



## Spätzle

250 g Weizenvollkornmehl, fein gemahlen  
1 Ei  
120-150 ml Wasser  
1Pr. Salz

Vollkornmehl mit Ei, Wasser und Salz vermischen, mit einem Kochlöffel „schlagen“, bis der Teig glatt und geschmeidig ist.

Etwa 2 Liter Wasser mit 1 Teelöffel Salz zum Kochen bringen.

Fertigen Teig messerrückendick auf ein nasses Brett streichen und direkt mit einem Messer in das kochende Wasser schaben. (Alternativ mit dem Spätzlehobel)

Das Messer zwischendurch immer wieder in kaltes Wasser tauchen, damit der Teig nicht kleben bleibt.

Wenn die Spätzle an die Oberfläche des Kochwassers steigen, noch einige Minuten ziehen lassen.

Zum Abschrecken etwas kaltes Wasser in den Topf gießen und die Spätzle abseihen oder mit einem Sieblöffel abschöpfen.

Spätzle in Rapsöl-Buttermischung schwenken und mit Petersilie bestreut servieren.

## Pfannkuchen

80g Buchweizen oder Weizenvollkornmehl  
70g Dinkelvollkornmehl  
250ml Vollmilch  
1Pr.Salz  
2 Eier  
Rapsöl zum ausbacken

Mehl mit Milch & Salz verrühren und 30 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Im Anschluss Eier in den Teig rühren und im heißen Fett backen.

Tipp: Kinder mögen neben süßen Füllungen gerne herzhaftes. Z.B. Frischkäse & geraspelte Gurken und Karotten und wahlweise mit Schinken

## Ofen – Blumenkohl

- 1 Blumenkohl
- 1 Karotte
- 1 Ei
- 50 g Parmesan
- 30 g Semmelbrösel (nach Bedarf mehr oder weniger)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch (nach Geschmack)
- Salz, Pfeffer, mildes Paprikapulver etc. (nach Geschmack)

Ofen auf 190 Grad vorheizen.

Karotte sowie Zwiebeln sehr fein schneiden.

Blumenkohlröschen herausschneiden oder brechen und dampfgaren oder alternativ in einem Topf im Wasser kochen.

Die Blumenkohlröschen, wenn sie weich sind, in einer Schüssel klein stampfen.

Möhrenwürfel, Zwiebel und Knoblauchwürfel, Ei, Parmesan und Semmelbrösel dazugeben und alles gut vermischen.

Aus der Masse kleine Bällchen formen, auf ein Backblech geben und bei 190 Grad circa 20 Minuten in den Ofen geben.

Nach 20 Minuten rausholen und die Bällchen einmal wenden. Dann nochmal für circa 15 Minuten in den Ofen.

Tipp: Für Gemüseuffel zu Beginn die Hälfte Blumenkohl und die andere Hälfte Kartoffel verwenden. Die Karottenwürfelchen lassen sich natürlich durch jedes andere Gemüse austauschen.

Die Bällchen dürfen auch mit Öl bepinselt werden.

## Linsenbolognese mit Bandnudeln

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehe  
1 EL Rapsöl  
250 g Lauch  
2 Möhren  
1 Dose Tomaten passiert (ungezuckert)  
150 g Linsen (orange, getrocknet)  
300 ml Flüssigkeit (Wasser o. Gemüsebrühe)  
Salz, Pfeffer, Oregano, Paprikapulver,

250 g Bandnudeln (Alternativ z.B. Vollkornspaghetti)

Gemüse waschen und putzen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfen, Lauch in Ringe und Möhren in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Lauch und Möhren dazu geben, mitdünsten.

Mit Gemüsebrühe aufgießen, Linsen hinzugeben, unterrühren und ca. 15 Minuten köcheln lassen bis die Linsen weich sind. Dosentomaten dazu geben.

Dann mit den Gewürzen abschmecken.

Die Bandnudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.

Linsenbolognese und Bandnudeln anrichten und mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.

## Herzhafte (20 Stück) Hafer-Bällchen

1/2 kleine Zwiebel  
100 Haferflocken zart  
30 - 50 g Semmelmehl  
100 - 150 ml Wasser  
1 Knoblauchzehe (nach Geschmack)  
1 Hühnerei  
50g Karotte fein geraspelt  
50 g Sellerie fein geraspelt  
70 g Gouda geraspelt  
1 EL Senf  
Salz, Pfeffer, Rapsöl zum Braten

Zwiebel, Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Möhre und Sellerie schälen und fein raspeln und dann in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl, Zwiebel und Knoblauch andünsten. Haferflocken ebenfalls anrösten und dann mit ca. 100 - 150 ml. Wasser aufgießen, kurz quellen und dann abkühlen lassen. Das Wasser langsam nach und nach dazugeben da die benötigte Menge immer sehr von den Haferflocken abhängig ist. Es soll am Ende keine Suppe in der Pfanne sein.

Alle restlichen Zutaten in einer Schüssel mit der Mischung aus der Pfanne vermengen und nach Geschmack würzen und den Teig zu "Kugeln oder Bratlingen" formen. Nach Bedarf noch etwas Semmelbrösel dazu geben.

Mit etwas Rapsöl anbraten.



## Karotten-Sellerie-Apfel-Frischkostsalat

400 g Karotte  
150 g Knollensellerie  
2 Apfel  
Balsamico weiß  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
Schmand, Joghurt etc.

Karotte, Sellerie und Apfel schälen und mit dem Gemüsehobel raspeln.  
Geraspeltetes Gemüse mit etwas Salz, Pfeffer, weißem Essig und Olivenöl würzen.  
Nach Belieben Schmand oder Joghurt hinzugeben.