abschmecken, die Butter einrühren. Die Suppe in die Teller füllen und zum Servieren einen Klacks saure Sahne (oder Sauermilch) in die Mitte geben.

## Veganer Eintopf mit Gerste

Arbeitszeit ca. 30 Min. / Kochzeit ca. 1 Stunde

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Zwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kurkuma
- etwas Pfeffer, schwarz
- 4 Karotten
- 3 Kartoffeln
- 1 1/4 Liter Wasser, kochend
- 8 EL Gerste, gewaschen
- 1 Zucchini oder Gemüse nach Saison
- 3 EL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Gemüsebrühe
- 2 TL Majoran
- evtl. Curry
- evtl. Essig oder Zitronensaft
- evtl. Chiliflocken

### Zubereitung:

1. Gemüse schälen und grob schneiden.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln mit Kurkuma und schwarzem Pfeffer darin anbraten.
3. Karotten und Kartoffel dazugeben, alles umrühren mit Wasser auffüllen, Gerste, Zucchini und die restlichen Zutaten hinzufügen. Alles ca. 45 Minuten zugedeckt bei geringer Hitze köcheln lassen, zwischendurch mit dem Kochlöffel umrühren.
4. Ggf. mit Curry, Chiliflocken oder einem Spritzer Sojasauce abschmecken und bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben.

## Fastenkoteletts (Frikadellen aus Bohnen)

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Dosen rote Kidneybohnen (je ca. 400 g)
- 1–2 EL gehackte Petersilie
- 1 Ei
- 2 EL Reibkäse
- 1 EL Mehl
- 3 EL Semmelbrösel
- Salz & Cayennepfeffer
- 4 EL Öl



### Zubereitung:

1. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.
2. Bohnen waschen, in einem Sieb abtropfen lassen und pürieren.
3. Mit Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Ei, Käse, Mehl und Semmelbröseln mischen, mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen.
4. Den Teig mit nassen Händen durchkneten, bis er wie Frikadellenteig bindet.
5. Daraus 8 Frikadellen formen und portionsweise im heißen Öl bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 4 Min. braten. Dazu passt Salat.

## **Steckrüben-Graupensuppe**

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kleine Steckrübe
- 2 große Zwiebeln, evtl. Knoblauch
- 1 TL Butter
- eine Handvoll Graupen (Gerste, grob geschrotet)
- 2 Möhren
- 1 Sellerie
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Lauchstangen
- 1 Pastinake
- 1 kleines Stück frischer Ingwer
- 4 EL fein gewiegte Kräuter, Liebstöckel und Beifuß
- Salz & Pfeffer
- Räuchertofu

### Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Ein TL Butter in einem Topf erhitzen und eine der Zwiebeln darin bräunen. Mit 1,5 l Wasser ablöschen.
2. Gemüse putzen, Steckrübe, Möhren, Sellerie und Kartoffeln in Würfel, Lauch in Ringe schneiden. Ingwer in feine Streifen zerteilen, Knoblauch fein hacken.
3. Das Wasser mit den Graupen und etwas Salz zum Kochen bringen. Das Gemüse, mit dem Ingwer und etwas Knoblauch nach Geschmack hineingeben. Suppe mit Salz & Pfeffer abschmecken.
4. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die zweite Zwiebel mit der Pastinake darin bräunen, schwach salzen.
5. Räuchertofu würfeln und in der Suppe kurz aufkochen lassen. Etwas frischer Liebstöckel und Beifuß ergänzen das Aroma der Suppe, die gehackten Kräuter unterziehen und kurz vor dem Servieren die Zwiebel- und Pastinakenwürfel einrühren.

## **Steckrüben-Cremesuppe**

### Zutaten für 4 Portionen:

- 2 mittelgroße Steckrüben
- 8 Kartoffeln
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 1/8 l süße Sahne
- Salz
- frisch geriebene Muskatnuss
- Saft einer Zitrone
- gemahlener Kümmel
- evtl. 1–2 Eier

### Zubereitung:

1. Steckrüben und Kartoffeln waschen, schälen und fein würfeln.
2. Gemüsebrühe zum Kochen bringen, die Rüben- und Kartoffelstückchen hineingeben, Gemüse garen.
3. Die Suppe anschließend pürieren, süße Sahne hinzugeben.
4. Mit Salz, Muskatnuss und Zitronensaft würzen. Nach Geschmack mit gemahlenem Kümmel abschmecken.
5. Wer die Suppe noch sämiger mag, kann noch 1–2 Eier unterziehen.

## **Deftige Zwiebelsuppe**

### Zutaten für 2–4 Portionen:

- 400 g Zwiebeln
- 125 g Butter
- Brühwürfel oder gekörnte Brühe
- 4 Eier
- 1 Bund Petersilie
- 0,1 l Sahne oder Kondensmilch
- 4 Scheiben Toast oder Graubrot

### Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden und in der Butter glasig anschwitzen.
2. Von 2 L Wasser, der Sahne und Brühwürfel einen Fond bereiten, die Zwiebeln dazugeben und nochmal kurz aufkochen.
3. Die Eier in die angewärmten 4 Tassen geben und mit der abgeschmeckten Brühe heiß übergießen, daß das Eiweiß gerinnt.
4. Das Ganze mit dem Toast servieren. Zum Schluß noch Petersilie dazugeben.

## **Zwiebelsuppe (sorbische)**

### Zutaten:

- 400 g Zwiebeln
- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- ¼ L Milch
- 1 L Brühe
- 1 Schuss Weisswein
- Kümmel, gemahlen
- Salz

### Zubereitung:

1. Zwiebeln in Scheiben schneiden und in Butter farblos anschwitzen.
2. Danach Zwiebeln mit Mehl bestäuben, mit der Milch ablöschen und heiße Brühe auffüllen, kurz aufkochen lassen.
3. Mit Kümmel und Salz würzen. Evtl. vor dem Essen ein Schwupp Weißwein zugießen.

## **Wurzelsuppe**

### Zutaten für 2–4 Personen

- 1/2 Selleriekopf
- 1 mittlere gelbe Rübe
- 1–2 Pastinaken
- 1/3 kl. Kohlkopf
- 1 Stange Lauch
- 2 mittlere Möhren
- 1 Bund Petersilie
- 100 g Grieß
- 2 Eier
- 20 g Weizenin (Stärke)
- Muskatnuss
- Salz
- Brüh-Paste oder -Pulver

### Zubereitung:

1. Gemüse reinigen, schälen und in Würfel o. Scheiben schneiden.
2. Petersilie waschen und fein wiegen.
3. Von der Brüh-Paste einen Fond herstellen und das Gemüse darin ca. 20–30 Min. garen.
4. Die Eier mit dem Grieß vermengen, das Weizenin dazugeben und das Ganze zu einer glatten Masse verrühren. Mit etwas Salz und Muskat abschmecken.
5. Kleine Nocken mit einem Teelöffel abstechen und in kochendem Salzwasser 5 Min. ziehen lassen.
6. Nachdem die Suppe mit dem Gemüse fertig gegart ist, kann sie mit den Grießnocken serviert werden und mit der Petersilie zum Schluß noch verfeinert werden.

# WILDKRÄUTER-GERICHTE

## Sauerampfer-Suppe

### Zutaten für 2–4 Personen

- 250–300 g Sauerampfer
- 100 g Butter
- 100 g
- Sahne oder Milch
- 60 g Mehl
- Brüh-Paste (Konzentrat) oder Brüh-Pulver
- 3 Eigelb
- Salz und Muskatnuss
- 4 Scheiben Weißbrot

### Zubereitung:

1. Den Sauerampfer gut waschen, in gefällige Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Deckel ca. 5 Min. bei geringer Hitze dünsten.
2. Von 1,5 bis 2 L Wasser und dem Konzentrat der Brühe einen Fond bereiten und erhitzen, danach den Sauerampfer hinzufügen.
3. Von der Butter und dem Mehl eine helle Schwitze bereiten und in die Suppe untermischen, so daß keine Klumpen entstehen und die Suppe nochmal aufkochen lassen.
4. Mit Salz und Muskatnuss würzen.
5. Eigelb und Milch verquirlen und in die nicht mehr kochende Suppe langsam hineinrühren.
6. Die Suppe mit dem geröstetem Brot servieren (oder Kräuterspätzle).

## Giersch-Kartoffelsuppe

### Zutaten:

- 2 große Handvoll junge Gierschblätter
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 750 ml Gemüsebrühe
- 250 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz und Pfeffer, Muskat
- 1 TL Senf
- Crème Fraiche, Schmand oder Saure Sahne

### Zubereitung:

1. Gierschblätter waschen und grob zerkleinern.
2. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen, grob hacken und mit den Kartoffelwürfeln in Olivenöl andünsten.
4. Mit Gemüsebrühe aufgießen.
5. Giersch grob hacken und zugeben. Suppe etwa 15 bis 20 Min. kochen, bis die Kartoffeln weich sind.
6. Senf zugeben. Suppe pürieren und mit fein gehackten Gierschblättern und einem Klecks Crème fraiche anrichten.

*Tip: Auch halb und halb mit Brennesseltrieben sehr schmackhaft.*

## Essbare Wurzeln

Löwenzahn, Wilde Möhre, Beinwell, Pfeilwurz, Rohrkolben, Wegwarte, Topinambur, Nachtkerze, Queckenwurzelspitzen, Giersch, Holunder



## Brennessel-Giersch-Löwenzahnsuppe

### Zutaten:

- 1 Handvoll Brennesselblätter
- 1 Handvoll Gierschblätter
- halbe Handvoll Gierschblätter
- etwas Liebstöckel
- 3 Eßl. Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 2 Eßl. Mehl
- 1 L Wasser
- 1 Gemüsebrühwürfel
- Salz und Pfeffer
- 125 ml Sahne

### Zubereitung:

1. Kräuter waschen und kleinschneiden.
2. Öl erhitzen, gewürfelte Zwiebel u. Knoblauch darin glasig dünsten.
3. Mehl dazugeben und verrühren, mit Wasser ablöschen.
4. Wildkräuter, Gemüsebrühwürfel, Salz und Pfeffer hineingeben, alles 10 Min. kochen lassen und pürieren.
5. Die Sahne einrühren und die Suppe nochmals aufschlagen. Mit Blüten der Kapuzinerkresse anrichten.

## Wildgemüse

### Zutaten:

Wilde Möhre, Wilder Bärlauch oder Sauerklee

### Zubereitung:

1. Gemüse abwaschen, evtl. mit der Bürste bearbeiten.
2. Wurzelgemüse schälen, schneiden.
3. Wie Mohrrüben kochen oder als Rohkost verwenden.

## Wildkräuterpesto

### Zutaten:

- 100 g Wildkräuter der Saison (Brennessel, Giersch ...)
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Pinienkerne
- 50 g geriebener Parmesan
- 80–100ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer



### Zubereitung:

1. Wildkräuter waschen, trockentupfen und klein schneiden.
2. Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett rösten und erkalten lassen.
3. Knoblauchzehe fein hacken.
4. Alle Zutaten im Mixer mit soviel Olivenöl pürieren, daß eine cremige Masse entsteht.
5. Mit Salz abschmecken. Zu Nudeln und Gemüse reichen oder als Brotaufstrich verwenden.

## KLEE 3- oder 4-blättrig

*Man kann Blätter als Salatbeigabe nehmen oder auch wenn man keine Salatmarinade herstellen kann, ohne alles essen.*

## Gänseblümchen

als Salatbeigabe. Die Blüten kann man auch so essen, wenn man keine anderen Zutaten hat. Sie schmecken nicht schlecht.

## Steinzeitliche Wildnissuppe

### Zutaten:

- Blätter von: Wiesenbärenklau, Bärlauch, Vogelmiere, Giersch, Brennessel, Guter Heinrich etc.
- Wurzeln: Bärlauch, Quecke, Rohrkolben, Klette, Gänsefingerkraut
- Würzkräuter: Dost, Gundermann, Feldthymian, Mauerpfeffer
- Salz & Pfeffer
- Wasser, evtl. Gemüsebrühe
- evtl. Mehl
- Kochutensilien: Hobo-Kocher bzw. sonstige Feuerstelle, Topf  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Hobokocher>

Das gewaschene und zerkleinerte Wildgemüse im Topf mit dem Wasser garkochen, evt. vorhandene Gemüsebrühe hinzufügen.

Hat man Mehl zur Hand, kann man es mit kaltem Wasser anrühren, um die Suppe sämiger zu machen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

## Löwenzahnkaffee

Wurzeln ausgraben, putzen, schneiden, mehrmals wässern, rösten, mörsern, mit Wasser abkochen, bis sich die Wurzelstücke am Boden absetzen.

## Löwenzahnstengel

sind eine große Hilfe für Diabetiker, wenn man keine Medikamente bekommt. 2 Stengel pro Tag sind schon eine große Hilfe.

## Rohrkolbenfrikadelle

Von Rohrkolben kann man auch die Wurzel essen (roh oder gekocht), das Mark im jungen Stengeln enthält viel Stärke und schmeckt nach Gurke.

### Zutaten:

- Rohrkolbenblüte
- Bärlauch und etwas Öl

### Zubereitung:

1. Samen von den Blütenkolben schälen. Den Stiel reinigen, schälen und wie Porree verarbeiten.
2. Grassamen abbrebeln, zerstoßen, mit Wasser zu Brei verrühren. Mit Bärlauch und Öl eine Masse formen.
3. Zu kleinen Fladen formen, im Backofen (180° C), Pfanne oder im offenen Feuer unter Wenden ca. 10 min backen.



## Satay-Sosse

Erdnußbutter, Schalotten, Chili, Erdnüsse, Knoblauch, Ingwer, Salz, Zucker, Zitronengras, Pfeffer, Kurkuma mixen.

## Essbare Wildkräuter auch im Winter

Löwenzahn, Spitzwegerich, Sauerampfer, Vogelmiere, Labkraut, Waldmeister, Giersch, Klee, Pilze, Judasohren, Sauerklee Hagebutte, Gänseblümchen, Gundermann, Brennessel, Klee

## Neunkräutersuppe

Rezept von Kräuterfachfrau Heidrun Gärtner

Die Neun-Kräuter-Suppe ist eine traditionelle Speise, die schon unsere Vorfahren gerne aus frischen Frühlingskräutern zubereitet haben. Das Beste daran – neben dem feinen Geschmack: Die frischen Zutaten findet man im Kühlschrank der Natur! Schon unsere Vorfahren, die Kelten und Germanen, wussten die Kraft der ersten Frühlingskräuter zu schätzen. Denn nach der langen Winterzeit brachte das frische Grün Vitamine und Lebensenergie. Bis heute hat sich dieser Brauch, aus 3 x 3 Kräutern eine Frühlingsuppe zuzubereiten, gehalten und vielerorts kommt die grüne Neun-Kräuter-Suppe beispielsweise als traditionelle Fastenspeise am Gründonnerstag auf den Tisch. Selbstverständlich schmecken die frischen Frühlingskräuter aber auch an jedem anderen Tag gut! Welche neun Kräuter man für die Suppe verwendet, bleibt jedem selbst überlassen, ganz nach eigenen Geschmack.

Unter anderem eignen sich Blätter von:

*Brennnessel, Giersch, Vogelmiere, Löwenzahn, Spitzwegerich, Blutampfer, Sauerampfer, Knoblauchrauke, Taubnessel, Brunnenkresse, Frauenmantel, Schnittlauch, Thymian, Scharbockskraut (nicht zu viel!), Kerbel, Petersilie, Bärlauch, Vogelmiere, Gundermann, Schafgarbe, Spitzwegerich und Gänseblümchen sowie viele andere Küchenkräuter.*

Zubereitung:

Die Kräuter werden mit Wasser gekocht und mit Salz & Pfeffer gewürzt. Wer hat, kann auch Gemüsebrühe verwenden. Alternativ kann man auch eine kleingeschnittene Zwiebel mit etwas Fett andünsten, die feingeschnittenen Kräuter hinzufügen und mit der Gemüsebrühe garkochen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

## Neunkräutersuppe (nach Hildegard von Bingen)

Zutaten:

- 250 g Kräuter
- 50 g Butter
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe (oder Bärlauch)
- 2 EL Vollkornmehl
- ¾ l Gemüsebrühe
- 250 g Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Zum Garnieren: ein paar frische Blüten z.B. von Gänseblümchen und Gundermann und ein Klecks Sauerrahm

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch in geschmolzener Butter glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben, anschwitzen lassen. Dann mit der Hälfte der Gemüsebrühe und Sahne aufgießen und kurz aufkochen lassen.
2. Danach die kleingeschnittenen Kräuter mit der zweiten Hälfte der Sahne und der Brühe dazugeben, pürieren, etwa zehn Minuten ziehen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.  
*Wichtig: Die Kräuter in der Suppe nicht mehr kochen lassen.*

## Waldpesto

Zutaten:

- möglichst junge, hellgrüne Nadeln von Douglasie, Fichte, Tanne oder Kiefer
- Bärlauch oder Knoblauch
- ca. 2–3 Eßl. Öl

Alles miteinander vermischen und zu Pesto zermörsern.

## Hagebutten-Suppe

### Zutaten für 2–4 Personen:

- 500–600 g Hagebutten
- 60 g Butter oder Olivenöl
- 3 große EL Mehl
- 1 Zitrone
- 1/2 TL Zimt
- 0,2 l Rotwein (1 Glas)
- 0,4 cl Weinbrand (1 Schnapsglas)
- 40–50 g Zucker

### Zubereitung:

1. Hagebutten waschen und die Kerne entfernen, das Ganze in 1,5–2 l Wasser 10–15 Min leicht köcheln.
2. Anschließend im Fruchtwasser mit einem Mixer pürieren.
3. Aus der Butter und dem Mehl eine helle Schwitze bereiten und die Hagebutten damit leicht abbinden.
4. Zucker und Zitrone dazugeben, sowie Zimt, Rotwein und Weinbrand nach Geschmack einrühren. Das Ganze nochmal kurz aufwallen lassen. Wenn vorhanden mit Sahnehäubchen auf der Suppe servieren.

## Honigbutter

mehrere Löffel Honig mit weicher Butter verrühren.

## Ingwer-Knoblauch-Butter

Ingwer zerschneiden, Knoblauch zerquetschen und mit weicher Butter verrühren.

## Sauerkrautsuppe

### Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- etwas Butter/Öl
- 5 Kartoffeln
- 500 g Sauerkraut
- 600 ml Flüssigkeit
- Weitere Zutaten nach Geschmack bzw. Vorrat: Paprikaschote, Möhren, Sellerie, Pastinaken, Petersilie, Tomatenmark/Tomaten, Lauch, Apfel, Birne, Schmand/Sahne
- Gewürze: Lorbeer, Pfeffer, Salz, 3–5 Eßl. Zucker/Honig, Kümmel, Majoran

### Zubereitung:

1. Gemüse waschen, putzen, und schneiden, im Suppentopf mit Fett anschwitzen. Gewürze dazugeben, kurz mit schwitzen lassen.
2. Kleingeschnittenes Sauerkraut hinzufügen, kurz mitschwitzen und mit Flüssigkeit auffüllen. Kleingeschnittene Kartoffeln hinzufügen.
3. Je nach Geschmack/Vorrat weitere Zutaten zugeben und 20–30 Min. köcheln lassen.

## EINIGES AUS BRENNESSEL

*Keiner will hungern, alle wollen wir leben – wenn sie uns alles nehmen, die Natur wird es uns geben. Nur dürfen wir nicht zweifeln:  
„Das schmeckt nicht“, du musst es nur probieren,  
denn Mutter Erde wird dich niemals anschmieren.*

## Ausgebackene Brennesselblätter

Benötigt wird eine Schüssel Brennesselblätter oder Blüten mit Spitze.  
Die Blätter sind reich an Folsäure und einem Vitamin-B-Komplex!

### Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Mehl
- 1 Ei
- 1/8 Liter Wasser oder Milch
- etwas Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten

### Zubereitung:

1. Die Zutaten für einen Ausbackteig verrühren und eine 1/2 Std. ziehen lassen.
2. Das Öl erhitzen, die Blätter durch den Teig ziehen, abtropfen lassen und von beiden Seiten braten.
3. Das überschüssige Fett auffangen und wieder verwenden.

## Bennesselsamen

Die weiblichen Bennesselsamen sind reich an Nährstoffen, besonders an Eiweißen und essentiellen Fettsäuren. Nutze sie als proteinreiches Pulver oder geröstet im Müsli. Bild [www.gartenbista.de](http://www.gartenbista.de)



## Brennessel-Eintopf

### Zutaten für 2–4 Personen:

- 300–400 g frische nicht mittelgroße Kartoffeln (3–4 große)
- 2 große Möhren
- 1 Zwiebel
- 50 g Speck
- 50–70 g Mehl
- 50 g Butter
- 1 Brühwürfel oder gekörnte Brühe

### Zubereitung:

1. Die Brennessel gut waschen und kleinschneiden.
2. Speck und Zwiebel waschen und in Würfel schneiden. Speck mit der Butter in der Pfanne glasig anschwitzen, danach die Zwiebel hinzufügen und hellbraun werden lassen.
3. Kartoffel und Möhren reinigen und in Würfel schneiden.
4. 2 L Brühe aus dem Konzentrat herstellen und die Kartoffeln und Möhren hinzufügen alles ca. 20 Min. leicht köcheln lassen.
5. Dann die geschnittene Brennessel dazugeben, das Ganze noch 10–15 Min. leicht köcheln.
6. Die vorbereitete Schmitze vom Speck, Butter und Mehl dazu tun, alles gut verrühren und noch einmal kurz aufkochen.

## Brennesselsalat / Waldsalat

### Zutaten: Wildpflanzen (Brennessel u. andere nach Saison)

Nesselzellen an der Oberseite der Blätter mit den Händen zerreiben, Blätter schneiden, dann essen. Die Hornhaut in der Hand reicht aus, dass die Nesselzellen nicht durchstechen.

## Brennnesselsuppe

### Zutaten:

- 500 g junge Brennnessel
- 3 EL Butter
- 1 L Gemüsebrühe
- 3 EL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- 4 EL Crème fraiche oder Sahne



### Zubereitung:

1. Die gewaschenen Blätter in Butter dünsten bis sie zusammenfallen.
2. Gemüsebrühe aufgießen und 15 Min. kochen.
3. Mit Wasser angerührte Speisestärke dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Alles pürieren, Crème fraiche dazugeben. Nochmals kurz aufkochen. Mit weniger Brühe kann man das als Gemüse genießen.

## Dinkelsuppe mit Brennnessel

### Zutaten:

- 1 kleine Schüssel Brennnesselblätter
- 50 g Dinkelvollkornmehl
- 2 EL Olivenöl
- 1 L Milch
- 1 L Wasser
- 200 ml Sahne

### Zubereitung:

1. Salz, Pfeffer und Muskatnuß, Dinkelmehl in heißem Öl rösten.
2. Wasser und Milch mischen und langsam zugießen. 10 Minuten lassen, dabei immer wieder umrühren.
3. Gewaschene, fein gehackte Kräuter in die Suppe rühren und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
4. Sahne zugeben und mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.

## Spinat-Suppe

### Zutaten für 2–4 Personen:

- 500 g Spinat
- 2– 3 mittlere Kartoffeln
- 3 EL Mehl
- 60 g Butter
- 2–3 Eigelb (oder 1 ganzes Ei)
- 100 ml Sahne oder Milch
- Brüh-Paste oder Brüh-Pulver oder 1 kg Knochen
- etwas Wurzelwerk / Suppengemüse für die Brühe
- Pfeffer, Salz und Muskatnuss

### Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.
2. Den Spinat gut waschen und in 2 L kochender Brühe blanchieren, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen.
3. Die Kartoffeln in die Brühe geben und ca. 15 Min. köcheln lassen.
4. Den Spinat grob zerkleinern und der Suppe wieder hinzufügen, während die Kartoffeln weiter weichkochen.
5. Von der Butter u. Mehl eine helle Schwitze bereiten und zugeben. Alles zusammen nochmal aufkochen.
6. Das mit Sahne verrührte Eigelb in die nicht mehr kochende Suppe langsam einrühren. Evtl. noch mit Salz u. Muskat nachwürzen.

## Brennnessel-Frikadellen

### Zutaten:

- 1 Schüssel Brennnesselblätter
- Salz und Pfeffer, etwas Muskat
- 1 Ei
- Vollkornmehl
- Butter oder Fett zum Backen

### Zubereitung:

1. Blätter einige Minuten in kochendem Wasser blanchieren, dann kalt überbrausen, abtropfen lassen, auf trockenem Küchentuch gut ausdrücken, fein schneiden.
2. Spinat in einer Schüssel mit dem Ei mischen, Gewürze dazugeben.
3. Daraus kleine Frikadellen formen, in Mehl wälzen, in Fett unter mehrmaligem Wenden von beiden Seiten knusprig braten.

## Spitzwegerich mit Brennnessel

### Zutaten:

- 30 g (2 kl. Bündel) Spitzwegerich
- 30 g Brennnesselspitzen
- 1 große Zwiebel
- 4 Kartoffeln
- 1 L Gemüsebrühe (selbst gemachtes Suppengewürz)
- 2 Eßl Öl
- 1 Eßl Mehl



Bild: [www.raeucherguru.info](http://www.raeucherguru.info)

### Zubereitung:

1. Kräuter waschen. Spitzwegerich quer zur Längsfaser schneiden.
2. Kartoffel schälen u. kleinschneiden.
3. Zwiebel würfeln und in Öl hell anbraten.
4. Gemüse dazugeben, weichkochen und abschmecken.

## Bucheckern, Ahorn und Eicheln

*Mit heißem Wasser übergießen bzw. abkochen. Nicht zu stark rösten (noch braun) die Schale zerbröseln. Nach dem Rösten lassen sie sich leichter schälen, dann sind die Bucheckern ein reichhaltiger Energielieferant und können gleich gegessen werden.*

## Bucheckernbrot

### Zubereitung:

1. Zermörsern, mit Wasser zu einem Brei kneten, klebt schlecht (s. Eichelbrot), zu kleinen Fladen formen.
2. Im Backofen oder auf dem Rost über offenen Feuer backen.

## Eichelbrot

### Zubereitung:

1. Eicheln schälen, kleinschneiden, wässern.
2. Köcheln und 2 bis 3 Mal das Wasser wechseln, abseihen.
3. Mit Wasser zu Brei mörsern.
4. Fladen formen, im Backofen oder über dem offenen Feuer auf Stein oder Rost unter Wenden backen.

## Eichelkaffee

### Zubereitung:

1. Eicheln vorbereiten (schälen, kleinschneiden, wässern).
2. Köcheln mit Wasserwechsel, abseihen.
3. Rösten in der Pfanne, schwenken, wenden.
4. im Mörser zermahlen.
5. Im Teebeutel im heißen Wasser ziehen lassen.

## Ahornblätter

von jungen Bäumen des Spitzahorns sind am besten zu essen, da sie nicht so viele Bitterstoffe enthalten. Man kann sie so essen oder im Salat.

## Ahornkeimlinge

*Inhaltstoffe: Gerbstoffe, Flavonide, Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan, Eisen und Eiweiß.*

Sprießende Keimlinge in eine mit Wasser gefüllte Schüssel geben. Damit werden sie von Schmutz gereinigt und die Samen nehmen etwas Wasser auf, wenn sie schon trocken sind.

Keimlinge dann vorsichtig aus der Samenhülle lösen, die Samenseite mit den Fingernägeln auseinander ziehen, Keimling herausnehmen, in eine mit sauberem Wasser gefüllte Schüssel geben. Feucht und prall lassen sich die braunen Samenhüllen leichter durch Drücken vom Keimling entfernen. Manchmal muss die braune Hülle am Rand noch geöffnet werden, um sie dann vorsichtig (ohne die Wurzel abbrechen) herunterziehen zu können. Die freigelegte Ahornsprosse in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. Die Keimlinge schmecken etwas bitter, haben aber in dieser Form die meisten Nährstoffe.

Wenn man sie etwas in Salzwasser legt und ziehen lässt, kurz abkocht, kann man sie dann in Öl oder Butter kurz anrösten.

### Zutaten:

- 100 g Feldsalat
- 30–50 g Ahorn-Keimlinge
- 50 g geriebenen Apfel oder Radieschen
- 2 Eßl. Öl, am besten kalt gepresst
- 1 Eßl. Kürbiskerne
- 1 Eßl. Apfelessig
- etwas Salz, Pfeffer, Zucker oder Honig

Alles miteinander vermischen.

## Esskastanie

schälen, Kreuz einritzen, auf Steine oder direkt in die Glut legen, Blätter und Ästchen drauf, mit Asche abdecken, 20–30 min backen.

## Sonstiges Eßbares aus Wald und Flur

### Geräuchertes

Bauerngeräuchertes man kann es überall hin mitnehmen und man braucht dadurch nicht auf sein geliebtes Fleisch verzichten.

### Wanzen/Insektenlarven

findet man auch im Winter unter Rinde oder Totholz  
Grashüpfer ( Hinterteil mit Darm wie bei Krabben abziehen),  
Regenwürmer abkochen

### Gebratene Grillen

z. B. Heimchen (findet man am Boden). Zunächst abkochen, dann z. B. in Bärlauchpesto einlegen oder frittieren/rösten.



## Herstellung von Trockenfleisch (Jerky)

Fleisch, das getrocknet werden soll, sollte möglichst mager sein, da es sonst bei längerem Lagern ranzig werden kann. 4 kg mageres Frischfleisch ergeben ca. 1 kg Trockenfleisch. Am besten eignet sich ein Lendenstück von Rind, Kalb oder Wild.

1. Das Fleisch für Jerky wird in ca. 1/2 cm dicke Streifen geschnitten und alles sichtbare Fett entfernt.
2. Im Dörrapparat oder Backofen wird das Fleisch bei Temperaturen zw. 60–70°C getrocknet, bis es schwarz und hart ist. Man kann das Fleisch auch für besseren Geschmack und Haltbarkeit räuchern.

Dörrfleisch, das nicht geräuchert ist, ist nur begrenzt haltbar, wenn es nicht wirklich fettfrei ist. Damit es länger hält, kann man es zu Pemmikan verarbeiten (siehe Rezept für Pemmikan).

## Fichtenspitzenhonig

### Zutaten:

- 250 g Fichtenspitzen
- 6 Zweige Thymian
- 750 ml Apfelsaft/Wasser
- 2–3 Zitronen
- 500 g Gelierzucker

### Zubereitung:

Wässern, 16 Stunden ziehen lassen, abseihen, köcheln.

## Samen des Breitwegerich

Die Samen des Breitwegerichs sind im August reif und können als leckere Müslizutat getrocknet werden.

## Pemmikan

Klassische hochkalorische Energierationen der Indianer und anderer Nomadenvölker. Diese Notrationen sollten schon vorab vorbereitet werden, bevor man eine Flucht antreten muß.

### Zutaten für 2,5 kg:

- ca. 1,5 kg Trockenfleisch
- 125 g brauner Zucker (kann man auch weglassen)
- 125 g getrocknete Beeren
- 1 kg Schmalz

### Zubereitung:

1. Das Dörrfleisch und die getrockneten Beeren fein mahlen und alles mit dem zerlassenen Fett mischen. Kein Salz dazutun, da es Wasser anzieht.
2. So hergestellter Pemmikan hält sich Monate oder noch länger; enthält reichlich hochkonzentrierte Energie und Nährstoffe. Pemmikan kann roh gegessen werden oder auch gebraten oder gekocht. Er eignet sich gut zu Reis, Suppen, Eintöpfe oder Gemüse.

## Harztopping

Fichtenharz, Konsistenz ist wie Bienenwaben, Kaugummi. Harzstück kleinschneiden, raspeln

## Essbare Rinde

### ... oder warum schmeckt das Brot nach Sägemehl?

FrISCHE Rinde vom Baum schälen. Geeignet sind Birke, Buche, Hasel, Weide, Tanne, Fichte, Kiefer. Die Unterrinde abschälen, frisch kochen, trocknen, mahlen und wie Mehl verarbeiten.

## Zahnpflege für den Notfall

Möglichkeiten, um Zahnputzmittel herzustellen und zu bevorraten:

### Zahnputzmittel aus Kokosöl

Kokosöl mit Birkenzucker mischen, Zahnbürste hineintunken und putzen. Birkenzucker schützt vor Karies und ist gleichzeitig ein Putzkörper, Kokosöl wirkt antiseptisch.

### Heilerde, Bockshornklee & Beinwellwurzel

Alle 3 einzeln oder gemischt vermahlen, auch mit Kokosöl anrühren.

### Zahncreme mit Kurkuma

- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Kurkuma-Pulver
- 1 TL Xylit (aus dem Reformhaus, Bio-Laden oder online kaufen)
- ½ TL hochwertiges Salz (z.B. Himalaya- oder Steinsalz)
- 1 Messerspitze Nelkenpulver
- 1 Messerspitze Natron
- 3 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl

1. Die trockenen Zutaten fein mörsern und vermischen.
2. Das Kokosöl im Wasserbad leicht erwärmen und die trockenen Zutaten einrühren.
3. Alles sehr gut vermischen und in ein Schraubgefäß füllen. Je nach Raumtemperatur wird das Kokosöl wieder fest, so dass die Zahncreme nicht mehr cremig ist. Aber das macht nichts, putzen kann man damit genauso gut.

Quelle: <https://www.smarticular.net/mit-diesem-natuerlichen-mittel-werden-deine-zaehne-wieder-weiss/>

### Zahnpulver mit Kurkuma

- 1 TL Kurkuma (gemahlen als Pulver)
- 1 TL pulverisierte Minze (entweder getrocknete Minzblätter fein mahlen, z.B. mit einer Kaffeemühle, oder einfach einen Pfefferminztee erwenden)
- 1 TL Salbei (Vorgehensweise wie bei der Minze)
- 1 TL Ingwer (gemahlen)
- ½ TL ultrafeine Heilerde (aus dem Reformhaus, Bio-Laden oder online aufen)
- ½ TL hochwertiges Salz (z.B. Himalaya- oder Steinsalz)
- 1 Messerspitze Nelkenpulver

Alle Zutaten sehr fein mörsern oder mit einer Küchenmaschine oder Kaffeemühle sehr fein mahlen und in ein Schraubgefäß füllen.

Kurkuma ist pur auch als Zahnpulver verwendbar!

Quelle: <https://www.smarticular.net/mit-diesem-natuerlichen-mittel-werden-deine-zaehne-wieder-weiss/>

### Buchenholzasche

Reine, gesiebte Buchenholzasche zum Putzen nehmen. Für weiße Zähne, mineralisiert sie zusätzlich.

### Miswak-Stick

als Zahnbürste verwenden ohne zusätzliche Putzmittel.

Holz des „Zahnbürstenbaumes“ *salvadora persica* L. beinhaltet auch Fluorid, Silizium, Vit.C, Tannine, Saponine, Flavonoide, Kalium, Calcium und mineralisiert so die Zähne, putzt v.a. die Zahnzwischenräume. Zu bestellen unter [www.swak.de](http://www.swak.de)

### Ölziehen

zur Entsäuerung und im Notfall auch als Putzmöglichkeit.

# Sammelkalender für Arzneipflanzen & Kräuter

Sammelzeit	Pflanze	Verwendete Pflanzenteile
Januar	Faulbaum	Rinde
Januar bis Dezember	Mistel	Gesamte Pflanze
Februar bis März	Huflattich	Blütenköpfe
März bis April	Weide	Rinde
März bis April	Pappel	Knospen
Frühjahr oder Herbst	Beifuß	Wurzeln
Frühjahr	Eiche	Rinde
April	Graswurzel (Queckenwurzel)	Wurzelstock
April bis Mai	Bärenlauch	Kraut
April bis Mai	Brennnessel	Junge Zarte Pflanzen (bis 20cm)
April bis Mai	Löwenzahn	Gesamte Pflanze
April bis Mai	Schlüsselblume	Blüten (naturgeschützt)
April bis Juni	Schafgarbe	Blätter
April bis August	Löwenzahn	Blätter
Mai	Walderdbeere	Blätter
Mai bis Juni	Eibisch	Blätter
Mai bis Juni	Salbei	Blätter

Mai bis Juni	Weißdorn	Blüten
Mai bis Juli	Arnika	Blüten (naturgeschützt)
Mai bis Juli	Birke	Blätter
Mai bis Juli	Bitterklee	Blätter
Mai bis Juli	Lungenkraut	Blätter
Mai bis Juli	Odermennig	Blühendes Kraut
Mai bis Juli oder Spätherbst	Schlangenzwurz (Wiesenknöderich)	Wurzelstock
Mai bis August	Kamille	Blüten
Mai bis September	Feldthymian (Quendel)	Blühendes Kraut
Mai bis September	Gänsefingerkraut	Kraut
Mai bis September	Liebstock (Maggikraut)	Blätter
Mai bis September	Gartenthymian	Blühendes Kraut
Mai bis November	Petersilie	Blätter
Juni	Römische Kamille	Blüten
Juni	Stechapfel	Blätter (giftig)
Juni	Ysop	Kraut
Juni bis Juli	Dill	Früchte
Juni bis Juli	Holunder	Blüten
Dezember	Arznei-Engelwurz oder Echte Engelwurz ( <i>Angelica archangelica</i> )	
Dezember	Beifuß ( <i>Artemisia vulgaris</i> )	

Dezember	Beinwell ( <i>Symphytum officinale</i> )	
Dezember	Kürbis ( <i>Cucurbita pepo</i> )	
Dezember	Liebstock ( <i>Levisticum officinale</i> )	
Dezember	Meerrettich ( <i>Cochlearia armoracia</i> )	
Dezember	Meisterwurz ( <i>Peucedanum ostruthium</i> )	
Dezember	Meisterwurz ( <i>Peucedanum ostruthium</i> )	
Dezember	Mistel ( <i>Viscum album</i> )	
Dezember	Sanddorn ( <i>Hippophae rhamnoides</i> )	
Dezember	Schlehdorn ( <i>Prunus spinosa</i> )	

## Liste wildwachsender Giftpflanzen

Die Autoren dieser Handreichung warnen alle Menschen eindringlich davor, unbekannte Pflanzen zu essen oder anderen Menschen zu essen zu geben. Wir raten allen Menschen, die eßbare Wildpflanzen nicht kennen, sich ein gutes Pflanzenbestimmungsbuch zuzulegen und/oder an einer geführten Kräuterwanderung teilzunehmen. Jeder, der Wildpflanzen zum Essen sammelt, tut das auf eigene Verantwortung! Wie sagt das der Volksmund so schön: „Was der Bauer net kennt, frißt er net.“

### Diese Pflanzen sind nicht zum Verzehr geeignet und giftig!!

Aaronstab (*Arum maculatum*)  
 Bilsenkraut (*Hyoscyamus niger*)  
 Christrose (*Helleborus spec.*)  
 Eibe (*Taxus baccata*)  
 Eisenhut (*Aconitum napellus*)  
 Engelstropfete (*Brugmansia spec.*)  
 Fingerhut (*Digitalis purpurea*)  
 Germer (*Veratrum album*)  
 Goldregen (*Laburnum anagyroides*)  
 Haselwurz (*asarum europaeum*)  
 Herbstzeitlose (*Colchium autumnale*)  
 Hundspetersilie (*Aethusa cynapium*)  
 Kirschlorbeer (*Prunus laurocerasus*)  
 Kornrade (*Agrostemma githago*)  
 Lebensbaum (*Thuja occidentalis*)  
 Maiglöckchen (*Convallaria majalis*)  
 Nachtschatten (*Solanum dulcamara*)  
 Pfaffenhütchen (*Euonymus europaea*)  
 Riesenbärenklau (*Heracleum mantegazzianum*)  
 Rizinus (*Ricinus communis*)  
 Robinie (*Robinia pseudacacia*)  
 Sadebaum (*Juniperus sabina*)  
 Schierling (*Conium maculatum*)  
 Seidelbast (*Daphne mezereum*)  
 Stechapfel (*Datura stramonium*)  
 Tabak (*Nicotiana spec.*)  
 Tannenbärlapp (*Huperzia selago*)  
 Tollkirsche (*Atropa belladonna*)  
 Wasserschierling (*Cicuta virosa*)  
 Wolfsmich (*Euphorbia cyarissias*)  
 Zaunrübe (*Bryonia spec.*)

## Bevorratung von Notfall-Reserven

### Das sollte man immer im Haus haben:

getrocknete Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)  
Rosinen, Trockenfrüchte  
Haferflocken  
Getreidekörner  
Reis  
Mehl, Grieß  
Nüsse, Mandeln  
Nudeln  
Zwieback, Knäckebrötchen  
Salzstangen  
Apfelmus  
Obstkonserven (Kirschen, Pflaumen, Pfirsich)  
Gemüsekonserven (Mais, Bohnen, Erbsen, Gurken)  
Fischkonserven (Thunfisch, Hering)  
Dosenwurst (Bockwurst, Hausmacherleberwurst, Schweinefleisch)  
Öl und Schmalz  
Salz, Brühwürfel und Gewürze  
Senf  
Tomatenmark  
Mayonnaise  
Zucker  
Honig  
Kaffee und Tee  
H-Milch oder Milchpulver  
Säfte und Wasser  
Kartoffeln  
Zwiebeln

## Möglichkeiten, im Notfall Feuer zu nutzen

*Offenes Feuer nur im Freien! Vergiftungsgefahr!  
Streichhölzer, Feuerzeuge, Kerzen bevorraten!*

### Camping-Gaskocher mit Kartuschen

### Grill

### Omas Küchenherd

### Koch-/Backofen aus Lehm bauen

### Feuerstelle aus Steinen bauen

Steine im Kreis übereinander schichten, Grill auflegen

### Erdloch als Feuerstelle

Loch ca. 30 cm tief ausheben, mit brennbaren Zweigen füllen, anzünden und bis zum Glimmen abbrennen lassen, geschlossenen Topf daraufstellen, Essen garen.

### Hobo-Kocher aus Dose bauen

Büchsen aus einer Großküche ausbrennen, seitlich und von unten her Löcher für die Luftzufuhr bohren, mit trockenen Pflanzenabfällen und / oder trockenes Holz füllen, anbrennen. Wenn das Feuer gut gebrannt hat, einen Rost auf die Büchse legen, durchglühen lassen wie beim Grill, dann Fladenbrot / Fleisch / Gemüse in eingölter Folie oder einem eisernen Topf garen (Griffe dürfen nicht schmelzen!). Brotlaib mit Backpapier Backpapier in einem geschlossenen Topf aus Edelstahl oder Eisen backen (Griffe dürfen nicht verbrennen).

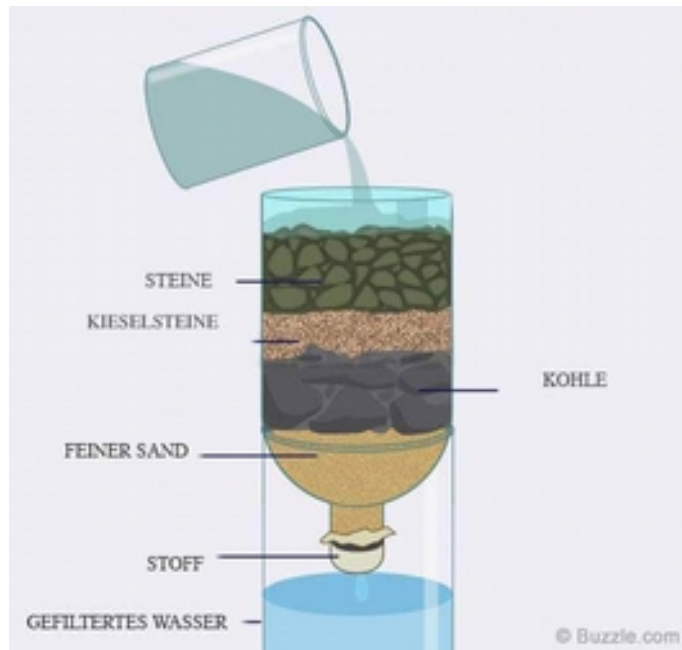
# Selbstgebauter Wasserfilter

## Für den Filter benötigt man:

1 Plastikflasche, kleine Kiesel, Sand, fein gemahlene Holzkohle (aus dem Lagerfeuer), saubere Blätter, 1 Stück Schnur (z.B. Schnürsenkel).

Den Boden der Plastikflasche herausschneiden. Jeweils an den Seiten bohrst du vorsichtig 2 Löcher, um die Flasche mithilfe der Schnur aufzuhängen. Als erste Schicht kommt die Holzkohle in die Flasche. Mit der Kohle wird eine Art chemische Reinigung durchgeführt, bei der Chemikalien und Krankheitserreger herausgefiltert werden. Danach folgt eine Schicht aus Sand und Kiesel. Zwischen die drei Schichten legst du Blätter, damit die Schichten sich nicht vermischen.

Die Schichten solltest du jeweils zu gleichen Teilen in die Flasche füllen.



Zum Schluß bohrst du ein kleines Loch in den Deckel, aus dem das Wasser in ein anderes Gefäß hineinläuft und hängst den fertigen Filter z. B. an einem dicken Ast auf.

Nach dem Filtern kochst du das Wasser für mind.

7 Minuten ab, um damit sämtliche Krankheitserreger abzutöten. Auch klar aussehendes Wasser unbedingt filtern, da auch darin Krankheitserreger sein können.

# Käuflich erwerbbarer Wasserfilter

An käuflichen Wasserfiltern wären folgende zu empfehlen:

- **Saywer Minifilter:** guter Filter, klein leicht, gute Filterleistung, preisgünstig (ca. 30 €)
- **Katadyn Variofilter:** sehr praktisch, auswechselbares Kohleelement (ca. 100 €)
- **Katadyn Pocketfilter:** sehr guter Filter, hat eine Kapazität von ca. 50000 Liter Wasser, allerdings auch teuer (ca. 260 €), einziger Filter, bei dem der Hersteller eine 20 jährige Garantie gibt.
- **MSR Filter:** guter Filter, der neben einer Keramikkerze auch mit Kohle filtert (ca. 120 €)

## Wasserentkeimungstabletten

gibt es von der Firma Katadyn, welche die oben genannten Filter herstellt. Es gibt sie als Tabletten, flüssig und als Pulver, mit oder ohne Chlorzusatz. Das Mittel wirkt auf Silberionenbasis, ist also unbedenklich. Wenn ich auf Fahrt unterwegs bin, habe ich es immer dabei.

**Grabwerkzeug** (Spatenform) schnitzen, anderes Ende Mörser, flache Seite als Schneidbrett

## Weiterführende Literatur zur Empfehlung

### Eßbare Wildpflanzen:

- Nutzbare Wildpflanzen, Gisela Tubes, Quelle&Meyer Verlag
- Feld-Wald-Wiesenkochbuch, Eve Marie Helm, Heyneverlag
- Delikatessen aus Unkräutern, Friedrich Graupe/Sepp Koller, Heyneverlag
- Wildgemüse, Beatrix Hammerle, Pinguinverlag
- Köstlichkeiten aus der Natur, Vivien Weise, WIVO-Verlag
- Wildfrüchte-Gemüse-Kräuter, Elisabeth Mayer, Leopold Stocker Verlag
- noch mehr Wildfrüchte-Gemüse-Kräuter, E. Mayer, Leopold Stocker V.
- Selbstversorgung aus der Natur mit eßbaren Wildpflanzen, C. v. Eschbach, Kopp Verlag

### Krisenvorsorge:

- Deutschland am Abgrund, V. Hahn, Watergate tv, 117 Seiten, PDF, [https://watergate.tv/download/Watergate.tv\\_Buch-Deutschland\\_am\\_Abgrund.pdf](https://watergate.tv/download/Watergate.tv_Buch-Deutschland_am_Abgrund.pdf)
- Überleben in der Krise, J.W. Rawles, Kopp Verlag
- Was Oma & Opa noch wußten, U. Ulfkotte, Kopp Verlag
- Finanzcrash, G. Spannauer, Kopp Verlag
- Die sieben Säulen der Freiheit, A. Mittelbach, tretition Verlag
- Das Prepperhandbuch, W. Dold, pietsch Verlag
- Urban Prepper, W. Dold, pietsch Verlag

### Bushcraft, Survival, Waldläufer- und Pfadfinder:

- Überleben in Krisen- und Katastrophenfällen, Lars Konarek, Leopold Stocker Verlag
- Fluchtrucksack, L. Konarek, Kopp Verlag
- Überleben in der Natur, L. Konarek, Leopold Stocker Verlag
- Bushcraft, das Buch vom Waldhandwerk, Sepp Fischer u. Michael Blaumeiser, pietsch Verlag

- Bushcraft 101 - Überleben in der Wildnis, Dave Canterbury, anaconda V.
- Survival-Leben und Überleben in der Wildnis, H.-J. Kriebel, BOD
- Fahrten, Ferne, Abenteuer, Hans v. Gottberg, Spurbuch Verlag

## Quellenverzeichnis

- "Vegetarisches aus Omas Küche", J. Grewe, Pala-Verlag 2001
- "Kochen mit Hirse", W. Hertling, Pala-Verlag 1997
- "Das Suppenbuch", Pala-Verlag, 1990
- "Die giftigsten Pflanzen Deutschlands", G. Tubes, Quelle & Meyer Verlag 2017
- "Die schmackhafte Wildkräuterküche", G. Tubes, Quelle & Meyer Verlag 2018
- "Kartoffelsterz und Hollerkoch", R. Berndt, Südost-Verlag 2014
- "Das Krisenkochbuch", C. v. Eschbach, Kopp-Verlag 2014



**Herausgeber:** Verfassunggebende Versammlung Deutschland  
[www.verfassunggebende-versammlung.com](http://www.verfassunggebende-versammlung.com)

