



Was kochen wir heute?

Unsere Lieblingsrezepte

RENATE BECHTLE

Inhaltsverzeichnis

1. Titelseite
2. Straßburger Auflauf - Einfacher Nudelauflauf
3. Renates Chakalaka - Heilsames Afrika-Gemüsegericht
4. Renates gesunder Hamburger - natürlich, saftig & heilsam
5. Der perfekte Hamburger
6. Linsen mit Spätzle - gesund gemacht à la Renate
7. Linsen mit Kohl
8. Pizza wie beim Italiener: Schnell, einfach und perfekt
9. Cowboy-Pfanne - Einfaches Familienrezept
10. Ofen-Frikadellen: Das Rezept für saftige und knusprige Hackbällchen
11. Renates Shakshuka - Das basische Wüstengericht
12. Veganer Auberginengratin mit Kartoffeln und knusprigem Salbei
13. Basischer Backfisch - mild & knusprig (für 2 Personen)
14. Empanadas
15. Gemüse Quiche Rezept
16. 5 einfache, alltagstaugliche basische Kartoffelrezepte
17. Ofen-Spätzle mit Birne, Kürbis und Fenchel
18. Potato Buns - Kartoffel Burger Buns
19. Einfache Apfelschnecken
20. Apfel-Mandel-Gugelhupf
21. Renates Merkblatt: Die goldene 2 %-Regel und das kleine Fermentations-Einmaleins
22. Heilsame Brote und Brötchen
23. Rezeptvorschläge

Straßburger Auflauf - Einfacher Nudelauf

Zubereitungszeit: 40 Minuten **Portionen:** 4 Personen **Schwierigkeit:** Einfach **Perfekt für:** Familien, Wochenende, Comfort Food

☐ Zutaten

Hauptzutaten

- 400 g Bandnudeln (oder andere Nudelart)
- 250 g Hackfleisch (Rind, Schwein oder gemischt)
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst

Für die Sauce

- 5 EL Tomatenmark
- 250 ml Rotwein (oder Gemüsebrühe + passierte Tomaten)
- 300 ml Sahne
- 200 g geriebener Käse (Gouda oder Emmentaler)

Gewürze & Öl

- 2 EL Öl zum Braten
- 2 TL getrocknete Kräuter (Basilikum, Oregano, Thymian)
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 TL Salz
- Fett für die Auflaufform

Zubereitung

Schritt 1: Vorbereitung (5 Min.)

1. **Backofen** auf 200°C Umluft vorheizen
2. **Auflaufform** einfetten
3. **Zwiebel und Knoblauch** würfeln/pressen

Schritt 2: Nudeln kochen (10 Min.)

1. **Nudeln** in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung **bissfest** kochen
2. **Abgießen** und beiseite stellen

Schritt 3: Hackfleisch-Sauce (10 Min.)

1. **Öl** in großer Pfanne erhitzen
2. **Tomatenmark, Zwiebel und Knoblauch** anbraten (2-3 Min.)
3. **Hackfleisch** hinzufügen und **krümelig anbraten**
4. Mit **Zucker, Salz, Cayennepfeffer und Kräutern** würzen
5. Mit **Rotwein ablöschen** und 3-4 Minuten köcheln lassen
6. **Abschmecken**

Schritt 4: Auflauf zusammenstellen (5 Min.)

1. **Nudeln** unter die Hackfleisch-Sauce mischen
2. **Mischung** in die gefettete Auflaufform geben
3. **Sahne gleichmäßig** darüber gießen
4. **Käse** großzügig darüber streuen

Schritt 5: Backen (25-30 Min.)

Im vorgeheizten Ofen backen, bis die Oberfläche **goldbraun** ist.

Zartes Rindfleisch aus dem Wok mit Zwiebeln & Paprika

Zubereitungszeit: 15-20 Minuten + 2-6 Stunden Marinierzeit **Portionen:** 2-3 Personen **Schwierigkeit:** Mittel

☐ Zutaten

Hauptzutaten

- 300 g Rinderhüftsteak (oder Rumpsteak/Rinderfilet), in dünne Scheiben geschnitten
- 4 Zwiebeln, geachtelt
- 1 Paprika, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
- 2 EL Erdnussöl
- Reis als Beilage

Für die Marinade

- 2 EL helle Sojasauce
- 1 TL Reisessig (alternativ Weißweinessig)
- 1 TL Sake (alternativ trockener Sherry)
- 1 TL Speisestärke

Für die Sauce

- 3 EL Austernsauce (wichtig für authentischen Geschmack!)
- 1 EL dunkle Sojasauce
- 1 TL helle Sojasauce
- 1 EL Reisessig (alternativ Weißweinessig)
- 2 EL Mirin (alternativ 1 EL Zucker)
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL Wasser
- 20 g Ingwer, sehr fein gehackt
- Schwarzer Pfeffer (oder Szechuanpfeffer)

Zubereitung

Schritt 1: Fleisch marinieren (2-6 Stunden vorher!)

1. Alle Zutaten für die **Marinade** in einer kleinen Schüssel verrühren
2. Rindfleisch in eine große Schüssel geben
3. Marinade über das Fleisch gießen und **sorgfältig einmassieren**
4. Abgedeckt **mindestens 2 Stunden** (besser 4-6 Stunden) im Kühlschrank ziehen lassen

Schritt 2: Sauce vorbereiten

1. Backofen auf **70°C** vorheizen
2. Alle **Sauce-Zutaten** in einer Schüssel verrühren und bereitstellen

Schritt 3: Wok-Garen (sehr heiß und schnell!)

1. **Wok aufheizen** bis er raucht
2. **Fleisch anbraten**: 1 EL Erdnussöl hinzufügen, mariniertes Fleisch unter ständigem Rühren **2 Minuten** anbraten
3. Fleisch herausnehmen und **im Backofen warm halten**
4. **Gemüse braten**: 1 EL Erdnussöl in den Wok geben
 - Zwiebeln **2 Minuten** unter Rühren braten
 - Paprika hinzufügen, weitere **2 Minuten** braten
 - Knoblauch hinzufügen, **1 weitere Minute** braten
5. **Finalisieren**:
 - Fleisch zurück in den Wok geben
 - Sauce angießen und **kurz andicken** lassen
 - Mit schwarzem Pfeffer würzen
 - Mit Frühlingszwiebeln bestreuen

Schritt 4: Servieren

Sofort mit **Jasminreis** servieren - das Gericht sollte heiß und die Sauce glänzend sein!

Renates Chakalaka – Heilsames Afrika-Gemüsegericht

Vegan · glutenfrei · laktosefrei · entzündungshemmend · darmfreundlich

Ein farbenfrohes, aromatisches Gemüsegericht aus Südafrika – nahrhaft, wärmend und überraschend leicht.

Die Kombination aus Paprika, Tomaten, Kartoffeln und Hülsenfrüchten schenkt Kraft, reguliert den Stoffwechsel und stärkt die Verdauung.

Mit Gewürzen wie Kurkuma, Ingwer und Kreuzkümmel wird dieses Gericht zu einem echten Heilgericht.

□ Zutaten für 4 Personen

Gemüsebasis

- 3 Kartoffeln, geschält und fein gewürfelt
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 rote & 1 grüne Paprika, gewürfelt
- 5 reife Tomaten oder 1 Dose Tomatenstücke (bio, ohne Zuckerzusatz)

Würze & Fett

- 2 EL Olivenöl oder 1 EL Kokosöl
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL mildes Chili oder Gochugaru-Flocken
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL getrockneter Thymian
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

□ Hülsenfrüchte

- 200 g weiße Bohnen (gekocht)
- 200 g Kichererbsen (gekocht)

🥄 Zum Verfeinern

- 1 EL Apfelessig oder Zitronensaft
- 2 EL frischer Koriander oder Petersilie, gehackt

🍅 Zubereitung

1. Gemüse anbraten

Öl in einem großen Topf erhitzen.

Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Paprika 3–4 Minuten sanft anbraten, bis sie duften.

2. Würzen & Tomaten hinzufügen

Kurkuma, Paprika, Chili, Kreuzkümmel und Thymian zugeben, kurz mitrösten.

Dann Tomatenstücke hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.

3. Kartoffeln & Hülsenfrüchte einarbeiten

Kartoffeln, Bohnen und Kichererbsen untermischen.

Mit 200 ml Wasser (oder Gemüsebrühe) aufgießen.

Bei kleiner Hitze 20–25 Minuten köcheln lassen, bis alles sämig ist.

4. Abschmecken & servieren

Mit Apfelessig oder Zitronensaft verfeinern, mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Mit frischem Koriander oder Petersilie bestreuen.

🍷 Dazu passt

- Hirse oder Quinoa als Beilage
- Frischer Gurkensalat mit Zitronen-Dressing
- 1 Glas lauwarmes Ingwerwasser

Renates gesunder Hamburger – natürlich, saftig & heilsam

Ein Klassiker neu interpretiert – ohne Schleim, ohne Reue, mit vollem Genuss.

Der Hamburger gilt als schnelles Fastfood – aber mit den richtigen Zutaten wird er zu einem nährstoffreichen, entzündungshemmenden Gericht, das Muskeln, Gelenke und Verdauung stärkt.

Diese Version ist leicht, basisch inspiriert und voller Geschmack – ein echtes Wohlfühlgericht.

□ **Zutaten für 2 Burger**

Basische Brötchen (Buns)

- 250 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Apfelessig
- 120 ml Wasser

Zubereitung:

Alles zu einem Teig kneten, 2–4 Brötchen formen, bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.

Patty-Variante 1 – Klassisch, aber gesund

- 300 g Bio-Rinderhack (mager)
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 TL Senf
- ½ TL Kurkuma
- Salz, Pfeffer
→ Zu Patties formen, in Olivenöl oder Ghee bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten pro Seite braten.

Patty-Variante 2 – Vegetarisch & entzündungshemmend

- 150 g gekochte Linsen
- 1 kleine Karotte, gerieben
- 30 g Walnüsse, fein gehackt
- 1 TL Leinsamenmehl oder Flohsamenschalen
- ½ TL Kurkuma, ½ TL Paprika
→ Alles mischen, Patty formen, im Ofen 15 Minuten bei 180 °C backen oder kurz anbraten.

Belag & Sauce

Belag:

- Salatblätter oder Rucola
- Tomaten- und Gurkenscheiben
- Zwiebelringe (optional leicht angebraten)
- 1 EL fermentiertes Gemüse (Kimchi oder Karottensticks)

Sauce:

- 2 EL Sojajoghurt oder Cashewjoghurt
- 1 TL Senf
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Honig oder Ahornsirup
- Kräuter, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Brötchen aufschneiden, kurz im Ofen anrösten.
2. Unterseite mit Sauce bestreichen, Salat und Gemüse darauflegen.
3. Patty auflegen, optional etwas fermentiertes Gemüse dazugeben.
4. Deckel aufsetzen und warm servieren.

Der perfekte Hamburger - Schritt für Schritt

Ein saftiger, hausgemachter Hamburger mit knusprigen Brötchen und dem perfekten Patty. Hier erfährst du alle Geheimnisse für den ultimativen Burger!

Zutaten (für 4 Hamburger)

Für die Patties

- 600g Rinderhackfleisch (80/20 Fett-zu-Fleisch-Verhältnis)
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 TL Knoblauchpulver (optional)
- 1 TL Zwiebelpulver (optional)

Für die Brötchen

- 4 Hamburger-Brötchen (Brioche oder Sesam)
- 2 EL Butter zum Rösten

Klassische Toppings

- 4 Scheiben Käse (Cheddar, Gouda oder American Cheese)
- 1 große Tomate, in dicke Scheiben geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 4-8 Blätter Eisbergsalat oder Rucola
- 4-8 Gewürzgurken-Scheiben

Für die Burger-Sauce

- 4 EL Mayonnaise
- 2 EL Ketchup
- 1 EL Senf (mittelscharf)
- 1 TL Worcestershire-Sauce
- 1 TL fein gehackte Gewürzgurken
- 1/2 TL Paprikapulver
- Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1: Burger-Sauce zubereiten (5 Minuten)

Alle Zutaten für die Sauce in einer kleinen Schüssel vermischen. Gut verrühren und mindestens 10 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.

Schritt 2: Patties formen (10 Minuten)

1. **Das Hackfleisch vorsichtig würzen** mit Salz, Pfeffer und optional Knoblauch- und Zwiebelpulver
2. **Nicht übermischen!** Nur so lange kneten, bis die Gewürze verteilt sind
3. **4 Patties formen**, etwa 150g schwer und etwas größer als die Brötchen (sie schrumpfen beim Braten)
4. **Wichtiger Trick:** Mit dem Daumen eine kleine Mulde in die Mitte jedes Patties drücken - so bleiben sie beim Braten flach

Schritt 3: Gemüse vorbereiten (5 Minuten)

- Tomate in 1cm dicke Scheiben schneiden
- Zwiebel in Ringe schneiden
- Salat waschen und trocken tupfen
- Gewürzgurken bereit stellen

Schritt 4: Patties braten (8-10 Minuten)

1. **Pfanne oder Grillpfanne** auf mittlere bis hohe Hitze erhitzen
2. **Wenig Öl** in die Pfanne geben
3. **Patties einlegen** - nicht andrücken oder wenden für die ersten 4 Minuten!
4. **Nach 4 Minuten wenden** - sie sollten eine schöne Kruste haben
5. **Käse auflegen** nach dem Wenden
6. **Weitere 3-4 Minuten** braten für medium (Kerntemperatur 60°C)

Garstufen:

- Rare: 2-3 Min. pro Seite
- Medium: 4 Min. pro Seite
- Well-done: 5-6 Min. pro Seite

Schritt 5: Brötchen rösten (2 Minuten)

1. Brötchen halbieren
2. Butter in einer Pfanne erhitzen
3. Brötchenhälften mit der Schnittfläche nach unten goldbraun rösten

Schritt 6: Hamburger zusammenbauen

Von unten nach oben:

1. **Untere Brötchenhälfte** mit Burger-Sauce bestreichen
2. **Salatblätter** auflegen (schützen das Brötchen vor dem Fleischsaft)
3. **Patty mit Käse** platzieren
4. **Tomatenscheibe** - leicht salzen für mehr Geschmack
5. **Zwiebelringe** und **Gewürzgurken**
6. **Obere Brötchenhälfte** mit etwas Sauce bestreichen und aufsetzen

Profi-Tipps für den perfekten Burger

Das Fleisch

- Verwende hochwertiges **Hackfleisch** mit 20% Fettanteil - das macht die Patties saftig
- Lass das Fleisch vor der Zubereitung **30 Minuten bei Raumtemperatur stehen**
- Niemals das Patty während des Bratens **platt drücken** - dadurch geht der Saft verloren

Das Braten

- Die Pfanne muss **richtig heiß sein** - das Fleisch sollte beim Einlegen zischen
- Patties **nur einmal wenden** - Geduld ist der Schlüssel zur perfekten Kruste
- **Deckel auflegen nach dem Wenden** - hilft beim gleichmäßigen Garen und Käse schmelzen

Die Brötchen

- **Qualität ist entscheidend** - investiere in gute Burger-Buns
- Immer **rösten** - gibt Geschmack und verhindert durchweichen

Das Zusammenbauen

- Sauce als **"Schutzschicht"** unter dem Salat verhindert matschige Brötchen
- **Tomaten salzen** - entzieht Wasser und intensiviert den Geschmack
- **Nicht zu hoch stapeln** - der Burger sollte noch essbar bleiben

Linsen mit Spätzle – gesund gemacht à la Renate

Das schwäbische Traditionsgericht ist eigentlich sehr nährstoffreich, aber in der klassischen Form oft **zu säurebildend** (Weißmehl, Speck, Wurst, Bratenfett).

Mit ein paar Änderungen wird es **basisch, entzündungshemmend und darmfreundlich** – und behält trotzdem seinen herzhaften Geschmack.

Gesunde Variante: Basische Linsen mit Dinkelspätzle

 Zutaten (für 2–3 Portionen)

Kategorie	Zutaten
Linsen	200 g braune oder grüne Linsen (z. B. Berglinsen) 1 Lorbeerblatt 1 kleine Zwiebel 1 Karotte 1 Stange Sellerie
Würze	1 EL Olivenöl 1 TL Kurkuma ½ TL Kreuzkümmel 1 EL Apfelessig Kräutersalz & Pfeffer
Spätzle	150 g Dinkelmehl (Typ 630) 2 Eier 60–70 ml Wasser 1 Prise Salz
Zum Servieren	Frische Petersilie oder Lauchzwiebeln 1 TL Olivenöl oder Leinöl kalt über das fertige Gericht geben

Zubereitung

- Linsen vorbereiten:**
Linsen waschen, mit Lorbeerblatt, Karotte, Sellerie und Zwiebel in 700 ml Wasser ca. 25 Minuten weichkochen.
Am Ende Kurkuma, Kreuzkümmel, Apfelessig, Salz & Pfeffer einrühren.
- Spätzle zubereiten:**
Dinkelmehl, Eier, Wasser und Salz zu einem zähflüssigen Teig schlagen.
Mit Spätzlehobel oder Teigkarte in kochendes Wasser geben.
Wenn die Spätzle oben schwimmen, herausnehmen, kurz abtropfen lassen.
- Alles kombinieren:**
Linsen mit Spätzle mischen, mit Olivenöl beträufeln und frischer Petersilie bestreuen.
Optional: 1 EL Sauerkraut oder fermentierte Karotten dazugeben → *probiotisch & darmfreundlich!*

Gesundheitswirkung

Bestandteil	Wirkung
Linsen	Eiweiß, Eisen, Zink, Ballaststoffe → Gelenk- und Darmstärkung
Dinkel	milder als Weizen, basenfreundlicher, gut verdaulich
Kurkuma & Kreuzkümmel	entzündungshemmend & blähreduzierend
Apfelessig	unterstützt Verdauung & Basenbildung
Fermentzugabe	bringt Milchsäurebakterien & verbessert Nährstoffaufnahme

Linsen mit Kohl - Einfach selbst gemacht

Ein wärmendes, nahrhaftes Gericht, das perfekt für Kochanfänger geeignet ist. Mit wenigen Zutaten zauberst du ein köstliches Essen, das garantiert gelingt!

Zutaten (für 4 Portionen)

Hauptzutaten

- 1 Tasse rote Linsen
- 1/2 Spitzkohl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL frischer Ingwer
- 400 ml Kokosmilch

Gewürze

- 2 TL Salz
- 1 TL Curry
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kümmel
- 1 TL Chili-Flocken

Sonstiges

- 2 EL Kokosfett
- Frische Petersilie zum Garnieren

Alternativen zu Kokosmilch

Falls du keine Kokosmilch zur Hand hast oder sie nicht verträgst, kannst du sie durch folgende Alternativen ersetzen:

- **Sahne oder Crème fraîche** (400 ml) - macht das Gericht cremig und mild
- **Hafermilch oder Sojamilch** (400 ml) - für eine pflanzliche, leichtere Variante
- **Gemüsebrühe** (300 ml) + 3-4 EL Sahne - für weniger Kalorien
- **Mandelmilch** (400 ml) - nussiger Geschmack, etwas dünner
- **Cashew-Creme** - 100g Cashews mit 300 ml Wasser püriert

Zubereitung

Schritt 1: Vorbereitung (10 Minuten)

1. **Linsen kochen:** Rote Linsen in Salzwasser etwa 10-12 Minuten köcheln, bis sie weich sind und beim Zerdrücken mit der Gabel zerfallen.
2. **Gemüse vorbereiten:**
 - Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln
 - Ingwer schälen und fein hacken oder reiben
 - Spitzkohl in feine Streifen schneiden

Schritt 2: Kochen (15 Minuten)

1. **Aromaten andünsten:** Kokosfett in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und glasig dünsten (ca. 3-4 Minuten).
2. **Ingwer anbraten:** Den gehackten Ingwer dazugeben und kurz anbraten, bis er duftet (ca. 1 Minute).
3. **Kohl anbraten:** Spitzkohlstreifen hinzufügen und etwa 5 Minuten anbraten, bis sie leicht weich werden.
4. **Würzen:** Alle Gewürze (Salz, Curry, Kurkuma, Kümmel, Chili-Flocken) dazugeben und gut unterrühren.
5. **Linsen und Flüssigkeit:** Gekochte Linsen und Kokosmilch (oder Alternative) hinzufügen, alles gut verrühren.
6. **Köcheln:** Die Mischung zum Köcheln bringen, dann Hitze reduzieren und etwa 8 Minuten köcheln lassen, bis der Kohl vollständig weich ist.

Schritt 3: Anrichten

Das fertige Gericht auf tiefen Tellern anrichten und mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

Tipps für Anfänger

- **Linsen testen:** Die Linsen sind fertig, wenn sie sich leicht mit einer Gabel zerdrücken lassen
- **Zwiebeln glasig dünsten:** Sie sollten weich und leicht durchscheinend werden, aber nicht braun
- **Gewürze:** Taste dich langsam an die Schärfe heran - lieber erst weniger Chili verwenden
- **Konsistenz:** Falls das Gericht zu dick wird, einfach etwas Wasser oder Brühe dazugeben

Pizza wie beim Italiener: Schnell, einfach und perfekt

Steffen Hensslers Blitz-Pizzateig

Zubereitungszeit: 5 Minuten + 24-48 Stunden Ruhezeit **Ergibt:** 4-6 Pizzen

Schwierigkeit: Einfach **Das Geheimnis:** Lange Ruhezeit für perfekten Geschmack

Zutaten (für ca. 6 Pizzen)

- 575 g Weizenmehl Typ 550 (oder Pizzamehl)
- 390 ml lauwarmes Wasser
- 1-2 g frische Hefe (oder ½ TL Trockenhefe)
- 12 g Salz
- 22 ml Olivenöl (extra nativ)

Zubereitung

Schritt 1: Hefe aktivieren (2 Min.)

1. Hefe in einem Schluck vom **lauwarmen Wasser** auflösen
2. Kurz **stehen lassen**, bis sie leicht schäumt

Schritt 2: Teig mischen (3 Min.)

1. **Salz** im restlichen Wasser auflösen
2. **Mehl** in eine große Schüssel geben
3. **Hefewasser** und **Salzwasser** hinzufügen
4. **Olivenöl** dazugeben
5. **Alles grob vermischen** - muss noch nicht perfekt sein

Schritt 3: Kneten (10 Min.)

1. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche **mindestens 10 Minuten kneten**
2. Der Teig sollte **geschmeidig und elastisch** werden
3. **Nicht klebrig** - bei Bedarf etwas Mehl dazugeben

Schritt 4: Das Geheimnis - Ruhezeit! (24-48 Std.)

1. Teig in **geölte Schüssel** legen
2. Mit **feuchtem Tuch oder Folie** abdecken
3. **24-48 Stunden bei Raumtemperatur** gehen lassen
4. **Je länger, desto besser** der Geschmack!

Schritt 5: Pizza formen

1. Teig in **6 Portionen** teilen
2. Jede Portion **dünn ausrollen**
3. **Sofort belegen** und backen

Back-Tipps

Optimale Backbedingungen:

- **Backofen auf höchste Stufe** (meist 250°C) vorheizen
- **Pizzastein verwenden** für knusprigen Boden
- **5-8 Minuten backen** je nach Belag
- **Ofen mindestens 30 Min. vorheizen**

Ohne Pizzastein:

- **Backblech umgedreht** als Alternative nutzen
- **Backpapier** verwenden
- **Etwas länger backen** (8-12 Min.)

Cowboy-Pfanne - Einfaches Familienrezept

Zubereitungszeit: 30 Minuten **Portionen:** 4 Personen **Schwierigkeit:** Einfach **Perfekt für:** Familien, Meal Prep, schnelle Küche

□ Zutaten

Hauptzutaten

- 500 g gemischtes Hackfleisch (Rind/Schwein)
- 5 vorwiegend festkochende Kartoffeln, gewürfelt
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 1 kleine Knoblauchzehe, gehackt

Aus der Dose

- 500 g Kidneybohnen (1 große Dose, abgetropft)
- 100 g Mais (1 kleine Dose, abgetropft)
- 200 g stückige Dosentomaten

Flüssigkeit & Gewürze

- 250 ml Vollmilch
- 1 EL Gemüsebrühpulver
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Zimt
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl zum Braten

Zubereitung

Schritt 1: Vorbereitung (10 Min.)

1. **Gemüse vorbereiten:** Zwiebel und Knoblauch würfeln, Paprika in Streifen, Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden
2. **Bohnen und Mais** gut abtropfen lassen
3. **Alle Gewürze** bereitstellen

Schritt 2: Anbraten (8 Min.)

1. **Olivenöl** in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen
2. **Zwiebel und Knoblauch** glasig anbraten (2-3 Min.)
3. **Hackfleisch** hinzufügen und krümelig anbraten (5 Min.)
4. Mit **Salz und Pfeffer** würzen

Schritt 3: Aufbauen (15 Min.)

1. **Dosentomaten, Gemüsebrühpulver und alle Gewürze** hinzufügen
2. **Vollmilch** einrühren und aufkochen lassen
3. **Kartoffeln, Paprika, Bohnen und Mais** unterrühren
4. **10-12 Minuten köcheln** lassen, bis die Kartoffeln weich sind
5. **Abschmecken** und nachwürzen

Schritt 4: Servieren

Heiß servieren - am besten mit frischem Brot oder solo als vollständige Mahlzeit!

Profi-Tipps

Für perfekte Ergebnisse:

- **Kartoffeln** nicht zu klein schneiden - sie zerfallen sonst
- **Hackfleisch** richtig krümelig anbraten für beste Textur
- **Milch** langsam einrühren, damit sie nicht gerinnt
- **10 Minuten ziehen** lassen - die Aromen verbinden sich besser

Familienfreundliche Variationen:

- **Mildere Version:** Kreuzkümmel und Zimt reduzieren
- **Schärfere Version:** Frische Chilischote oder Paprikapulver hinzufügen
- **Vegetarisch:** Hackfleisch durch Sojaschnetzel oder mehr Bohnen ersetzen
- **Mehr Gemüse:** Zucchini, Karotten oder Erbsen ergänzen

Ofen-Frikadellen: Das Rezept für saftige und knusprige Hackbällchen

Dieses Rezept zeigt dir, wie du Frikadellen im Ofen zubereitest – ganz ohne lästiges Braten in der Pfanne. Sie werden außen knusprig und bleiben innen herrlich saftig.

Zutaten

- **850 g** gemischtes Hackfleisch (alternativ Geflügelhack)
- **1** große Zwiebel, fein gehackt (oder **1 Tasse** Röstzwiebeln)
- **1 großes Ei**
- **2 Tassen** Paniermehl
- **4 EL** warmes Wasser
- **3 EL** Paprikapulver (edelsüß oder rosenscharf)
- **1–2 EL** mittelscharfer Senf
- **2–3 EL** Ketchup (Curry- oder Tomatenketchup)
- **Frische Kräuter** (z. B. Petersilie oder Schnittlauch), nach Geschmack gehackt
- **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

Zubereitung

1. **Vorbereiten der Flüssigkeit:** Gib das warme Wasser in eine Schüssel und rühre das Paprikapulver unter, bis es sich aufgelöst hat. Füge dann Senf, Ketchup und das Ei hinzu und verrühre alles zu einer sämigen, leicht rötlichen Masse.
2. **Masse anrühren:** Gib das Hackfleisch, die Zwiebeln, die gehackten Kräuter und das Paniermehl zur flüssigen Mischung. Knete alle Zutaten gründlich mit den Händen durch, bis eine geschmeidige Masse entsteht. Würze die Masse anschließend mit Salz und Pfeffer.
3. **Frikadellen formen:** Forme aus der Masse gleichmäßige Frikadellen oder kleine Kugeln.
4. **Backen:** Heize den Backofen auf **210 °C Ober-/Unterhitze** vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus und verteile die Frikadellen mit etwas Abstand darauf.
5. **Garzeit:** Die Frikadellen für **20 bis 30 Minuten** backen. Je länger sie im Ofen bleiben, desto knuspriger werden sie. Für eine besonders knusprige Kruste kannst du sie am Ende der Backzeit noch kurz unter den Grill schieben.

Renates Shakshuka – Das basische Wüstengericht

Wärmend. Würzig. Lebensfroh.

Ein Gericht, das seit Jahrhunderten in der Wüste Kraft schenkt – und heute deinen Gelenken, der Verdauung und der Seele guttut.

„Ein Gericht, das mich an Sonne erinnert – und an Wärme von innen.“ – Renate

□ Zutaten für 2 Personen

Gemüsebasis

- 2 rote Paprika (in Streifen)
- 1 Zwiebel (fein gehackt)
- 2 Knoblauchzehen (gepresst)
- 4 reife Tomaten oder 1 Dose Tomatenstücke (bio, ohne Zuckerzusatz)

Würze & Fett

- 2 EL Olivenöl oder Ghee
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 Prise Chili oder Gochugaru-Flocken (nach Geschmack, mild dosiert)
- Meersalz & Pfeffer

Eiweißquelle

- 3–4 Eier (Bio oder vom Bauernhof)

Zum Garnieren

- Frische Petersilie, Koriander oder Basilikum
- Optional: 1 EL fermentiertes Gemüse (z. B. mildes Kimchi oder Karottensticks)

Zubereitung

1. **Gemüse anbraten**
Olivenöl oder Ghee in einer großen Pfanne erhitzen.
Zwiebel, Knoblauch und Paprika 3–4 Minuten sanft anbraten.
2. **Tomaten & Gewürze zufügen**
Tomaten, Kreuzkümmel, Kurkuma, Paprika und Chili dazugeben.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce sämig ist.
3. **Eier einfügen**
Kleine Mulden in die Sauce drücken, Eier hineinschlagen.
Pfanne abdecken und auf kleiner Hitze 5–7 Minuten garen, bis das Eiweiß fest und das Eigelb noch cremig ist.
4. **Servieren**
Mit frischen Kräutern bestreuen.
Optional: 1 EL fermentiertes Gemüse darübergerben (nicht mitkochen).

Dazu passt

- Hirse- oder Buchweizenfladen
- Grüner Blattsalat mit Zitronen-Dressing
- 1 Glas lauwarmes Zitronenwasser oder Brennnesseltee

Veganes Auberginengratin mit Kartoffeln und knusprigem Salbei

Mediterrane Küche für Zuhause – ohne tierische Produkte

Portionen: 4 Personen **Zubereitungszeit:** 25 Minuten **Backzeit:** 25-30 Minuten

Gesamtzeit: ca. 1 Stunde

Zutaten

Hauptzutaten

- [] 360 g festkochende Kartoffeln
- [] 300 g Aubergine
- [] 100 g Zwiebeln
- [] 1 Knoblauchzehe
- [] 400 g geschälte Tomaten (aus dem Glas)
- [] 10 Salbeiblätter
- [] 20 g Margarine

Würzung & Aromen

- [] 1 TL Kapern
- [] 1 TL Bohnenkraut (getrocknet)
- [] 3 EL Yaconsirup (oder Ahornsirup)
- [] 3-4 EL Olivenöl
- [] Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten (15 Min.)

1. **Kartoffeln:** Schälen und in dünne Scheiben schneiden
2. Kartoffelscheiben **3 Minuten** in sprudelndem Salzwasser vorkochen
3. Abgießen und beiseitestellen
4. **Auberginen:** In ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden
5. Scheiben mit Salz bestreuen und **15 Minuten** ziehen lassen
6. Mit Küchenpapier trocken tupfen

2. Auberginen grillen (10 Min.)

1. Grillpfanne mit etwas Olivenöl erhitzen
2. Auberginenscheiben **5-6 Minuten pro Seite** grillen
3. Mit Salz und Pfeffer würzen
4. Beiseitestellen

3. Mediterrane Tomatensauce (20 Min.)

1. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch hacken
2. In Olivenöl glasig anschwitzen
3. Kapern hinzufügen und kurz mitbraten
4. Geschälte Tomaten und Bohnenkraut dazugeben
5. **20 Minuten köcheln** lassen
6. Mit Yaconsirup, Salz und Pfeffer abschmecken

4. Gratin schichten

1. Backofen auf **180°C Umluft** vorheizen
2. Auflaufform (ca. 20x30 cm) leicht einfetten
3. **1. Schicht:** Kartoffelscheiben gleichmäßig verteilen
4. **2. Schicht:** Hälfte der Tomatensauce darüber geben
5. **3. Schicht:** Gegrillte Auberginenscheiben auflegen
6. **4. Schicht:** Restliche Tomatensauce darüber verteilen

5. Backen (25-30 Min.)

1. Gratin **25-30 Minuten** backen
2. Die Oberfläche sollte leicht gebräunt sein
3. Während der Backzeit Salbei vorbereiten

6. Knuspriger Salbei (3 Min.)

1. Salbeiblätter in feine Streifen schneiden
2. Margarine in Pfanne bei **niedriger Hitze** schmelzen
3. Salbeistreifen **2-3 Minuten** knusprig braten
4. Mit etwas Salz würzen

7. Servieren

1. Gratin kurz abkühlen lassen
2. Mit knusprigem Salbei bestreuen
3. Sofort servieren

Basischer Backfisch – mild & knusprig (für 2 Personen)

Zutaten

Kategorie	Zutaten
Fisch	2 Stücke Seelachs, Kabeljau oder Forelle (à ca. 150 g) – frisch oder aufgetaut
Panade (glutenfrei & basisch)	4 EL Kichererbsenmehl (alternativ Reismehl) 2 EL Mineralwasser (sprudelnd) 1 TL Kurkuma ½ TL Paprikapulver (edelsüß) ½ TL Kräutersalz frisch gemahlener Pfeffer 1 TL Zitronensaft
Zum Braten oder Backen	2 EL Olivenöl oder Kokosöl (für Pfanne) oder Backpapier + etwas Öl (für Ofen)
Optional für extra Knusprigkeit	1 EL Sesam oder fein gemahlene Mandeln in die Panade mischen

Zubereitung

◆ 1. Fisch vorbereiten

- Fischfilets abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen.
- Mit etwas Zitronensaft beträufeln und 5 Minuten ruhen lassen.
- Leicht salzen (optional mit Kräutersalz).

◆ 2. Panade anrühren

- In einer Schüssel Kichererbsenmehl, Kurkuma, Paprikapulver und Salz vermischen.
- Sprudelwasser zugeben und verrühren, bis eine dickflüssige Teigkonsistenz entsteht (ähnlich wie Pfannkuchenteig). → Wenn zu dick: 1 TL Wasser mehr. → Wenn zu dünn: etwas Mehl nachgeben.
- Optional Sesam oder gemahlene Mandeln hinzufügen.

◆ 3. Fisch panieren

- Fischstücke in die Panade geben, rundum gut überziehen.
- Kurz abtropfen lassen, damit keine dicken Tropfen hängen.

◆ 4. Braten oder Backen

Variante 1 – Pfanne:

- Olivenöl oder Kokosöl erhitzen (mittel, nicht rauchend).
- Fischfilets von beiden Seiten 3–4 Minuten goldbraun ausbacken.

Variante 2 – Ofen:

- Backpapier auf ein Blech legen, leicht mit Öl bepinseln.
- Fischfilets darauflegen.
- Bei **180 °C Umluft ca. 20–25 Minuten** backen, zwischendurch einmal wenden.

◆ 5. Servieren

- Mit frischem Zitronensaft beträufeln.
- Dazu passt:
 - Basischer Kartoffelsalat mit Zitronen-Kräuteröl
 - Oder lauwarmer Brokkoli-Salat mit Petersilien-Dressing

Gesundheitsvorteile

Zutat	Wirkung
Kichererbsenmehl	basisch, proteinreich, kein Gluten
Kurkuma	stark entzündungshemmend bei Arthrose
Zitronensaft	schleimlösend & basisch wirkend
Olivenöl	reich an Omega-9-Fettsäuren, schützt Gelenke
Seelachs/Kabeljau	liefert Omega-3, leicht verdauliches Eiweiß
Sesam	enthält Calcium & Silicium für Knochen & Knorpel

Tipp für noch mehr Knusprigkeit

Wenn du ihn im Ofen machst: ➡ letzte 5 Minuten die Temperatur auf **200 °C hochdrehen** und kurz **Heißluft oder Grillfunktion** einschalten. So wird er außen goldbraun, innen zart.

1. Basischer Zitronen-Kartoffelsalat mit Kräuterdressing

Zutaten (für 2 Personen)

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 1 kleine rote Zwiebel oder Frühlingszwiebel
- 1 Handvoll frische Petersilie oder Schnittlauch
- 1 EL Olivenöl
- Saft von ½ Zitrone
- 1 TL Apfelessig (naturtrüb)
- 1 TL Senf (mild, ohne Zucker)
- 1 TL Kurkuma (optional)
- Meersalz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Kartoffeln in Schale garen, leicht abkühlen, schälen und in Scheiben schneiden.
2. Dressing in einer kleinen Schüssel anrühren: Olivenöl + Zitronensaft + Apfelessig + Senf + Kurkuma + Salz & Pfeffer.
3. Zwiebel fein hacken, mit Kartoffeln mischen.
4. Dressing darübergerben und alles sanft vermengen.
5. Zum Schluss Kräuter unterheben.
6. Etwa 15 Minuten durchziehen lassen.

👉 **Tipp:** Wenn du etwas Saures magst, gib 1 EL deines selbstgemachten **fermentierten Krauts oder Kimchi-Saftes** in den Salat – das bringt milde Säure und probiotische Wirkung!

Wirkung:

- basisch & leicht, kein Schleimförderer
- stärkt Gelenke durch Kalium, Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe
- Zitronensaft & Apfelessig wirken **schleimlösend & basenbildend**

Empanadas — mexikanische, gefüllte Pastetchen

für 8 Stück • Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten • ca. 130 kcal pro Stück

Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 1 grüne Chilischote
- 1 kleine rote Paprikaschote
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Rindertatar
- 1 EL Tomatenmark
- 50 ml Rinderfond
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer
- 60 g Käseraspel
- **1 Bogen Fertigblätterteig (25 × 42 cm)**

Gemüse Quiche Rezept

Eine köstliche vegetarische Quiche, perfekt als Vorspeise oder Mittagessen!

Zutaten

Für den Hefeteig:

- Hefeteig mit Schmand (Menge nach Standard-Hefeteigrezept)
- Etwas Öl zum Einfetten

Für die Füllung:

- Buntes Gemüse nach Wahl (z.B. Paprika, Zucchini, Lauch, Gelbe Rüben)
- 4 Eier
- Schmand
- Frischkäse
- Salz, Pfeffer
- Gemüsebrühpulver
- Geriebener Käse (z.B. Emmentaler, Bergkäse, Feta, Brie oder Camembert)
- Öl zum Anbraten

Optional zur Dekoration:

- Bärlauchpesto
- Frischer Rosmarin
- Crema
- Frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Vorbereitung:

1. Hefeteig mit Schmand zubereiten und gehen lassen.
2. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.

Gemüse anbraten: 3. Pfanne erhitzen, einen Schuss Öl hinzugeben. 4. Das Gemüse kurz anbraten (nicht durchkochen, da es später noch in den Ofen kommt).

Teig vorbereiten: 5. Eine Auflaufform oder ein Backblech mit etwas Öl einfetten. 6. Den gegangenen Hefeteig auf der Form ausrollen und bis zum Rand verteilen. 7. Den Teig etwas hochziehen, damit eine kleine "Wanne" für die Flüssigkeit entsteht. 8. Mit einer Gabel mehrmals in den Teig einstechen, damit er keine Blasen wirft.

Eiermischung: 9. In einem Messbecher 4 Eier, Schmand, Frischkäse, Salz, Pfeffer und etwas Gemüsebrühpulver vermengen. 10. Alles gut pürieren (die Masse ist sehr flüssig, das ist normal).

Zusammenstellen: 11. Das angebratene Gemüse gleichmäßig auf dem Hefeteig verteilen. 12. Die Eiermischung vorsichtig über das Gemüse gießen. 13. Großzügig mit geriebenem Käse bestreuen.

Backen: 14. Bei 180°C Ober-/Unterhitze für 35 Minuten backen, bis der Käse goldbraun und die Eiermasse gestockt ist.

Servieren: 15. Die Quiche in Stücke oder Dreiecke schneiden. 16. Nach Belieben mit Bärlauchpesto-Streifen, frisch gemahlenem Pfeffer, Crema und Rosmarin dekorieren.

5 einfache, alltagstaugliche basische Kartoffelrezepte

Alle Rezepte sind:

- ✓ basenbildend
- ✓ entzündungshemmend
- ✓ darmfreundlich
- ✓ mit regionalen Zutaten

□ 1. Basischer Kartoffelsalat mit Kräuteröl

Zutaten (2 Portionen):

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Senf (ohne Zucker)
- 1 kleine rote Zwiebel
- frische Petersilie, Schnittlauch, Kresse
- optional: 1 EL fermentiertes Gemüse (z. B. Kimchi oder Sauerkraut)

Zubereitung:

1. Kartoffeln in Schale weichkochen, abkühlen lassen.
2. Schälen, in Scheiben schneiden.
3. Dressing aus Olivenöl, Essig, Senf und Kräutern anrühren.
4. Alles mischen, 30 Minuten ziehen lassen. → **Ergebnis:** mild, basisch, sehr darmfreundlich.

□ 2. Kartoffel-Gemüse-Bowl (warm & sättigend)

Zutaten:

- 300 g gekochte Kartoffeln (abgekühlt, in Würfel geschnitten)
- 1 kleine Zucchini
- ½ Brokkoli
- 1 Paprika
- 2 EL Olivenöl
- Kurkuma, Rosmarin, Knoblauch, Salz

Zubereitung:

1. Gemüse im Dampfgarer garen oder leicht in Olivenöl anbraten.
2. Kartoffeln dazugeben, alles kurz erwärmen.
3. Mit Kräutern & Kurkuma abschmecken. → Basisch, entzündungshemmend, farbenfroh – ideal fürs Abendessen.

🌱 3. Basische Kartoffel-Lauch-Suppe

Zutaten:

- 400 g Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 1 kleine Karotte
- 700 ml Gemüsebrühe (ohne Hefe)
- 1 EL Olivenöl
- Muskat, Kurkuma, Petersilie

Zubereitung:

1. Gemüse in Stücke schneiden, in Olivenöl leicht andünsten.
2. Mit Brühe aufgießen, 20 Minuten köcheln lassen.
3. Pürieren, mit Kräutern bestreuen. → Leicht, wärmend, sehr bekömmlich – besonders gut für Gelenke.

4. Ofenkartoffeln mit Zitronen-Kräuteröl

Zutaten:

- 4 kleine Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- ½ Zitrone (Saft + Abrieb)
- 1 TL Thymian oder Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- Meersalz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln halbieren, in Form legen.
2. Öl mit Zitronensaft, Knoblauch & Kräutern mischen, darüberträufeln.
3. Bei 180 °C ca. 45 Minuten backen. → Knusprig, aber basenüberschüssig, weil kein tierisches Fett.

☐ 5. Basische Kartoffel-Spinat-Pfanne

Zutaten:

- 300 g gekochte Kartoffeln (in Scheiben)
- 100 g frischer Spinat
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Kurkuma
- etwas Zitronensaft

Zubereitung:

1. Zwiebel & Kartoffeln leicht anbraten (nicht braun).
2. Spinat hinzufügen, kurz zusammenfallen lassen.
3. Mit Kurkuma, Salz & Zitrone abschmecken. → Schnell, nährstoffreich & wunderbar basisch.

 **Tipp für alle Rezepte:** Wenn du die Kartoffeln **am Vortag kochst & kühlst**, entsteht **resistente Stärke**, die wie „Ballaststofffutter“ für deine Darmflora wirkt – das macht sie noch gesünder & entzündungshemmender.

Dennded

Für 2 Bleche (ca. 8-10 Personen)

Teig:

- 1 kg Mehl (2/3 Weizenmehl, 1/3 Dinkelmehl)
- 1 Würfel Hefe
- ca. 30 g Salz
- 0,6-0,7 l Wasser (lauwarm)
- 1 TL Zucker

Belag:

- 7-8 große Zwiebeln (Gemüsezwiebeln, ca. 1,6-2 kg)
- ca. 1 Stange Lauch oder Zwiebelrohr oder Lauchzwiebeln
- 400-500 g Schinken/Speck

Bebbes:

- 4 Eier
- 4 Becher saure Sahne
- Salz (herzhaft)
- 1 Prise Pfeffer
- 50-100 g Mehl zum Verdicken (nicht zu viel)

Zubereitung:

Teig vorbereiten: Hefe mit etwas lauwarmem Wasser und 1 TL Zucker mischen, zusammen mit Mehl in einer Mulde Vorteig machen, ca. 45 Min. gehen lassen. Alles zusammenkneten, nochmals ca. 60 Min. stehen lassen.

Zwiebeln zubereiten: In einem großen Topf Zwiebeln (kleingeschnitten) in Öl oder Butter dünsten (ca. 45 Min.). Die letzten 15 Min. Lauch o.ä. zugeben, abkühlen lassen!

Bebbes herstellen: Zutaten verrühren. Zwiebeln u. Bebbes mischen.

Zusammensetzen und backen: Teig auf Blech verteilen, Belag darübergerben. Obendrauf kommt der kleingewürfelte Speck u. Schinken.

Backen: 220°C, ca. 30 Min.

Guten Appetit!

Tipps für die perfekte Zubereitung:

- **Hefe richtig aktivieren:** Die Hefe sollte in lauwarmem (nicht heißem!) Wasser aufgelöst werden - zu heiß tötet die Hefe ab
- **Zwiebeln geduldig dünsten:** Die 45 Minuten sind wichtig! Die Zwiebeln werden dadurch süß und verlieren ihre Schärfe
- **Bebbes nicht zu dick:** Das Mehl nur sparsam verwenden - der Guss soll cremig bleiben, nicht zu fest werden
- **Teig dünn ausrollen:** Traditionell wird der Teig sehr dünn ausgerollt, damit er schön knusprig wird
- **Abkühlen lassen:** Die Zwiebeln müssen wirklich abgekühlt sein, sonst gerinnt das Ei im Bebbes

Dieses traditionelle schwäbische Rezept ist perfekt für Feste oder als herzhaftes Abendessen. Der authentische Geschmack entsteht durch die lange Garzeit der Zwiebeln und die Kombination aus knusprigem Teig und cremigem Belag.

Ofen-Spätzle mit Birne, Kürbis und Fenchel

Portionen 4

Zutaten

- 350g Fenchel
- 200g Hokkaido-Kürbis
- 250g Birne
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 300g Bergkäse
- 500g Spätzle
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Wasche Fenchel, Kürbis und Birne. Schneide dann den Fenchel in Streifen, den Kürbis sowie die Birne in dünne Spalten und dann in Stücke.
- Heize den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vor.
- Gib Öl, Kürbis und Fenchel in eine ofenfeste Form, vermische alles gut und schieb das Gemüse für 30 Minuten in den Ofen.
- Reibe den Bergkäse klein. **Tipp:** Das funktioniert sehr gut mit einer Vierkantroste .
- Rühre anschließend die Spätzle und die Birnen unter, würze das Ganze mit Salz und Pfeffer und bestreue es mit dem geriebenen Bergkäse.
- Schieb die Spätzle nochmal für 10-15 Minuten in den Ofen, bis der Käse geschmolzen ist.

Potato Buns – Kartoffel Burger Buns

Fluffige und aromatische Kartoffel Burger Buns, die ratz-fatz hergestellt und mindestens genauso schnell gegessen sind.

Ergibt: 12 Stück **Zubereitungszeit:** ca. 3 Stunden (inkl. Gehzeiten) **Backzeit:** 20-25 Minuten

Zutaten

Hauptteig

- [] 150 g Kartoffeln (gekocht und geschält)
- [] 230 g Vollmilch
- [] 500 g Weizenmehl (Type 550)
- [] 1 Ei (Größe M)
- [] 40 g Zucker (oder hello sweetie)
- [] 10 g Frischhefe
- [] 10 g Sauerteig (optional)
- [] 60 g Butter (weich)
- [] 10 g Salz

Zum Bestreichen

- [] 1 Ei
- [] 1 Eigelb

Zum Abglänzen

- [] 40 g Butter
- [] 20 g Honig

Zubereitung

1. Hauptteig herstellen

1. Die gekochten Kartoffeln mit einer Gabel fein zerdrücken
2. Kartoffeln, Milch, Mehl, Ei, Zucker, Frischhefe und Sauerteig in die Küchenmaschine geben
3. 3-4 Minuten kneten lassen
4. Salz und weiche Butter nach und nach zugeben
5. Den Teig etwa 20 Minuten kneten, bis er glatt und elastisch ist

2. Erste Gare

1. Teig in ein Becken legen und abdecken
2. 40-50 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen
3. Nach der Hälfte der Zeit einmal dehnen und falten

3. Formen

1. Teig auf leicht bemehlte Arbeitsfläche geben
2. Zu einer straffen Kugel formen
3. In 12 Stücke à 80 g portionieren
4. Jedes Teigstück 2-3x über unbemehlte Arbeitsfläche schleifen für glatte Oberfläche
5. Alle Teiglinge zu gleichmäßigen Kugeln formen
6. Auf mit Backpapier belegtes Backblech setzen
7. Leicht flach drücken
8. Mit verquirlten Eiern bestreichen

4. Zweite Gare

1. Teiglinge abdecken
2. 120 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen
3. Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen

5. Backen

1. Buns nochmals mit verquirltem Ei bestreichen
2. In die Mitte des vorgeheizten Backofens schieben
3. 20-25 Minuten goldgelb backen

6. Abglänzen

1. Butter und Honig in einem Kochtopf aufkochen
2. Die noch heißen Burger Buns damit bestreichen

Einfache Apfelschnecken

Portionen: 8-10 Schnecken **Zubereitungszeit:** 30 Min + 30 Min Gehzeit **Backzeit:** 20-25 Min **Schwierigkeit:** Einfach

Zutaten

Hefeteig:

- 500 g Weizenmehl
- 1 Päckchen Trockenhefe (oder ½ Würfel Frischhefe)
- 250 ml lauwarme Milch
- 60 g Zucker
- 60 g weiche Butter
- 1 Prise Salz

Füllung & Finish:

- 3-4 mittelgroße Äpfel (gerne Fallobst)
- 2 EL Zucker
- 1 TL Zimt
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Zerlassene Butter (für die Form)
- Zucker (für die Form)
- Puderzucker (zum Bestäuben)

Zubereitung

Vorbereitung:

1. **Apfelfüllung:** Äpfel schälen, entkernen und fein raspeln. Mit Zimt, Zucker und Zitronensaft vermischen.

Teig verarbeiten:

1. **Ausrollen:** Hefeteig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einer gleichmäßigen Platte ausrollen.
2. **Füllen:** Apfelmasse gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
3. **Aufrollen:** Teig von der langen Seite her zu einer Rolle aufrollen.

Apfel-Mandel-Gugelhupf

Zutaten

Für den Teig:

- 300g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 TL Zimt
- 100g gemahlene Mandeln (frisch gemahlen)
- 200g Zucker
- 3-4 Eier
- 150ml neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 2-3 mittelgroße Äpfel (geraspelt)

Für die Form:

- Butter zum Einfetten
- Semmelbröseln zum Ausstreuen

Zum Verzieren:

- Puderzucker zum Bestäuben
- Alternativ: Schokoglasur

Zubereitung

Vorbereitung

1. Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen
2. Gugelhupfform gründlich buttern und mit Semmelbröseln ausstreuen
3. Äpfel schälen und grob raspeln

Teig zubereiten

1. **Trockene Zutaten vermischen:** Mehl, Backpulver, Zimt, gemahlene Mandeln und Zucker in eine große Rührschüssel geben
2. **Eier hinzufügen:** Die Eier zu den trockenen Zutaten geben
3. **Öl dazugeben:** Das Öl hinzufügen
4. **3-Minuten-Methode:** Alles mit dem Rührgerät 3 Minuten lang gründlich aufschlagen, erst langsam beginnen, dann auf höhere Stufe
5. **Äpfel unterheben:** Die geraspelten Äpfel vorsichtig mit einem Teigschaber unter den Teig heben

Backen

1. Teig in die vorbereitete Gugelhupfform füllen
2. Bei 170°C für 45 Minuten backen
3. **Stäbchenprobe:** Nach 45 Minuten mit einem Holzspieß, Zahnstocher oder Schaschlikspieß in den Kuchen stechen
 - Bleibt noch Teig am Spieß hängen → weitere 10 Minuten backen
 - Kommt der Spieß sauber heraus → Kuchen ist fertig

Stürzen und Servieren

1. Kuchen etwa 10 Minuten in der Form abkühlen lassen
2. Einen Teller auf die Form legen, umdrehen und vorsichtig stürzen
3. Weitere 10 Minuten abkühlen lassen vor dem Anschneiden
4. Mit Puderzucker bestäuben oder nach Belieben mit Schokoglasur überziehen

Tipps

- **Alternative Formen:** Wer keine Gugelhupfform hat, kann auch eine Kastenform oder Springform verwenden
- **Wichtig:** Den Kuchen unbedingt etwas abkühlen lassen vor dem Anschneiden, sonst fällt er zusammen
- **Ergebnis:** Ein saftiger, aromatischer Kuchen mit herrlichem Apfel-Mandel-Geschmack

Zubereitungszeit

- Vorbereitung: 15 Minuten
- Backzeit: 45-55 Minuten
- Abkühlzeit: 10 Minuten

Viel Spaß beim Nachbacken!

Zebrakäsekuchen mit Nougat

Zutaten

Mürbteig:

- 300 g Mehl
- 180 g Zucker
- 200 g Butter
- 1 Ei

Füllung:

- 200 g Nougat
- 3 Eier
- 200 g Zucker
- Saft von 1 Zitrone
- 1 kg Magerquark
- 50 g Mehl
- 100 g Sahne
- 200 ml Milch

Zubereitung

Vorbereitung:

1. Aus den Teigzutaten einen Mürbteig herstellen. 2/3 des Teigs für den Boden einer gefetteten Springform (28 cm Ø) verwenden. Aus dem restlichen Mürbteig eine Rolle formen und als Rand an die Form drücken.
2. Die Form für 30 Minuten kühl stellen.

Füllung:

1. Für die Füllung das Nougat im Wasserbad schmelzen und abkühlen lassen.
2. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Eigelb, Zucker und Zitronensaft schaumig rühren. Quark, Mehl, Sahne und Milch unterrühren. Das Eiweiß unterheben.
3. Die Quarkmasse halbieren und unter eine Hälfte das Nougat rühren.
4. Einen Esslöffel helle Quarkmasse in die Mitte des Mürbteigs geben. Einen Löffel dunkle Masse daraufgeben. So fortfahren, bis beide Quarkmassen verbraucht sind und backen.

Renates Ingwer-Zitronen-Wasser – das basische Lebenselixier

Entzündungshemmend · stoffwechselanregend · schleimlösend · basisch

Ein einfaches, aber kraftvolles Getränk – bekannt aus vielen afrikanischen Regionen als „heißes Heilwasser“.

Es wärmt, klärt, regt die Verdauung an und unterstützt die Entgiftung über Leber, Nieren und Haut.

Besonders am Morgen oder zu warmen Gerichten wie *Chakalaka* entfaltet es seine volle Wirkung.

☐ Zutaten für 2–3 Gläser

Kategorie	Zutaten
Basis	1 Stück frischer Ingwer (ca. 3–4 cm, ungeschält, in Scheiben) ½ Bio-Zitrone (in Scheiben)
Ergänzend (optional)	1 TL Kurkumapulver oder ein kleines Stück frische Kurkumawurzel 1 Prise schwarzer Pfeffer (verstärkt Kurkuma-Wirkung) ½ TL Honig oder Ahornsirup (nach Geschmack)
Flüssigkeit	1 Liter stilles Wasser

Zubereitung

1. Wasser in einem Topf auf ca. 80 °C erhitzen (nicht kochen).
2. Ingwer- und Zitronenscheiben hinzufügen.
3. Optional Kurkuma und Pfeffer ergänzen.
4. 10–15 Minuten auf niedriger Hitze ziehen lassen.
5. Abseihen, lauwarm genießen.
6. Bei Bedarf mit etwas Honig oder Ahornsirup süßen.

Wirkung

Inhaltsstoff	Wirkung
Ingwer	entzündungshemmend, schleimlösend, regt Durchblutung an
Zitrone	basisch wirkend, stärkt Immunsystem & Leberfunktion
Kurkuma	unterstützt Gelenke & Entgiftung
Pfeffer	aktiviert Curcumin aus Kurkuma
Honig / Ahornsirup	mildert Schärfe & harmonisiert Geschmack

♥ Renates Tipp

„Ich trinke morgens ein Glas lauwarmes Ingwer-Zitronen-Wasser auf nüchternen Magen.

Das reinigt den Körper sanft, regt den Stoffwechsel an und bringt sofort Energie.

Wenn du magst, gib etwas fermentiertes Zitronenwasser oder 1 TL Kimchi-Saft dazu – das belebt zusätzlich die Darmflora.“ 

✨ Kurzfazit

✂️ stärkt Gelenke & Verdauung



Fermentiertes Zitronen-Ingwer-Salz – Lebendige Würze aus Afrika

Basisch · entzündungshemmend · darmstärkend · vitalisierend

Ein lebendiges Gewürzferment, das Schärfe, Säure und Frische vereint.

In vielen afrikanischen Regionen werden Zitronen und Ingwer traditionell in Salz oder Lake fermentiert –

als natürliche Medizin für Verdauung, Immunsystem und Stoffwechsel.

Dieses Ferment verleiht jedem Gericht Energie und Lebendigkeit – ganz ohne künstliche Zusätze.

☐ Zutaten für 1 Glas (ca. 500 ml)

Kategorie	Zutaten
Hauptzutaten	3 unbehandelte Bio-Zitronen 1 Stück frischer Ingwer (ca. 5 cm), fein gehackt oder gerieben
Würze (optional)	½ TL mildes Chili oder Gochugaru-Flocken 1 TL Koriandersamen, leicht zerdrückt 1 kleines Lorbeerblatt
Salzlake	500 ml Wasser 1 TL naturbelassenes Steinsalz oder Himalayasalz (nicht jodiert, ohne Rieselhilfe)

Zubereitung

1. Zitronen vorbereiten

Zitronen waschen, in dünne Scheiben schneiden oder in kleine Stücke würfeln.

Ingwer schälen und fein hacken oder reiben.

2. Salzlake ansetzen

Wasser leicht erwärmen, Salz darin vollständig auflösen, abkühlen lassen.

3. Einfüllen

Zitronen, Ingwer und Gewürze in ein sauberes Glas schichten.

Mit der abgekühlten Salzlake vollständig bedecken, sodass alles unter Flüssigkeit steht.

4. Beschweren & fermentieren

Mit einem Fermentiergewicht beschweren, Deckel locker aufsetzen (oder Gärglocke verwenden).

5–7 Tage bei Raumtemperatur (20–22 °C) stehen lassen, danach kühlen stellen.

Nach 2 Wochen ist das Ferment mild-säuerlich und aromatisch – danach mehrere Monate haltbar.

Anwendung

- ½ TL als Würze in Gemüsepfannen, Eintöpfen, Suppen oder Dressings
- 1 TL in warmem Wasser als „Zitronen-Ingwer-Shot“ (verdünnt)
- ideal als probiotischer Kick zu *Chakalaka*, *Backfisch*, *Linsen-Spätzle* oder *Shakshuka*

Renates Tipp

„Wenn du morgens ein Glas warmes Wasser mit ½ TL dieses Ferments trinkst, aktivierst du den Stoffwechsel sanft und bringst deinen Körper in Schwung.

Und zu warmen Gerichten ist es ein wahrer Energiespender!“ 

Afrikanisches Karotten-Ingwer-Ferment – Lebendige Sonne im Glas

Mild · probiotisch · entzündungshemmend · basisch inspiriert

Ein frisches, leicht süßliches Gemüseferment mit afrikanischen Aromen von Ingwer, Chili, Zitrone und Koriander.

Die Karotten bleiben knackig, entwickeln eine feine Säure und bereichern jedes Gericht mit Farbe, Geschmack und gesunder Lebendigkeit.

Zutaten für 1 großes Glas (ca. 750 ml)

Kategorie	Zutaten
Gemüsebasis	400 g Karotten, geschält und in feine Sticks oder Julienne geschnitten 1 kleines Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm), fein gehackt oder gerieben
Würze & Frische	½ TL mildes Chili oder Gochugaru-Flocken Schale & Saft von ½ Bio-Zitrone ½ TL Koriandersamen (leicht zerdrückt)
Salzlake	500 ml Wasser 1 gestrichener TL naturbelassenes Steinsalz oder Himalayasalz

□ Zubereitung

1. **Gemüse vorbereiten**
Karotten und Ingwer in einer Schüssel mit Zitrone, Chili und Koriandersamen vermengen.
2. **Salzlake ansetzen**
Salz im Wasser auflösen, bis es klar ist. Abkühlen lassen.
3. **Einfüllen**
Das Karotten-Gemisch dicht in ein sauberes Glas schichten.
Mit der Salzlake übergießen, bis alles bedeckt ist.
Beschweren (z. B. mit einem Fermentiergewicht), Deckel locker schließen oder Gärglocke aufsetzen.
4. **Fermentieren**
5–7 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen (20–22 °C).
Danach im Kühlschrank lagern.
Nach 10–14 Tagen ist das Ferment mild, aromatisch und fertig zum Genießen.

🍷 Verwendung

- Als Beilage zu warmen Speisen (*Chakalaka*, *Shakshuka*, *Linsen-Gerichte*)
- Als frische Komponente in Bowls oder Salaten
- Als Snack oder zum Verfeinern von Dips
- 1 EL täglich als probiotischer Immun- und Gelenkbooster

Aromasteuerungs-Tabelle für Fermente im Kuvings-Gerät

Wie du richtig fermentierst

Praktische Anleitung für jede Methode – mit und ohne Kuvings, mit und ohne Millivital-Starterkulturen

Fermentieren ist ganz einfach, wenn du das Grundprinzip verstehst:

Gemüse + Salz + Zeit + Milchsäurebakterien = lebendige Nahrung.

Egal, ob du natürlich im Glas oder kontrolliert im Kuvings-Gerät arbeitest – entscheidend sind Sauberkeit, Temperatur und das richtige Verhältnis von Gemüse zu Salzlake.

a) □ Fermentation ohne Kuvings und ohne Starterkulturen

Die klassische, natürliche Methode

- Gemüse waschen, schneiden, alles sauber halten.
- **Salzlake 2 %** → 10 g Salz auf 500 ml Wasser.
- Gemüse in ein Glas schichten, gut andrücken, mit Lake bedecken – alles muss unter Flüssigkeit stehen.
- Mit Kohlblatt oder Gewicht beschweren, locker verschließen.
- **5 – 7 Tage bei 20–22 °C** stehen lassen, dann kühl lagern.
- Ergebnis: milde Säure, feiner Duft, natürliche Kohlensäure.

Diese Methode dauert länger, ergibt aber ein stabiles, ursprüngliches Ferment.

b) 🌿 Fermentation ohne Kuvings, mit Millivital-Starterkulturen
Schneller, sanfter, gleichmäßiger

- Vorgehen wie oben, zusätzlich $\frac{1}{2}$ – **1 kleinen Millivital-Messlöffel** pro 500 ml Lake einrühren.
- **2 – 3 Tage bei Raumtemperatur**, danach 1–2 Tage im Kühlschrank nachreifen lassen.
- Optimal bei **35 – 38 °C** (Sommer oder warmer Ort).
- Vorteil: mildes, rundes Aroma – ideal für empfindliche Verdauung.

c) ⚙️ Fermentation im Kuvings mit Millivital-Starterkulturen
Die komfortable Premium-Variante

- Gemüse vorbereiten, in das Kuvings-Gefäß geben, **2 % Salzlake + $\frac{1}{2}$ – 1 Millivital-Messlöffel** hinzufügen.
- Gerät einstellen: **37 °C für 10–12 h (mild) / 18–20 h (kräftiger)**.
- Danach in Gläser füllen, 1–2 Tage im Kühlschrank nachreifen lassen.
- Vorteile: keine Gärgerüche, konstante Temperatur, sicheres Ergebnis.
- Ergebnis: lebendig, probiotisch aktiv, kontrollierbar – narrensicher.

🌸 Renates Fazit

„Es gibt keinen falschen Weg – nur deinen eigenen Rhythmus.
Ob frei fermentiert oder mit Technik: wichtig ist Freude und Gefühl.
Dann lebt dein Ferment – und du lebst mit.“ 🌿

Mit Starterkulturen von Millivital – für milde, lebendige und gesunde Fermente

Diese Übersicht hilft dir, die Fermentationszeit, Temperatur und Salzmenge optimal auf deinen Geschmack abzustimmen.

Besonders beim **Kuvings-Fermentationsgerät** und der Verwendung von **Millivital-Starterkulturen** gelingt dir jedes Ferment mild, aktiv und darmfreundlich.

Kimchi mild

Temperatur: 37 °C

Dauer: 10 – 12 Stunden

Salz: 2 %

Starterkulturen: 1 kleiner Millivital-Messlöffel

Gochugaru: ¼ Teelöffel (mild, fein gemahlen)

Ergebnis: mild, frisch, leicht süßlich, sanfte Säure

Hinweis: Perfekt für empfindliche Verdauung und sanfte Kost.

♥ *Tipp:* Für ein leicht rötliches, aber nicht scharfes Kimchi das Gochugaru vorher in die Salzlake einrühren, bevor du sie über das Gemüse gießt.

Kimchi klassisch

Temperatur: 37 – 38 °C

Dauer: 18 – 20 Stunden

Salz: 2 %

Starterkulturen: 1 Millivital-Messlöffel

Gochugaru: ½ Teelöffel (mild oder mittelfein)

Ergebnis: rund, würzig, harmonisch, mit dezenter Schärfe

Hinweis: Ideales Alltagskimchi – schmeckt pur, als Beilage oder im Reisgericht.

♥ *Tipp:* Für authentische Farbe und Aroma Gochugaru-Flocken mit etwas Apfel- oder Birnenpüree verrühren und unter das Kimchi-Gemüse mischen. Das macht es fruchtig und lebendig.

Kimchi kräftig

Temperatur: 38 – 39 °C

Dauer: 24 – 30 Stunden

Salz: 2,5 %

Starterkulturen: 1 – 1½ Millivital-Messlöffel

Gochugaru: 1 Teelöffel (mittelfein, nicht zu grob)

Ergebnis: herzhaft, kräftig-sauer, tiefrote Farbe, lange haltbar

Hinweis: Nach der Fermentation 2 Tage im Kühlschrank nachreifen lassen.

♥ *Tipp:* Etwas geriebenen Ingwer (1 TL) und Kurkuma (½ TL) dazugeben – das verstärkt die entzündungshemmende Wirkung und harmonisiert die Schärfe.

☐ **Sauerkraut mild**

- **Temperatur:** 36 °C
- **Dauer:** 14–16 Stunden
- **Salz:** 2 %
- **Starterkulturen:** 1 Millivital-Messlöffel
- **Ergebnis:** fein, cremig, mildsäuerlich
- **Hinweis:** Sehr bekömmlich, ideal für Darm & Gelenke.

☐ **Sauerkraut klassisch**

- **Temperatur:** 37 °C
- **Dauer:** 20 Stunden
- **Salz:** 2–2,5 %
- **Starterkulturen:** 1 Millivital-Messlöffel
- **Ergebnis:** kräftig, typisch, stabil lagerbar
- **Hinweis:** Nach der Fermentation kühlen.

Renates Merkblatt: Die goldene 2 %-Regel und das kleine Fermentations-Einmaleins

Renates Merkblatt: Die goldene 2 %-Regel und das kleine Fermentations-Einmaleins

Wenn man weiß, worauf es ankommt, ist Fermentation kein Rätsel, sondern ein verlässlicher Ablauf.

Ein bisschen Gefühl, ein bisschen Genauigkeit – mehr braucht es nicht.

Damit deine Fermente jedes Mal gelingen, findest du hier die Grundsätze, nach denen ich selbst arbeite.

1. Salz – die natürliche Ordnung

Salz ist das Schutzsystem jedes Ferments.

Es hält unerwünschte Keime fern und schenkt den Milchsäurebakterien ein Milieu, in dem sie arbeiten können.

Zu wenig Salz – und das Ferment kippt.

Zu viel Salz – und die guten Bakterien werden gehemmt.

Die einfache Regel:

Immer 2 % Salz auf die Gesamtmenge aus Gemüse + Wasser.

So geht's in der Praxis:

- **1 kg Gemüse = 20 g Salz.**

Das Salz direkt einmassieren, bis Flüssigkeit austritt.

Wenn das Gemüse genug Saft abgibt (z. B. Kraut, Karotten), brauchst du **kein zusätzliches Wasser**.

- **Wenn Flüssigkeit fehlt:**

Eine **2 %-Lake** ansetzen – also **1 Liter Wasser + 20 g Salz**.

Davon nur so viel zugeben, bis das Gemüse vollständig bedeckt ist.

- **Wenn du Gemüse vollständig übergießt (z. B. im Kuvings):**

Die 2 % berechnen sich auf das Gesamtgewicht aus Gemüse + Wasser.

Beispiel: 1 000 g Gemüse + 500 ml Wasser = 1 500 g → **30 g Salz**.

Warum 2 % ideal sind:

- Unter 1,5 % → Schimmel- und Hefewachstum möglich
- Über 3 % → die Fermentation wird träge, Geschmack zu salzig
- 1,8–2,2 % → idealer Bereich für Milchsäurebakterien

Renates Praxisregel:

„Ich rechne immer 2 % auf das gesamte Gewicht von Gemüse und Wasser.

Wenn genug Saft entsteht, bleibt's dabei.

Wenn nicht, gieße ich so viel 2 %-Salzwasser nach, bis alles leicht unter der Lake steht.

Dann weiß ich: Jetzt arbeitet die Natur für mich.“

2. Starterkulturen – die unsichtbaren Helfer

Damit Fermente stabil und mild werden, brauchen sie aktive Mikroorganismen.

Ich verwende **Millivital Starterkulturen**– sie sind fein dosierbar und zuverlässig.

Dosierung:

- 1 Messlöffel (≈ 0,3 g) auf 500 g Gemüse
- 2 Messlöffel (≈ 0,6 g) auf 1 kg Gemüse

Das Pulver direkt ins Gemüse streuen oder in etwas Wasser lösen und gut einmischen.

Temperatur:

- Ideal: 36–40 °C
- Unter 30 °C: langsamer Prozess
- Über 42 °C: Kulturen sterben ab

Renates Tipp:

„Ich gebe Millivital gleich nach dem Salz dazu.

So ziehen Salz und Bakterien gemeinsam ins Gemüse ein – vom ersten Moment an im Gleichklang.“

Zitronenverbene-Sirup und Aperitif - Komplette Anleitung

Zitronenverbene anbauen und pflegen

Anbau

- Zitronenverbene (Verbena) als Steckling kaufen und einpflanzen
- Wächst sehr gut in Töpfen oder im Garten
- Alle 1-3 Tage Verzweigungen zurückschneiden für besseres Wachstum

Überwintern

- **Draußen:** Schwierig, meist nicht erfolgreich
- **Drinnen:** Sehr gut möglich
 - Steckling an einem halbschattigen Fensterplatz aufstellen
 - Nicht in die direkte Sonne stellen
 - Wenig gießen während der Wintermonate
- Im Frühjahr wieder nach draußen stellen
- Alternative: Jährlich neue Stecklinge kaufen

Heilsame Brote und Brötchen

Brot als Lebensquelle – vom Korn zur Lebenskraft

Ich habe es so gestaltet, dass du es **direkt in dein Buch (6×9-Word-Layout)** einfügen kannst.

Es umfasst:

- eine **Einleitung**,
- deine fünf wichtigsten **Rezepte**,
- **Wirkungstabellen**,
- und einen **Abschlussabschnitt mit Renates Fazit**.

Einleitung: Brot als Lebensquelle

Brot ist mehr als Nahrung – es ist Symbol für Fülle, Erdung und Gemeinschaft.

Wenn wir unser eigenes Brot backen, verbinden wir uns mit dem Ursprünglichen: dem Korn, der Erde, der Wärme des Ofens.

Gerade in der heutigen Zeit, in der viele Menschen Weizen, Hefe oder künstliche Zusätze meiden,

wird das Brotbacken wieder zu einem **Akt der Heilung und Achtsamkeit**.

Basische und fermentierte Brote sind besonders bekömmlich:

Sie wirken **entgiftend, entzündungshemmend** und fördern eine gesunde Darmflora.

Ob Saatenbrot, Brötchen oder mild fermentiertes Dinkelbrot –

jedes dieser Rezepte schenkt dem Körper **Lebenskraft in ihrer reinsten Form**.

□ 1. Basisches Saatenbrot

Glutenfrei, hefefrei, entzündungshemmend

Zutaten

Buchweizenmehl, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Flohsamenschalen, Meersalz, Apfelessig, Wasser, Olivenöl

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten mischen, Wasser und Öl zufügen, 20 Minuten quellen lassen. In Kastenform füllen, bei 180 °C ca. 60 Minuten backen.

Wirkung

- Entzündungshemmend durch Omega-3-Fettsäuren
- Darmfreundlich und basisch
- Sättigend und stabilisierend

♥ *Renates Tipp:*

„Ich backe dieses Brot abends – morgens ist es perfekt ausgekühlt und wunderbar mild.“

□ 2. Basische Brötchen mit Saaten

Hefefrei, ballaststoffreich, leicht verdaulich

Zutaten

Buchweizenmehl, Haferflocken, Leinsamen, Flohsamenschalen, Backpulver, Apfelessig, Wasser, Salz, Olivenöl

Zubereitung

Teig anrühren, kurz quellen lassen, Brötchen formen, 35–40 Minuten bei 180 °C backen.

Wirkung

- basisch und darmstärkend
- fördert Säureabbau und Verdauung

♥ *Renates Tipp:*

„Abends gebacken, morgens herrlich frisch und bekömmlich.“

🌿 3. Fermentierte Dinkelbrötchen mit Kräutern

Locker, mild, voller Lebenskraft

Zutaten

Dinkelmehl, Salz, Apfelessig, Olivenöl, Fermentwasser, Backpulver, Kräuter

Zubereitung

Teig mischen, 15 Minuten ruhen lassen, Brötchen formen, 35–40 Minuten bei 180 °C backen.

Wirkung

- probiotisch aktiv
- entzündungshemmend
- energetisierend durch natürliche Fermentation

♥ *Renates Tipp:*

Rezeptvorschläge

Wenn du tolle Rezepte hast, die man leicht nachkochen kann und die richtig lecker schmecken, dann schick mir doch deine Rezepte zu.

Rezepte zusenden