



## Indisches Naan-Brot aus der Pfanne

### ZUTATEN

- 500 g Mehl
- 150 ml lauwarme Milch
- 2 ½ EL Zucker
- 2 TL Trockenhefe
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Pflanzenöl
- 150 ml Vollmilchjoghurt
- 1 großes Ei
- Salz
- Mehl zum Ausrollen

 **6 Stück**

 **120 Minuten**

 **Mittel**

### ZUBEREITUNG

- 1** Milch in eine Schüssel gießen, ½ EL Zucker und Hefe einrühren. An einem warmen Ort 20 Minuten ruhen lassen, bis sich die Hefe aufgelöst hat und die Mischung schaumig wird.
- 2** Das Mehl in eine große Schüssel geben, ½ TL Salz und das Backpulver untermischen.
- 3** 2 EL Zucker, Milch-Hefe-Mischung, Pflanzenöl, das leicht geschlagene Joghurt und das leicht geschlagene Ei hinzufügen.
- 4** Alles gut 10 Minuten durchkneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist.
- 5** Wenige Tropfen Öl in eine Schüssel geben, die Teigkugel darin rollen und zugedeckt 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich die Masse verdoppelt.
- 6** Den Teig erneut durchkneten, in 6 gleich große Kugeln teilen und mit einem Tuch bedecken. Dann jede Teigkugel einzeln mit etwas Mehl dünn ausrollen.
- 7** Eine beschichtete Pfanne erhitzen (mit oder ohne Öl) und einen Fladen hineinlegen. Auf einer Seite braten, bis er Blasen wirft, umdrehen und die andere Seite kurz bräunen.

**Warm genießen!**



## Fencheleintopf mit Quinoa

### ZUTATEN

#### Quinoa:

- 70 g Quinoa
- 1 Prise Salz
- 210 g Wasser

#### Gemüseintopf:

- 1 Fenchelknolle
- 3 Karotten
- 1 Stange Staudensellerie
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Zwiebel

- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Paprika (edelsüß)
- 3 Stiele Thymian
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 EL Zitronensaft
- 400 g Gemüsebrühe

 **2-3 Portionen**

 **40 Minuten**

 **Leicht**

### ZUBEREITUNG

- 1** Quinoa unter fließendem Wasser gründlich ausspülen. Gemeinsam mit Salz und Wasser in einem Topf aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze etwa 15 bis 20 Minuten garen.
- 2** Den Fenchel putzen, in dünne Streifen schneiden. Karotten schälen und gemeinsam mit dem Sellerie sowie den Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- 3** Das Öl im Murat-Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig braten. Das Tomatenmark und das restliche Gemüse kurz mitrösten.
- 4** Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Den Thymian mit einrühren.
- 5** Den Eintopf etwa 15 Minuten mit geschlossenem Deckel bei niedriger Stufe köcheln lassen.
- 6** Quinoa in Nocken auf den Eintopf setzen und nach Geschmack mit Muskatnuss und Zitronensaft servieren.

**Mahlzeit!**



## Veganes Erdbeereis

### ZUTATEN

#### Eismasse:

- 250 g Erdbeeren
- 1 ½ Dosen Kokosmilch (à 400 ml)
- 2 ½ EL Zitronensaft
- 80 g Agavendicksaft
- Kokosflocken

 **4 Personen**

 **15 Minuten**

 **Leicht**

### ZUBEREITUNG

- 1** Die Erdbeeren waschen und vom Strunk befreien.
- 2** Erdbeeren, Zitronensaft und Agavendicksaft mit einem Stabmixer pürieren.
- 3** Den oberen, festen Teil der Kokosmilch aus der Dose entnehmen und unter das Erdbeerpüree rühren.
- 4** Die Eismasse in die Eismaschine füllen und für 45 bis 60 Minuten gefrieren lassen.
- 5** Nach Belieben vor dem Servieren Kokosflocken über das Erdbeereis streuen.

**Eiskalt genießen!**

## Vegane Waffeln



### ZUTATEN

#### Teigmasse:

- 250 ml Pflanzenmilch
- 250 g Mehl
- 40 ml Süßungsmittel (etwa Agavendicksaft oder auch Rohrzucker)
- 3 EL Apfelmus oder 1 reife Banane
- 1 EL Öl oder vegane Butter bzw. Margarine
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

 **4 Stück**

 **20 Minuten**

 **Leicht**

### ZUBEREITUNG

- 1** Das Mehl zusammen mit dem Backpulver und der Prise Salz in eine Schüssel geben.
- 2** Margarine, Süßungsmittel und Apfelmus (bzw. die zerdrückte Banane) in eine separate Schüssel geben und die Zutaten mit einem Schneebesen aufschlagen.
- 3** Die Apfelmus-Mischung zur Mehl-Mischung geben.
- 4** Die Pflanzenmilch hinzufügen und alles gut miteinander verrühren.
- 5** Das Waffeleisen leicht einfetten und nach und nach die Waffeln goldbraun backen.

**Fertig!**



## Beerentraum

### ZUTATEN

#### Eismasse:

- 250 g gefrorene Beeren (Himbeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren)
- zum Süßen Kokosblütensirup oder Honig
- 250 ml Joghurt
- Minzblätter zur Deko

 **4–6 Portionen**

 **10 Minuten**

 **Leicht**

### ZUBEREITUNG

- 1** Die gefrorenen Beeren in ein hohes Gefäß geben.
- 2** Die Hälfte des Joghurts unterrühren und mit dem Pürierstab zu cremigem Eis verarbeiten.
- 3** Während des Pürierens immer mehr vom restlichen Joghurt hinzufügen.
- 4** Nach Geschmack süßen.
- 5** Für etwa eine Stunde in den Tiefkühler stellen.
- 6** Mit einem Eisportionierer in eine kleine Schüssel geben und mit Minzblättern dekorieren.

**Ein Traum!**



## Wein-Slushie

### ZUTATEN

#### Eismasse:

- 100 g Eiswürfel
- 150 g gefrorene Mango/Erdbeeren/  
Blaubeeren
- 20 g Rohrzucker
- 10 ml Zitronensaft
- 100 ml Weißwein
- Prosecco oder Weißwein  
nach Wunsch zum Aufgießen

 **2-3 Personen**

 **15 Minuten**

 **Leicht**

### ZUBEREITUNG

- 1** Die noch leicht gefrorenen Mangostücke, Erdbeeren oder Blaubeeren klein schneiden.
- 2** Mit Eiswürfel, Rohrzucker, Zitronensaft und Weißwein in den Mixer geben.
- 3** Kurz auf höchster Stufe oder Pulse mixen, bis die typische Slushie-Konsistenz erreicht ist.
- 4** In Stielgläser füllen.
- 5** Eventuell noch mit Prosecco oder Weißwein aufgießen und genießen.

**Zum Wohl!**

## Fisch-Tajine im Bricknic



### ZUTATEN

#### Gemüse:

- 1 Schalotte
- 1 Karotte
- 1 Paprika

#### Marinade:

- Saft von ½ Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Honig
- etwas Petersilie (gehackt)
- Salz
- Pfeffer

- 2–3 getrocknete Marillen (nach Belieben)
- ein paar Rosinen (nach Belieben)
- Johanna Maier Orientalisches Gewürz Habibi oder alternativ SPAR PREMIUM Bio-Fischgewürz

 **1 Bricknic-Form**

 **40 Minuten**

 **Leicht**

#### Fisch:

- 150 g Kabeljau
- Salz
- Pfeffer
- Saft von ½ Zitrone

### ZUBEREITUNG

- 1** Das Backrohr auf 180 Grad vorheizen beziehungsweise den Griller anheizen.
- 2** Das Gemüse waschen. Die Karotte mit der Schale in kleine Stücke schneiden, den Paprika vom Kerngehäuse befreien und in Streifen schneiden. Die Schalotte in Ringe schneiden und zusammen mit den Karottenstücken und den Paprikastreifen in den Bricknic schichten.
- 3** Den Kabeljau der Länge nach in Streifen schneiden, salzen, pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln und auf das Gemüse legen.
- 4** Anschließend die getrockneten Marillen klein hacken und mit den Rosinen in eine Schüssel geben. Zusammen mit Olivenöl, Gemüsebrühe, Honig, Zitronensaft sowie Salz, Pfeffer und Habibi-Gewürz eine saftige Marinade anrühren. Danach noch frisch gehackte Petersilie begeben.
- 5** Abschließend die gesamte Marinade über den Fisch und das Gemüse gießen.
- 6** Den Bricknic mit dem Deckel verschließen und im Backrohr bei 180 Grad Ober- und Unterhitze oder am Griller 15 Minuten garen.

**Ein Geschmackserlebnis!**

## Ratatouille im Bricknic



### ZUTATEN

- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- 2 Tomaten
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika
- 4 EL Quinoa

### Marinade:

- 2 EL Olivenöl
- etwas Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- Johanna Maier Mediterranes Gewürz oder alternativ SPAR PREMIUM Bio-Mediterran
- Rosmarin und Thymian (nach Belieben)

 **1 Bricknic-Form**

 **35 Minuten**

 **Leicht**

### ZUBEREITUNG

- 1** Alle Gemüsezutaten in Scheiben oder Stücke schneiden, den Knoblauch fein hacken.
- 2** Quinoa kochen, dabei aber kurz vor Garende abgießen, da der Quinoa anschließend im Bricknic noch weiter gart.
- 3** Den Bricknic mit dem geschnittenen Gemüse und der gekochten Quinoa füllen.
- 4** In einer separaten Schüssel das Olivenöl mit Tomatenmark, Gewürzen und Kräutern verrühren und die fertige Marinade über das Bricknic-Gemüse gießen.
- 5** Deckel daraufsetzen und im Backrohr bei 200 Grad Ober- und Unterhitze oder am Griller 15 Minuten bissfest garen.

**Et voilà!**

## Weissbrot im Bricknic



### ZUTATEN

- 100 g Weizenmehl glatt
- 100 g Dinkelmehl
- 130 ml lauwarmes Wasser
- 1 Packung Trockengerm
- 1 TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Brotgewürz (nach Belieben)
- 1 Schuss Olivenöl
- Mehl zum Formen

 **1 Bricknic-Form**

 **130 Minuten**

 **Mittel**

### ZUBEREITUNG

- 1** Germ mit Wasser und Zucker vermischen.
- 2** Mehle, Salz, Gewürz und Öl hinzugeben und alles mit einem Rührgerät samt Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten.
- 3** Den Teig für eine halbe Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
- 4** In der Zwischenzeit den Unterteil des Bricknics mit Öl bestreichen.
- 5** Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche locker zu einem länglichen Brotlaib formen, in die geölte Bricknic-Form legen und abermals 30 Minuten gehen lassen.
- 6** Vor dem Backen den Deckel daraufsetzen und im nicht vorgeheizten Backrohr bei 220 Grad Umluft beziehungsweise am Griller für 10 Minuten anbacken.
- 7** Dann für weitere 30 Minuten bei 200 Grad Umluft im Backrohr bzw. am Griller backen. Im Anschluss noch für 10 Minuten ohne Deckel fertig backen.

**Mahlzeit!**



## Fermentierte Karotten mit Senf und Thymian

### ZUTATEN

- 500 g Karotten, farblich gemischt
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bio-Zitrone
- 5 Thymianzweige
- 2 TL Senfkörner
- 30 g Steinsalz oder Meersalz
- 1 Liter Leitungswasser

 **1 Liter Glas**

 **30 Minuten**

 **Leicht**

### ZUBEREITUNG

- 1** Karotten schälen und in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
- 2** Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.
- 3** Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden.
- 4** Die Schale der halben Zitrone dünn abschälen: z. B. mit Sparschäler oder Zestenreißer.
- 5** Karotten, Zwiebel, Knoblauch und Thymianzweige abwechselnd in ein steriles Bügelglas mit Gummiring schichten. Das Glas nicht ganz bis zum Rand füllen.
- 6** Mit Senfkörnern und Zitronenschale bestreuen.
- 7** Salz mit einem Liter kaltem Wasser verrühren, bis es sich gelöst hat. Die Lösung in das Glas über das Gemüse gießen, bis es vollständig mit Flüssigkeit bedeckt ist. Das Gemüse beschweren, z. B. mit einem kleineren Glasdeckel oder über Kreuz eingespreizten Holzspießchen.
- 8** Das Glas verschließen, mit einem dunklen Tuch abdecken und bei Zimmertemperatur 1 Woche stehen lassen.
- 9** Danach an einem kühlen Ort (16–18 Grad – nicht wärmer als 20 Grad!) nochmals drei bis vier Wochen zugedeckt reifen lassen. Während der Fermentation bilden sich kleine Gasbläschen und eine trübe Einfärbung der Lake ist zu erkennen.
- 10** Wenn der Geschmack passt, sollten die fermentierten Karotten im Kühlschrank aufbewahrt werden. Hält mindestens 6 Monate.

**Fertig!**



## Fermentierte Rote Bete

### ZUTATEN

- 800 g Rote Bete
- 10 g Meerrettich
- 45 g Salz
- 1 Liter Wasser

 **1 Liter Glas**

 **50 Minuten**

 **Mittel**

### ZUBEREITUNG

- 1** Am Vortag Rote Bete putzen, schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Meerrettich schälen und ebenfalls in dünne Scheiben hobeln. Beides zusammen in einer Schüssel mit 20 g Salz gut mischen und gut abgedeckt über Nacht kaltstellen.
- 2** Am nächsten Tag 25 g Salz im Wasser auflösen. Bete und Meerrettich mitsamt dem ausgetretenen Saft in ein sterilisiertes Glas geben und mit der Faust fest zusammenpressen.
- 3** Bis etwa 3 cm unter den Rand mit Salzlake auffüllen und das Gemüse beschweren, z. B. mit einem kleineren Glasdeckel oder über Kreuz eingespreizten Holzspießchen.
- 4** Gläser luftdicht verschließen und in eine Auflaufform stellen, da die Flüssigkeit während des Fermentationsprozesses übergehen kann. Bei Zimmertemperatur an einem dunklen Ort lagern. Nach 2 bis 3 Tagen sollte die Fermentation beginnen.
- 5** Die Gläser so lange bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis das Gemüse den gewünschten Geschmack erreicht hat. Das kann 2 bis 3 Wochen dauern.
- 6** Während dieser Zeit die Gläser bei Bedarf mit frisch zubereiteter Salzlake auffüllen, denn das Gemüse sollte immer mit Flüssigkeit bedeckt sein. Anschließend die Gläser in den Kühlschrank stellen, um den Fermentationsprozess zu bremsen.

**Guten Appetit!**



## Fermentierter grüner Spargel

### ZUTATEN

- 1 kg grüner Spargel
- 100 g Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- 1 TL Pfefferkörner
- 4 Lorbeerblätter
- 40 g Salz, Ursalz oder Steinsalz
- 1 Liter Wasser

 **1,5 Liter Glas**

 **30 Minuten**

 **Leicht**

### ZUBEREITUNG

- 1** Das untere Drittel des Spargels schälen, die holzigen Enden abschneiden, den Spargel waschen und halbieren.
- 2** Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Den Knoblauch mit den Händen etwas andrücken und die Pfefferkörner zerstoßen.
- 3** Nun den Spargel in sterile Gläser schichten, Zwiebelstücke, Knoblauch, Pfeffer und Lorbeerblätter hinzufügen.
- 4** Das kalte Wasser mit dem Salz gut verrühren und den Spargel damit begießen, sodass dieser komplett mit Flüssigkeit bedeckt ist.
- 5** Nun die Gläser 3 bis 4 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Sobald sich kleine Bläschen bilden, beginnt die Fermentation. Dabei sollte man immer darauf achten, dass alle Spargelstücke von der Salzlake bedeckt sind (eventuell das Gemüse beschweren, z. B. mit einem kleineren Glasdeckel oder über Kreuz eingespreizten Holzspießchen).
- 6** Nach 3 bis 4 Tagen sind die Bläschen verschwunden und der Spargel weist einen säuerlichen Geruch auf. Die Gläser mit einem Schraubdeckel gut verschließen und den fermentierten Spargel im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält er sich mehrere Wochen lang.

**Naturgenuss pur!**

## Erdbeer- Rhabarber- Marmelade



### ZUTATEN

- 750 g Erdbeeren
- 250 g Rhabarber
- 1 TL Zitronensaft
- 500 g Gelierzucker (2 : 1)

 **3-4 Gläser**

 **40 Minuten**

 **Leicht**

### ZUBEREITUNG

- 1** Die Erdbeeren mit kaltem Wasser waschen und das Grün entfernen.
- 2** In einem Topf die Erdbeeren mit Gelierzucker und Zitronensaft pürieren.
- 3** Die Stielansätze und Blätter vom Rhabarber abschneiden und die Haut entfernen.
- 4** Den Rhabarber in kleine Stücke schneiden und unter das Erdbeerpüree mischen.
- 5** Die Erdbeer-Rhabarber-Masse auf den Herd stellen und unter Rühren 3 Minuten kochen lassen.
- 6** Anschließend direkt in die Gläser füllen.
- 7** Die verschraubten Gläser 10 Minuten auf den Kopf stellen, danach umdrehen und erkalten lassen.

**Ein Fruchtgenuss!**