

Gemüsebolognese

(4 Portionen)

Zutaten:

1 kleine Zwiebel	1 EL Sonnenblumenöl	4 Möhren
1 Stange Lauch	1 Kohlrabi	300 g Tomaten aus der Dose
75 g Tomatenmark	50 ml Gemüsebrühe	

Jodsalz, Pfeffer, Oregano, Basilikum, Thymian

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln und im Öl glasig dünsten. Möhren putzen, in feine Scheiben schneiden und ca. 5 Minuten mit dünsten. Lauch gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Kohlrabi putzen und fein würfeln. Lauch, Kohlrabi, Tomaten, Tomatenmark, Gemüsebrühe zu den Möhren geben und weitere 10 Minuten garen. Mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Schnelle Brötchen

(für ca. 10 Brötchen):

Zutaten

250 g Magerquark	300 g Weizenvollkornmehl	1 Backpulver
1 EL zerlassene Butter	etwas Milch	Jodsalz

z.B. Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen

Zubereitung:

Alle Zutaten gut miteinander verkneten. Kleine Brötchen formen, diese mit Milch bestreichen und mit Sesam usw. bestreuen.
Bei 200°C 15 -20 min backen

Winterpunsch

Zutaten:

1 Liter Orangensaft	1 Liter Früchtetee	zwei Zitronen
2 TL Zimt	5 Gewürznelken	

In einem großen Topf 1 Liter Wasser zum Kochen bringen. 4 Teebeutel in das Wasser geben und den Tee 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend den Orangensaft, und den Saft von 2 Zitronen untermischen und erhitzen. Zimt und Nelken hinzufügen, kurz aufkochen lassen.

Vor dem Servieren die Nelken entfernen.

Spekulatius

(ca. 24 Stück)

Zutaten:

250 g VK-Mehl	125 g Butter	125 g brauner Rohrzucker
1 Prise Salz	1 Ei	½ TL Zimt
½ TL gemahlene Nelken		
Messerspitze gemahlener Kardamon		Messerspitze Backpulver

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel zuerst mit dem Knethaken vermengen, dann den bröseligen Teig mit den Händen zu einer weichen und klebrigen Masse verkneten. Kleine Portionen vom Teig abnehmen und mit der Hand in die Spekulatiusform drücken. Den Spekulatius bei 200° Grad 12 Minuten goldbraun backen. Die Form auf einem Gitter 2 Minuten abkühlen lassen. Danach die Kekse herausnehmen und die Form erneut füllen - bis der Teig aufgebraucht ist.

Fruchtige Crispies

Zutaten:

100 g Kuvertüre (Zartbitter)	200 g Kuvertüre (Vollmilch)
50 g getrocknet Früchte	50 g Buchweizen (Körner)
50 g Haselnüsse, gehackt	100 g kernige Haferflocken

Zubereitung

Die Kuvertüre grob zerbrechen und im heißen Wasserbad schmelzen. Die Trockenfrüchte grob hacken. Buchweizenkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten, Haselnüsse und Haferflocken zugeben und mitrösten. Alle Trockenzutaten mischen und in die geschmolzene Kuvertüre geben, mit einem Holzlöffel noch einmal umrühren.

Mit 2 TL kleine Häufchen auf Backpapier setzen. In den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.

Marzipan

Zutaten:

200 g gemahlene Mandeln (ohne Haut)	100 g Puderzucker
3 Tropfen Bittermandelaroma	3 Tropfen Vanillearoma
20 ml Rosenwasser oder Orangenwasser	

Zubereitung:

Die Mandeln und den Puderzucker in einer Schüssel vermischen. Das Bittermandelaroma und das Vanillearoma begeben.

Die Zutaten gut vermischen. Das Rosenwasser oder das Orangenwasser begeben und alles gut kneten.

Wenn es zu trocken ist, vorsichtig noch etwas Flüssigkeit (Wasser) hinzugeben.

Aus dem Marzipan z.B. Marzipankartoffeln oder „Schneemänner“ formen..

Tipp:

wenn du kein Rosenwasser oder Orangenwasser hast, dann kannst du auch Wasser nehmen!