

## Beeren-Tiramisu

### Zutaten für 6 Portionen

100 g Löffelbiskuit

1 Tasse Kaffee

250 g Beeren (TK)

100 g Naturjoghurtjoghurt (1,5% Fett)

200 g Quark

1 gestr. EL Zucker

100 g Frischkäse

1 EL Kakaopulver

### Zubereitung:

- Löffelbiskuit auf dem Boden einer Auflaufform dicht aneinander auslegen und mit einem Löffel den Kaffee langsam darauf träufeln, bis sich diese komplett vollgesogen haben.
- Den Naturjoghurt, Frischkäse und Quark mit dem Handrührgerät aufschlagen, bis die Masse locker ist. Zucker hineingeben und abschmecken.
- Die getränkten Löffelbiskuite mit einem Drittel der Masse bestreichen; danach die Beeren darüber geben und anschließend den Rest der Quarkmasse als letzte Schicht darauf verteilen.
- Mit Beeren dekorieren. Am besten mindestens zwei Stunden kaltstellen. Zum Schluss noch etwas Kakaopulver darüber streuen.

Guten Appetit!

## Broccoli-Salat

für den Thermomix

Zutaten für 6 Portionen:

250 g Brokkoli

1 Paprikaschote(n), rot

1 Apfel

25 g Olivenöl

30 g Mandeln

15 g Balsamico, weiß

1 TL Honig

1 ½ TL Senf

1 TL Kräutersalz

½ TL Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten (Brokkoli, Apfel und Paprika in Stücke schneiden) in den Mixtopf geben (5 Sek. Auf Stufe 4).



## Erfrischender Linsensalat

### Zutaten

250 g Linsen rot	1 Möhre
1 rote Paprika	2 Frühlingszwiebeln
1 Stange Sellerie	1 Stück Salatgurke 5
Petersilie, Dill	1 TL Kurkuma ½
½ TL Kreuzkümmel	1 EL Honig
2 EL Zitronensaft (frisch gepresst)	1 EL Kräuteressig
4 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
Salz	

### Zubereitung

- Die Linsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen.
- In einem Topf die Linsen zusammen mit ca. 1200ml Wasser, Salz, dem Kurkuma und dem Kreuzkümmel erhitzen und zum Kochen bringen.
- Das Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden. In den Thermomix geben, Gewürze zufügen und 6 Sekunden auf Stufe 4 mixen. Alles über die Linsen geben und verrühren.

## **Frischkäse- Dessert mit Haferflockenkrokant**

### **Zutaten für 4 Portionen:**

100 g Frischkäse

100 g Quark

150 g frisches Obst nach Saison/ oder Tiefkühlobst

Vanilleschote, Zitronensaft

2 EL kernige Haferflocken

2 EL Nüsse

20 g Butter

1 TL Zucker

### **Zubereitung:**

- Frischkäse, Quark und Vanillezucker mixen.
- 20 g Butter auslassen und Haferflocken, Nüsse und den Zucker darin karamellisieren
- Obst nach Wahl, Quark und Krokant schichtweise Obst und Quark in hohe Gläser füllen

## Geflügelsalat

### Zutaten für 4 Personen:

200 g Eisbergsalat	50g Schalotten
1 Knoblauchzehe	500 Hähnchen
20 ml Rapsöl	1 ½ TL Salz
1 TL Pfeffer	1 ½ TL Curry
100 g Orange/ Mandarine	100 g Frischkäse
50 Naturjoghurt	30 g Orangensaft
Piment, Lorbeer, Möhren	

### Zubereitung:

Hähnchenbrust in Wasser mit Gewürzen garen.

Schalotten, Frischkäse, Joghurt, Saft und Gewürze in den Mixtopf geben. 4 Sek. Auf Stufe 5.

Den Eisberg waschen klein zupfen und in eine Schüssel geben.

Gegarte Hähnchenfilets in Würfel schneiden.

Alles mit der Marinade vermengen.

Pro Portion 185 kcal      11 g KH      16 EW      6 g Fett

## Gefüllte Zucchini

### Zutaten für 4 Personen:

2 mittlere Zucchini	200 g Champignons
2 Hähnchenbrustfilets	Salz, Pfeffer, Thymian, Basilikum, gehackte Petersilie
2 EL Pflanzenöl	1 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Sesam	1 große Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
100 g geriebener Käse	100g Frischkäse/ fettarm
4 Tomaten	150 ml Gemüsebrühe

### Zubereitung:

- Die Zucchini waschen, längs halbieren und mit einem Teelöffel das Innere herauslöffeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen fein hacken. Die Champignons putzen, waschen und ebenfalls klein hacken.
- Die Hähnchenfilets in kleine Stücke schneiden und mit etwas Salz und Pfeffer würzen
- In einer beschichteten Pfanne die Sonnenblumenkerne und den Sesam ohne Fett anrösten. Die Kerne in einer Schüssel bei Seite stellen.
- Den Esslöffel Öl in die Pfanne geben und zunächst Knoblauch und Zwiebel goldgelb anrösten. Dann die Champignons dazugeben und kräftig anbraten bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dann alles in eine Schüssel geben und nun die Hähnchenbrust in die Pfanne geben und kräftig anbraten. Dann ebenfalls zu den Kernen, Zwiebeln und Champignons geben.
- Den Frischkäse unterheben und die Masse gut verrühren. Mit Thymian, wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie dazugeben. Die Masse in die Zucchinihälften füllen.
- Die Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit der Gemüsebrühe zusammen in eine Auflaufform geben. Die Zucchini darauf setzen und bei 200°C 30 Minuten im Ofen backen. Nach 20 Minuten den Käse darüber streuen.

Pro Portion 280 Kcal      26 g KH      19 g EW      16 g Fett



## Gemüsespaghetti mit Petersilien- Knoblauch- Pesto

Zutaten für 4 Personen

### Für die Spaghetti:

200g Spaghetti  
150g frische Champignons  
4 Schalotten  
150g Karotten  
150g Zucchini

### Pesto:

1 Hand voll Petersilie  
1 Knoblauchzehe o. Bärlauchpesto  
100g gem. Mandeln  
50g Parmesan o. Schnittkäse  
3 El. Olivenöl  
1 El Frischkäse  
4 El heißes Wasser  
Pfeffer, Salz, etwas warmes Wasser

Zubereitung Pesto:

- ◆ Den Knoblauch waschen, schälen und fein hacken.
- ◆ Die restlichen Zutaten für das Pesto dazu geben und alles im Mixer fein pürieren. Das Pesto zur Seite stellen.

Zubereitung Spaghetti:

- ◆ Die Spaghetti in Salzwasser bissfest garen
- ◆ Pilze waschen, trockentupfen und fein schneiden.
- ◆ Die Schalotten waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
- ◆ Die Karotten und die Zucchini waschen, putzen und mit dem Spiralschneider lange Streifen schneiden.
- ◆ Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse kurz andünsten, mit etwas Gemüsebrühe abschmecken.
- ◆ Die Spaghetti abgießen und kurz abspülen. Dann das Gemüse dazu geben sowie das Pesto .
- ◆ Alles vermengen und sofort servieren.

Pro Portion 320 kcal

22 g KH

16 g EW

17 g Fett

## Haferquarkbrot

### Zutaten

3-4 Eier

1 Apfel (oder Karotte/ Zucchini)

500 g Magerquark

500 g Haferflocken kernig (1 Tüte)

Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Sesamsamen oder Leinsamen nach Bedarf

Prise Salz, 2 TL Backpulver

### Zubereitung

Eier schaumig schlagen. Apfel reiben und zur Eimasse zugeben. Den Magerquark unterheben.

Die Haferflocken, ggf. Nüsse, Salz und Backpulver zufügen und gut umrühren.

Bei 200° Celsius ca. 75 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Eventuell nach der Hälfte der Zeit mit Aluminiumfolie abdecken, damit es nicht oberflächlich verbrennt.

## Haferflockenkörbchen mit Joghurt gefüllt

### Zutaten:

150 g Haferflocken

25 g Kokosraspeln

50 g Kokosöl

75 g Honig oder Ahornsirup

1/2 TL Zimt

200 g Naturjoghurt

1 Handvoll gemischte Beeren

1 Muffinblech

### Zubereitung:

- Heizen sie den Backofen auf 170 Grad vor und fetten Sie acht Formen des Muffinblechs mit etwas Kokosöl ein.
- Geben Sie Honig und Kokosöl in einem kleinen Topf und lassen sie beides bei niedrigen Temperaturen schmelzen. Geben sie die Mischung mit den Kokosraspeln, dem Zimt und den Haferflocken in eine große Schüssel, Vermengen sie die Zutaten gründlich miteinander.
- Die Mischung geben sie, verteilt in 8 Formen des Muffinblechs, etwa 2 Esslöffel je Form. Mit einem Löffel drücken sie die Mischung schalenförmig an, damit in der Mitte eine Kuhle entsteht.
- Backen sie anschließend die Haferflocke-Cups für 15 Minuten goldbraun. Anschließend nehmen sie das Blech aus dem Ofen und lassen es abkühlen. Mit einem Messer können sie die Cups aus den Formen heben.
- Geben sie nun den Joghurt gleichmäßig verteilt auf die acht Haferflocken-Förmchen. Zum Schluss legen sie die Beeren obenauf.



## Haferflocken-Pancakes

Zutaten für 4 Portionen

100 g Haferflocken	1 TL Backpulver
1 EL Vanillezucker	100 ml Milch
2 Eier	2 Schuss Mineralwasser

Kokosöl/ Rapsöl zum Braten

Nährwerte pro Portion: kcal 233    8 g EW    KH 23 g    Fett 7 g

### Zubereitung

Haferflocken und Backpulver grob vermengen, dann Milch und Zucker hinzufügen und in einer Schüssel vermischen.

2 Eier trennen, jeweils schaumig schlagen und unterheben. Einen Schuss Mineralwasser hinzugeben – dadurch werden die Pancakes fluffiger.

Kokosöl/ Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. 1 -2 EL Teig in die heiße Pfanne geben und Pancakes goldgelb braten. Nach Geschmack können Sie Ihre Pancakes mit frischen Früchten, Nüssen, Kokosraspeln & Co. garnieren.

### Heidelbeer-Apfelsauce

200 g Apfel	100 g Heidelbeeren
60 g Rohrzucker	1 TL Zimt
1 Pck. Vanillezucker	1 EL Zitronensaft
1 EL Butter	

Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Heidelbeeren ggf. auftauen sofern gefrorene verwendet werden. Butter in einem Topf erhitzen.

Äpfel und Heidelbeeren mit Zucker, Zimt und Zitronensaft hineingeben und bei mittlerer Hitze mit Deckel 10 Minuten dünsten. Die Sauce pürieren und heiß in die Gläser füllen. Die Gläser verschließen und für 2 Minuten auf den Kopf stellen.

Pro Portion Kcal: 122    KH: 26 g    EW: 0,5g    Fett: 1,5g



## Hähnchen-Spitzkohl-Pfanne

### Zutaten für 4 Portionen:

400 g Hähnchenbrustfilets	1 Zehe Knoblauch
3 EL Sojasauce	100 g Frischkäse/ b. Bedarf lactosefrei
1 TL Honig	1 Msp. Chilipulver
3 EL Rapsöl	1 EL Zitronensaft
500 g Kopf Spitzkohl	100 ml Gemüsebrühe
½ Bund Lauchzwiebeln	1 Paprikaschote, rot
Salz, Pfeffer	

### Zubereitung:

- Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und durch die Knoblauchpresse drücken.
- Die Sojasoße mit Honig, Chili, 2 EL Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Das Fleisch damit vermischen und 1 bis 2 Stunden abgedeckt ziehen lassen.
- Die Kohlblätter in Streifen schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Das marinierte Fleisch darin anbraten. Den Kohl und die in Ringe geschnittenen Lauchzwiebeln zugeben und kurz mitbraten.
- Die restliche Marinade und die Brühe hinzufügen und zugedeckt ca. 5 Min. schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Paprika in Würfel schneiden und beides unter die Puten-Spitzkohl-Mischung heben.
- Kurz vor Ende der Garzeit den Frisch einrühren und nochmals abschmecken.
- Bei Bedarf können 100 g Walnüsse geröstet zugegeben werden.

Pro Portion 210 kcal      15 g KH      19 g EW      14 g Fett

## Käsegebäck

200 g Emmentaler oder Gouda, gerieben

100 g Butter/ Kalt

100 g Rapsöl

250 g Vollkornmehl

½ TL Salz

2 Msp. Backpulver

35 g Weizenvollkornmehl (Streumehl)

2 Eigelb

2 TL Milch

n. B. Kümmel, Paprikapulver, Schwarzkümmel, grober Pfeffer, Leinsamen, Sesam zum Bestreuen

### Zubereitung

Einen Mürbeteig aus geriebenem Käse, Butter, Mehl, Backpulver und Salz herstellen. Dazu alle Zutaten nicht zu lange miteinander verkneten. Den Teig in eine Klarsichtfolie wickeln oder in eine Frischhaltebox legen und eine halbe Stunde kühl stellen.

Das Streumehl auf der Arbeitsfläche verteilen und den Teig ausrollen. Am einfachsten macht man mehrere Durchgänge. Mit einem Teigrädchen in kleine Rauten oder Vierecke teilen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Das Eigelb mit der Milch verrühren und die Rauten/Vierecke damit bestreichen. Nach Geschmack mit Kümmel und Paprika bestreuen. Wer mag, kann auch Mandelsplitter darauf streuen. Oder man macht 3 verschiedene Sorten mit je 1 Belag.

Bei 180 Grad 15 - 20 Minuten backen und **auf dem Blech auskühlen lassen**. Die Backzeit hängt von der Größe des Gebäcks ab und kann durchaus variieren. Die Menge sollte ca. 2 Backbleche voll ergeben.

## Mediterrane Fischpfanne

### Zutaten:

2 Zwiebeln	250 ml Tomatensaft
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
2 EL Olivenöl	600 g Fischfilet (Seelachs, Lachs, Rotbarsch)
200 g Tomaten	1 Zucchini
Je 1 Paprika rot/ gelb	1 Fenchelknolle
200 g Champignons	150 g Fetakäse
Basilikum, Salz, Pfeffer, Rosmarin, Oregano	

### Zubereitung:

- Die Zwiebeln fein würfeln und den Knoblauch pressen. Beides in einer Pfanne mit dem Olivenöl glasig dünsten.
- Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden und in der Pfanne mit andünsten.
- Mit dem Tomatensaft ablöschen und auf köcheln lassen, bis der Saft dicklich wird.
- Mit den, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Fischfilet in 3 x 3 cm große Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und in die Tomatensoße geben und die Cocktailtomaten zugeben.
- Den Schafskäse zerstückeln und darüber streuen.
- Alles 10 Minuten kochen lassen und zum Schluss mit frischem Basilikum bestreuen.

### Pro Portion:

245 kcal      9 g Fett      3 g Kohlenhydrate      18 g Eiweiß



**ASKLEPIOS**





## Milchgerste mit Beeren

**Zutaten (für 4 Portionen als Dessert, für 2 Portionen als Hauptspeise)**

100 g Gerstoni Gourmet-Gerste Classic

500 ml Milch (1,5 % Fett)

1 EL Zucker

1 Prise Salz

200 – 400 ml kalte Milch

250 g frische Beeren

### **Zubereitung:**

1. Gerstoni Classic mit 500 ml Milch, etwas Zucker und Vanilleschote aufkochen und ca. 35 Min. bei schwacher Hitze quellen lassen.
2. Wenn die Gerstoni bissfest, aber nicht mehr hart sind, von der Kochstelle nehmen.
3. Nach Belieben weitere kalte Milch oder Sahne unterrühren, bis die Milchgerste die gewünschte Konsistenz hat. Beim Abkühlen gelegentlich umrühren. Wer eine feste Konsistenz bevorzugt, kann anstelle der Milch nach dem Abkühlen geschlagene Sahne unterheben.
4. Mit frischen oder pürierten Himbeeren garniert servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

Brennwert 221 kcal; 33 g Kohlenhydrate; 11 g Protein; 4 g Fett; 6 g

Ballaststoffe, davon 1,2 g Beta-Glucan



## **Nudel-Gemüse-Salat mit Frischkäse-Kräutersauce**

### ZUTATEN

1 l Wasser, 1 TL Salz, 200 g Nudeln al dente garen und kalt stellen

300 g Kräuter 100 g Käse in Stücken

150 g Möhren, in Stücken 100 g Weißkraut, in Stücken

80 g Paprika, in Stücken 80 g Schinken

1 EL Essig oder Zitronensaft 1 TL Salz

1 TL Zucker

### **Kräuter-Frischkäsesauce**

1/2 Bund Petersilie

1 Knoblauchzehe

200 g Joghurt

100 g Frischkäse

1/2 TL Salz

1 Prise Pfeffer

3 EL Olivenöl

### **ZUBEREITUNG**

#### **Kräuter-Sauce**

Petersilie und Knoblauch in den Mixtopf geben und 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern.

Joghurt und Frischkäse, Salz und Pfeffer zugeben und 6 Sek./Stufe 2 verrühren.

Öl abwiegen und bei eingesetztem Messbecher und laufendem Messer, Stufe 3 auf den Deckel schütten, sodass das Öl langsam in den Mixtopf läuft.

#### **Nudel-Gemüse-Salat**

Käse in den trockenen Mixtopf geben und ca. 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern.

Die übrigen Zutaten zugeben ca. 5 Sek./Stufe 4-5 zerkleinern, zu den Nudeln geben und vermischen.

Pro Portion 210 kcal

32 g KH

11g EW

10 g Fett

## **Orangencreme**

### **Zutaten für 6 Personen**

600 ml Fruchtsaft/ Orange

40 g Grieß

1 EL Vanillezucker

evtl. etwas Zitronensaft

### **Zubereitung**

1. Den Fruchtsaft zum Kochen bringen und den Grieß mit dem Schneebesen einrühren.
2. Bei leichter Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.
3. Die Masse in eine Schüssel geben und gut abkühlen lassen.
4. Die kalte Masse mit dem Mixer ca. 5 Minuten gut aufschlagen bis die Creme hellgelb ist und sich die Menge verdoppelt hat.
5. Den Fruchtschaum in Dessertschälchen abfüllen und kühl stellen.

Pro Portion: 70 kcal    12 g KH    0,8 g Fett    1,2 g EW

## Seelachs auf Fenchelgemüse

### Zutaten für 4 Personen:

500g Seelachsfilet	1 Fenchelknolle
200g Gemüse (Möhren, Knollensellerie, Petersilienwurzel, ect.)	¼ L Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
	Saft von 1 Zitrone

### Zubereitung:

- ◆ Den Fisch waschen, trockentupfen, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit wenig Salz würzen
- ◆ Den Fenchel putzen, dabei die holzigen Stiele entfernen und das Fenchelgrün beiseitestellen;
- ◆ Die Knollen längs halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden und die Hälften in feine Streifen schneiden
- ◆ Das Gemüse putzen, waschen und in streichholzdicke Streifen schneiden
- ◆ Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin kurz andünsten
- ◆ Die Fischeisbein auf das Gemüse legen etwa 20 min. zugedeckt bei schwacher Hitze gar ziehen lassen
- ◆ Das Fenchelgrün waschen, trocken schwenken, fein hacken und über den Fisch streuen
- ◆ Den Fisch mit Pfeffer würzen
- ◆ Dazu servieren sie Pellkartoffeln

Pro Portion: 209 kcal

9g Fett

6g Ballaststoffe

48 mg Cholesterin





## Pikanter Hüttenkäse

### Zutaten:

300 g Hüttenkäse  
2 Stk Frühlingszwiebeln  
1 El Frischkäse mit Kräutern, Pfeffer, Salz, frische Petersilie

1 kl. Tomate  
½ gelbe Paprika

### Zubereitung:

Frischkäse mit Hüttenkäse verrühren. Gemüse waschen und in feine Würfel schneiden. Mit Pfeffer, frischen Kräutern und Salz pikant abschmecken.

## Paprika – Feta Aufstrich

### Zutaten für 6 Portionen:

Je 1/2 rote und gelbe Paprika  
50 g Fetakäse  
30 ml Milch  
Pfeffer, Paprika edelsüß

1 Tomate  
150 g Körniger Frischkäse  
1 Stange Frühlingszwiebeln

### Zubereitung:

Paprika und Tomate fein würfeln und die Frühlingszwiebeln in schmale Röllchen schneiden. Den Fetakäse in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und die Milch unterrühren. Paprika, Tomaten und Frühlingszwiebeln zum Käse hinzugeben und gut vermengen. Mit Gewürzen abschmecken.

## Karotten-Tomaten-Brotaufstrich/ Pizza-Aufstrich

### Zutaten für 4 Portionen:

1 kleine Zwiebel  
250 g Karotte feingewürfelt  
5 EL Rapsöl  
Thymian, Majoran, Basilikum

1 Knoblauchzehe  
100 g Butter/Margarine  
1 TL Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß  
100 g Tomatenmark

### Zubereitung:

- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
- Die Karotten schälen, waschen und fein hacken.
- Rapsöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch glasig dünsten. Die fein gewürfelten Karotten dazugeben und mitdünsten.
- Dann die Gewürze und das Tomatenmark zugeben, verrühren und abkühlen lassen.
- Die Butter in die abgekühlte Masse einrühren. Nochmals abschmecken.
- Schmeckt gut auf Brot, kann aber auch sehr gut zum Abschmecken von Saucen und Suppen verwendet werden.

## Linsenpaste mit Oliven

### Zutaten:

100 g rote Linsen	100 g Oliven ohne Stein
3 EL Olivenöl	1 Zwiebel
1 EL Öl	2 Knoblauchzehen
Kräuter der Provence, Salz, Petersilie, Kräuter der Provence	

### Zubereitung:

Die Linsen ca 3-4 Minuten aufkochen kochen, vom Herd nehmen und 10 min ziehen lassen. Die Oliven zusammen mit den Linsen und dem Öl pürieren. Die Zwiebel sehr fein hacken, in etwas Öl dünsten und mit feingehacktem Knoblauch, Kräutern der Provence und Salz abschmecken.

## Rucola-Pesto mit Sonnenblumenkernen

### Zutaten:

3 Handvoll Rucola	150 g Sonnenblumenkerne/ o. Mandeln
100 ml Olivenöl	100 g Parmesan/ Reibekäse
Chili, Salz, Pfeffer, 50 ml Gemüsebrühe	

### Zubereitung:

Rucola gründlich waschen und trocknen. Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Die Chilischote waschen, entkernen und klein schneiden. Rucola, Sonnenblumenkerne, Chilischote mit Olivenöl im Mixer pürieren. Den Parmesan in kleine Stückchen brechen oder grob reiben und dazugeben. Alles nochmals pürieren. Nach Geschmack Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.

## Fruchtiger Curryfrischkäse mit Schwarzkümmel

### Zutaten:

80 g Aprikose o. Pfirsich, getrocknet	1 kleine Knoblauchzehe
300 g Frischkäse	1 EL Rapsöl
1/2 TL Salz, 1 TL Schwarzkümmel, je 1 TL Currypulver u. Kurkuma	
Pfeffer, schwarzer gemahlen, geröstete Nüsse nach Geschmack	

### Zubereitung:

In einer Pfanne den Schwarzkümmel trocken, ohne Öl, anrösten, damit die ätherischen Öle frei werden. Abkühlen lassen.

Im Mixer die Trockenfrüchte und die Knoblauchzehe zerkleinern. Die Gewürze dazugeben. Achtung: nachdem man den Schwarzkümmel zugegeben hat, nicht mehr zerkleinern, da die Samen sonst zerstört werden. Den Frischkäse und das Öl untermischen. Wem der Aufstrich zu trocken oder fest ist, kann ihn mit etwas Milch geschmeidiger rühren. Auf frisch gebackenem Brot genießen. Der Aufstrich schmeckt so gut!

## **Dinkel-Vollkornbrot**

### **Zutaten:**

500 g Dinkel-Vollkornmehl

500 ml lauwarmes Wasser

1 EL Rapsöl

2 gestr. TL Salz

1 TL Zucker

1,5 Pck. Trockenhefe

500 g Haferflocken oder Nüsse, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam

oder geriebenes Gemüse (gut abtropfen lassen bzw. ausdrücken)

### **Zubereitung:**

- Alle Zutaten miteinander gut vermengen und den Teig in eine Kastenform geben.
- An einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.
- Nach dem Gehen das Brot im vorgeheizten Backofen bei 180°C 45-50 Minuten backen.