Ursula Steinert

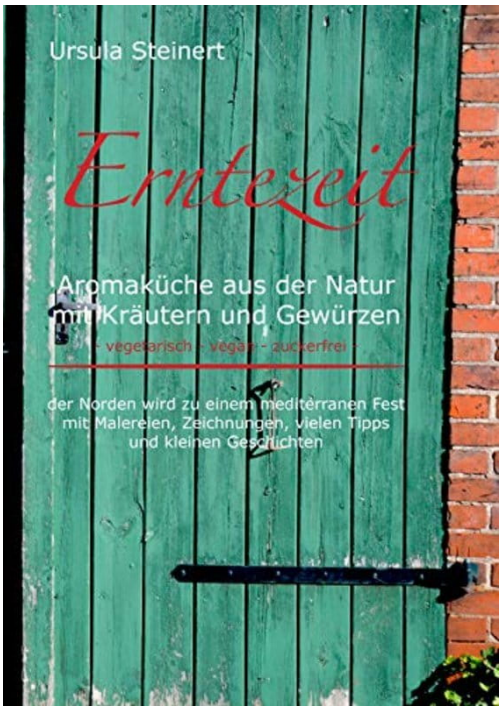
Erntezeit

Leseprobe

Erntezeit

von Ursula Steinert

Herausgeber: Steinert e.K.



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer



8 Wie alles begann

13 Suppen und One-Pot-Terrinen

25 Pfannen- und Topfgerichte

51 Backofen- und Grillgerichte

67 Salate und Platten

83 Brot und Kuchen

93 Brotaufstriche, Dips, Pesto, Beilagen

107 Nachspeisen, Allerlei und Knabberkram

117 Rezeptverzeichnis



Erntezeit

Aromaküche aus der Natur mit Kräutern und Gewürzen

- vegetarisch - vegan - zuckerfrei -

der Norden wird zu einem mediterranen Fest
mit Malereien, Zeichnungen, vielen Tipps
und kleinen Geschichten

Ursula Steinert

Wie alles begann

Die ersten Sonnenstrahlen wecken mich. Zärtliche, leuchtend-spritzige kleine Goldfunken sind auf meiner Haut . . .

Die Natur malt die schönsten Bilder. Es ist Anfang April und schon schönster Frühling. Ich bin im Garten ganz früh morgens. Die Nachbarn schlafen. Die Vögel zwitschern. Tau ist auf den Pflanzen. Ich entdecke die ersten jungen Blätter vom Löwenzahn. Der Schnittlauch hat sich schon reichlich nach oben gestreckt. Zarte Gierschblätter laden zum Pflücken ein. Und wie der Frühlingssalat sprießt! Einzelne rote Köpfchen der Radieschen schauen keck nach oben.
Die ersten zarten Triebe der Pfefferminze und Melisse duften! Und, wie kann es anders sein, auch die Pimpinelle ist eine der ersten in diesem Frühlingsgarten. Alles lädt ein für die erste Ernte.

Ich bin dankbar. Dankbar für die Natur, diese Stunde, dieses natürliche Fleckchen Erde. Und dankbar für die intensiven Düfte, die schönen Farben und diese Vielfalt an Wildkräutern. Alles darf wachsen. Ich bin dankbar für diese Gelegenheit in diesem Garten und für die Eindrücke und Bilder, die in meinem Kopf verankert sind. Dankbar, dass diese Zeit mich geprägt hat, dass ich Wissen erlangen durfte und sich die Grundlagen für meine Kochideen und meine Gewürzrezepte entwickelten.



ERNTEZEIT



Tiefstehende Sonne am Nachmittag.

Die letzten Strahlen treffen auf goldgelb.
Große runde gelbe Stellen tauchen auf,
wenn die Blätter den Blick freigeben.
Der Wind wird stärker und dicke gelbe
Riesenkürbisse zeigen sich. Sie sind reif.

Es ist Erntezeit.





Zeit für . . .
Suppen und One-Pot-Terrinen



Mairübchen-Cremesuppe mit Honigmelone und Schwarzkümmel

Zutaten für ca. 4 Portionen

450-500 g Mairübchen
150 g Kartoffeln
1 EL Selleriewürfel
1 kl. Zwiebel, ca. 30 g
2 Knoblauchzehen
1 Stück Honigmelone, ca. 40 g
2 EL Rapsöl
500 ml Wasser
1-1½ TL Salz oder etwas mehr
¼-½ TL Ingwerpulver
oder etwas mehr
ca. 2 TL Zitronensaft
4 EL Hafercreme Cuisine

Außerdem
1 Handvoll frischer Koriander
Schwarzkümmel nach Bedarf

Zubereitung

1 Mairübchen, Kartoffeln und Honigmelone waschen, abtrocknen, schälen, in kleine Stücke schneiden und getrennt beiseite stellen.
2 Zwiebel und Knoblauch putzen, abspülen, trocknen, hacken, in Öl in einem größeren Topf andünsten, Kartoffeln und Mairübchen dazugeben und unter Rühren nur hell andünsten.
3 Mit Wasser ablöschen, Selleriewürfel, Salz und Ingwerpulver einrühren und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
4 Kurz vor dem Garwerden Honigmelone dazugeben und ca. eine Minute oder etwas mehr – je nach Festigkeit – mitköcheln lassen.
5 Etwas abkühlen lassen. Gemüse- und Fruchtfleisch und ein wenig von dem Kochwasser in einen Mixer geben und fein pürieren.
6 Püree in einen zweiten Topf geben, evtl. vom Kochwasser noch etwas dazugeben, um die gewünschte Konsistenz einer Cremesuppe zu haben. Hafercreme unterrühren.
7 Mit Zitronensaft, Salz und Ingwer gut pikant abschmecken.
8 Koriander im Wasser baden, trocken schütteln und hacken.
9 Portionsweise mit etwas Schwarzkümmel auf die Suppe geben.



Tomaten-Hirten-Frühstückspfännchen mit Rosmarin

Zutaten für 2 Portionen

6-8 Tomaten
2 EL Olivenöl
½ kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
100 g Hirtenkäse
1 Zweig Rosmarin
½-1 TL Paprika, smoked
¼ TL Chilipulver
½ TL Koriander, gemahlen
Salz nach Geschmack

Zubereitung

1 Knoblauch und Zwiebel schälen, abspülen, trocknen, hacken. Rosmarin waschen, trocken tupfen und zerkleinern. Tomaten ebenfalls waschen, vierteln oder achteln.
2 Öl in einer kleinen Pfanne heiß werden lassen und erst die Zwiebel, dann Knoblauch und Rosmarin darin anbruzzeln.
3 Tomatenstücke dazu geben und ½-1 Min. bei mittlerer Temperatur bruzzeln lassen.
4 Paprika smoked, Koriander und Chili unterrühren. Hitze reduzieren.
5 Hirtenkäse in kleine Stücke zerteilen, unter die Tomaten rühren und alles mit Salz abschmecken. Bei Bedarf mit Chili und Paprika smoked nachwürzen.

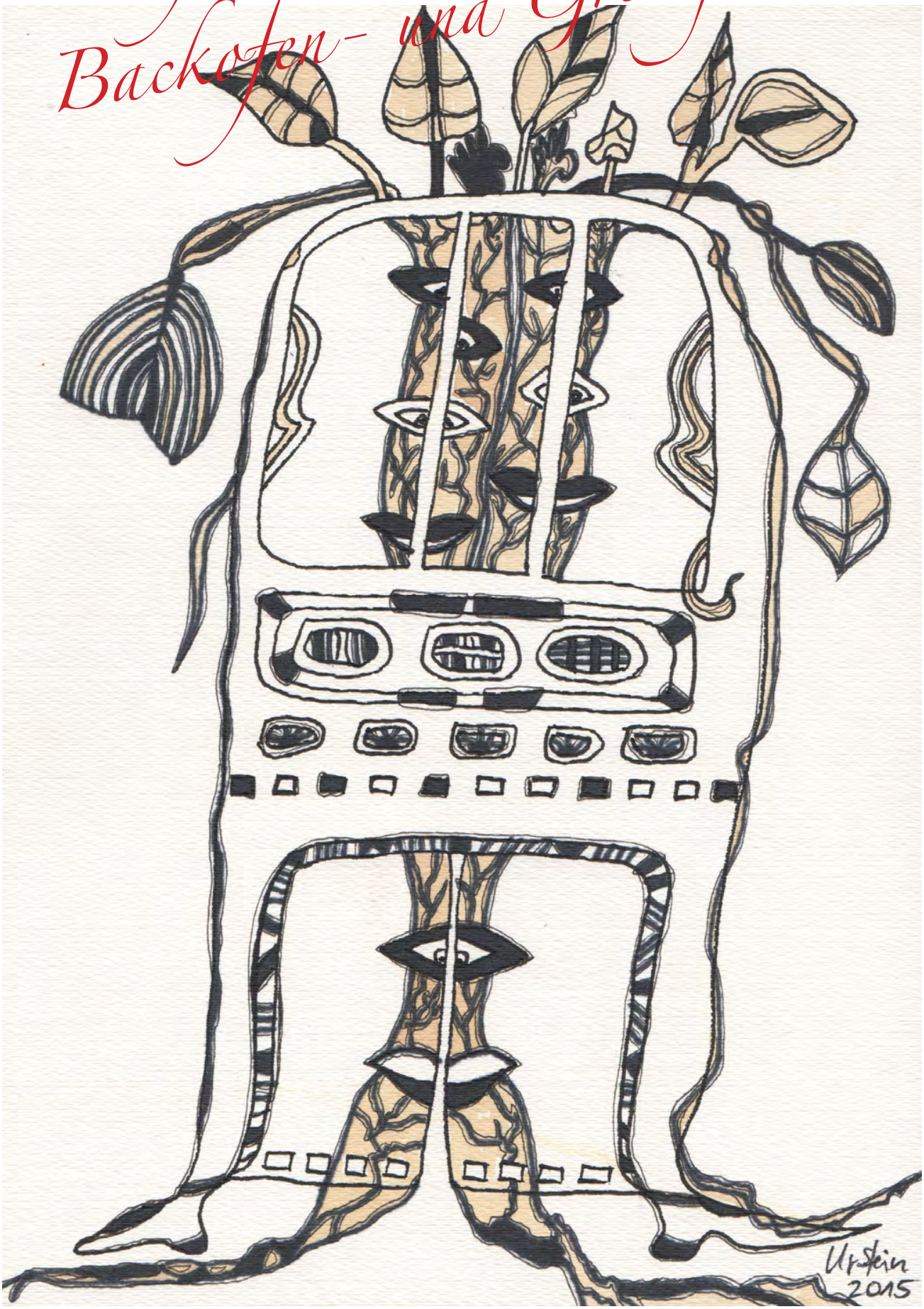
Dazu schmeckt ausgezeichnet unser Dinkel-Vollkornbrot mit Brotgewürz gebacken.

Dinkel-Vollkornbrot siehe separates Rezept S. 84





Zeit für . . . Backofen- und Grillgerichte





Hokkaido-Kartoffel-Auflauf mit Kürbiskernen und Schwarzkümmel

Zutaten für 4 große Portionen

Gemüse-Mischung
ca. 700 g Kartoffeln
ca. 350 g Hokkaidokürbis, entkernt gewogen
1 Zucchini, ca. 300 g
1 rote Spitzpaprika, ca. 130 g
1 mittelgroße Zwiebel
1 Zweig Rosmarin
¾ Glas getrocknete, in Oreganoöl eingelegte Tomaten

Dressing
8 EL von diesem Oreganoöl
2 EL Zitronensaft
½-¾ TL Chilipulver
½ TL Hamburger Zitronen-Pfeffer-Mix
¾-1 TL Salz
2 Knoblauchzehen
2 TL Honig
2 EL heißes Wasser
2 TL getrockneter Oregano

Außerdem
2-3 geh. EL schwarze Kürbiskerne
1 TL Schwarzkümmel





Zubereitung

Gemüse-Mischung
1 Kartoffeln schälen, waschen, in mundgerechte Scheiben (gut ½ cm breit) schneiden.
2 Zucchini, Paprika und Zwiebel putzen, abbrausen und abtropfen lassen. Zucchini und Paprika in mundgerechte Stückchen schneiden, Zwiebel hacken.
3 Hokkaido putzen, waschen, in Spalten schneiden (Schale bleibt dran), entkernen, Fasern entfernen, in mundgerechte Stückchen schneiden.
4 getrocknete Tomaten klein schneiden.
5 Rosmarin abspülen, Nadeln grob hacken.
6 Alle Zutaten in eine Auflaufform geben.

Dressing
1 In einer separaten Schüssel aus dem Zitronensaft, Honig, Wasser, gehacktem Knoblauch, Oregano und Oreganoöl ein Dressing herstellen, gut verrühren, pikant mit Salz, Chili und Pfeffer-Mix abschmecken.
2 Das fertige Dressing über die Gemüsemischung geben und mit dieser verrühren.
3 Form mit Alufolie abdecken und ab in den bei 200° vorgeheizten Backofen! Bei ca. 180° Umluft ca. 35 Min. backen. Hitze auf ca. 160-170° reduzieren, Alufolie abnehmen und weitere ca. 20 Min. backen. Prüfen, ob Kartoffeln und Kürbis gar sind, ggf. noch ein wenig weiter backen (Die Backzeit richtet sich auch nach der Dicke der Kartoffel- und Kürbisscheiben/Stücke).

Außerdem
1 Kürbiskerne und Schwarzkümmel in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren anbräunen und abkühlen lassen.
2 Vor dem Servieren über dem fertigen Auflauf verteilen.

Ein schmackhaftes Gericht aus der regionalen Ernte mit mediterraner Note



Kürbis-Pflaumen-Barbecue Gaumenschmaus auf Penne

Zutaten für ca. 3-4 Portionen

600 g Gelber Kürbis
10 Pflaumen
1 Zwiebel, ca. 90 g
6 mittelgroße Tomaten
2 Knoblauchzehen
10 g Mandelscheiben
4 kl. rote Chilischoten
150 ml Olivenöl
150 ml Wasser
5 geh. TL Grill & Barbecue Gewürzmix
¼-½ TL Salz
1 TL Honig

Außerdem
ca. 400 g Penne oder etwas mehr
Wasser
Salz

Zubereitung

1 Kürbis waschen und vierteln, Kerne und die weichen Fasern entfernen. In ca. 2 cm breite Spalten schneiden und schälen, beiseite stellen.
2 Zwiebel schälen, abspülen, vierteln und in Streifen schneiden, beiseite stellen.
3 Pflaumen waschen, halbieren und entkernen, beiseite stellen.
4 Tomaten waschen und auf der Oberseite Kreuz einritzen, beiseite stellen.
5 Knoblauchzehen putzen, abspülen, hacken, beiseite stellen.
6 Aus dem Öl, Wasser, Grill & Barbecue Gewürzmix, Salz und Honig in einer Schüssel eine Marinade zubereiten. Knoblauch und Mandelscheiben einrühren und pikant abschmecken, beiseite stellen.
7 Backofen mit 200° vorheizen.
8 Den Boden einer flachen großen Auflaufform mit einem Teil der Marinade einstreichen. Darauf die Kürbisspalten mit Pflaumenhälften, Zwiebelstreifen und den Tomaten verteilen.
Mit der restlichen Marinade gleichmäßig einpinseln.
9 Auflaufform mit Alufolie abdecken.
10 Ca. 30 Minuten bei 200° Umluft mit Alufolie backen.
Dann ohne Folie ein paar Min. bei reduzierter Hitze (150-170°) bräunen lassen.
11 In der Zwischenzeit die Penne nach Anweisung bissfest kochen.

Auf einem Servierteller Penne verteilen und dekorativ mit dem Barbecue-Menü belegen.





Quiche mit Spargel, Tomaten, Zucchini und Cashewkernen

Zutaten für eine Springform

Teig
100 g Dinkel-Vollkornmehl
140 g Dinkelmehl Type 1050
130 g Pflanzenmargarine
1 TL Salz
ca. 40-50 ml Wasser

Mischung und Belag
200 g Tofu, natur
3 gut geh. EL Kartoffelstärke
80 g Cashewkerne
3 EL Oliven- oder Rapsöl
3 EL Hafercreme Cuisine
4 EL Haferdrink, ungesüßt
1-2 größere Tomaten
150 g Zucchini
ca. 8 Stangen grüner Spargel
grünes Lauch von 2 Frühlingszwiebeln
1 geh. TL Ras el Hanout
1-2 gestr. TL Salz
1 TL Hamburger Zitronen-Pfeffer-Mix
4 EL gehackte frische Kräuter nach Wahl
z.B. Petersilie, Koriander, Oregano,
Basilikum, Minze

Außerdem
etwas Fett für die Form
etwas Öl, Salz und Pfeffer für den Belag

Die Quiche schmeckt lauwarm und kalt; sie ist etwas weicher als mit Ei gebacken, aber umwerfend lecker . . .

Zubereitung

Teig
1 Margarine weich werden lassen.
2 In einer Schüssel beide Mehlsorten mit Salz verrühren, Fett dazugeben und verkneten, Wasser nach und nach zugeben.
3 Springform einfetten, Teig einfüllen, am Rand etwas hochdrücken und für ½-1 Std. in den Kühlschrank stellen.

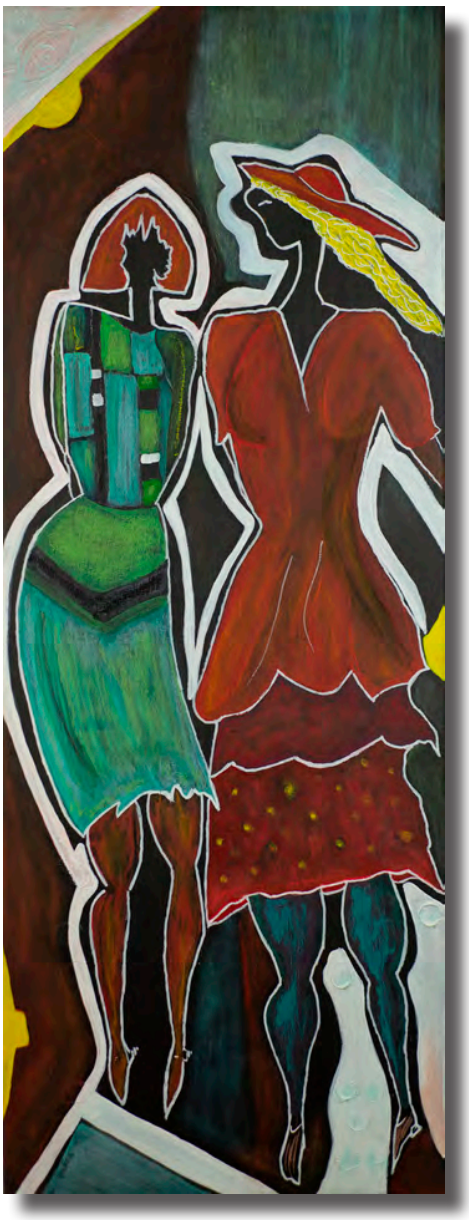
Mischung und Belag
1 Zucchini putzen, waschen, in Stücke schneiden, in einen Zerkleinerer geben.
2 Tofu zerteilen, mit Cashewkernen, Öl, Hafercreme und Haferdrink ebenfalls in den Zerkleinerer geben.
3 Kartoffelstärke in einem Schüsselchen mit etwas Wasser auflösen, glatt verrühren, zur Mischung geben und durchmixen - kleine Stückchen dürfen bleiben. Mischung in eine Schüssel geben.
4 Spargel putzen, waschen, das untere Ende abbrechen, vom oberen Ende mit den Spitzen ca. 4 cm abschneiden, für den Belag beiseite stellen. Rest in ca. 2 cm große Stückchen schneiden und in die Tofumischung geben.
5 Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Grüne in Röllchen schneiden und in die Tofumischung geben.
6 Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken, in die Mischung geben und alles gut verrühren, mit Ras el Hanout, Salz und Pfeffer-Mix gut pikant abschmecken.
7 Springform aus dem Kühlschrank nehmen und die Quichemischung auf dem Teig verteilen.
8 Tomaten waschen, abtrocknen und in Scheiben mit den beiseitegelegten Spargelspitzen als Belag auf der Quiche verteilen.
9 Backofen vorheizen, Form mit Alufolie abdecken und insgesamt 45 Min. bei 200° Umluft auf mittlerer Schiene backen lassen, nach 30 Min. die Alufolie abnehmen. Tomaten und Spargel mit etwas Öl einpinseln, mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und fertig backen.



“DiscoFever”

I - III



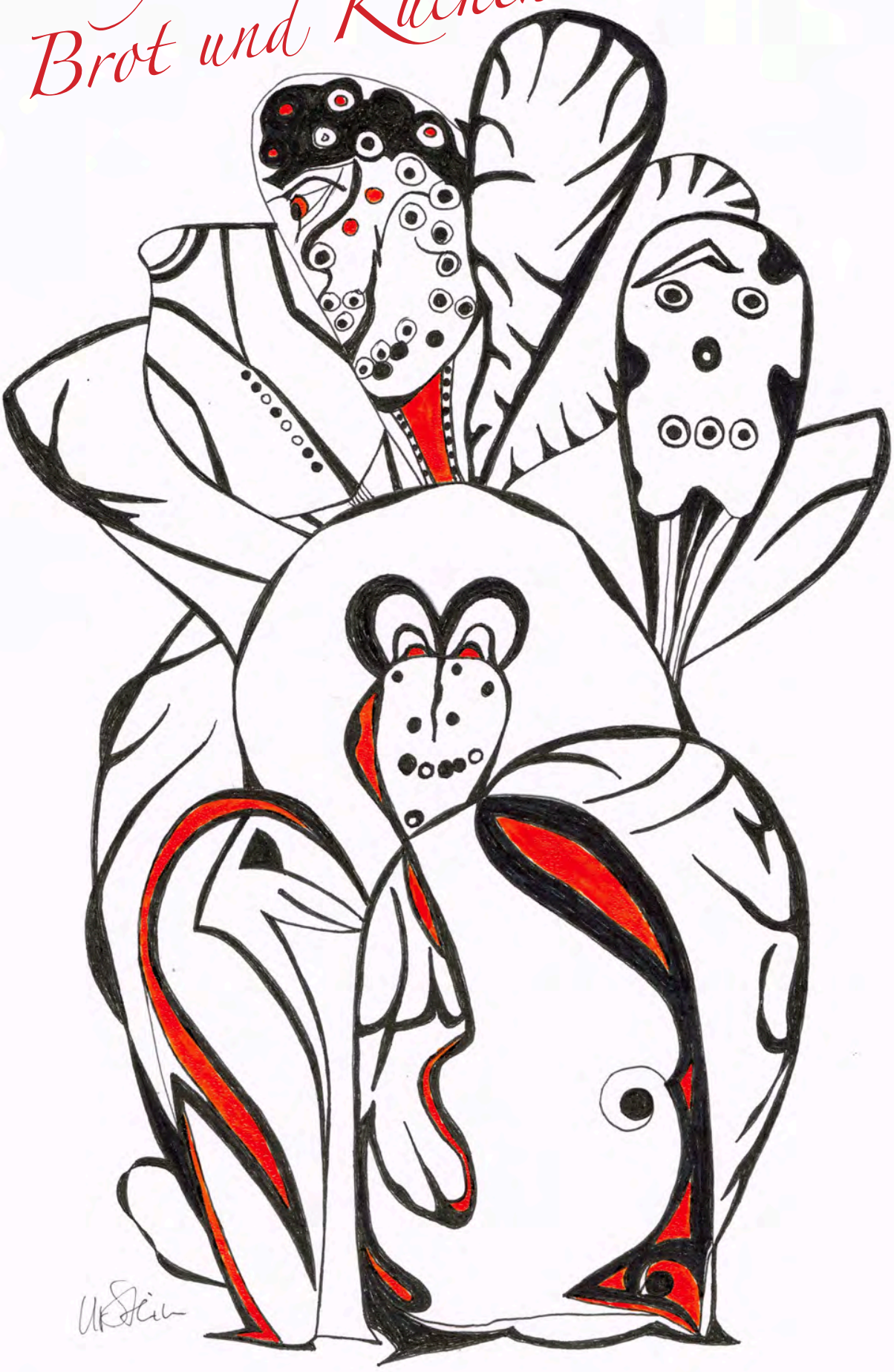




Druck auf Alu Dibond
3 x 30x80 cm



Zeit für . . . Brot und Kuchen



Dinkel-Vollkornbrot mit Brotgewürz

Zutaten für eine Kastenform

500 g Dinkel-Vollkornmehl
davon optional 3 gut gehäufte EL Vollkornflocken
500 ml Wasser, lauwarm
1 Würfel frische Hefe
4 EL Apfelessig, bio
2 g Salz
100 g Kerne, Nüsse und Samen nach Wahl
z.B. 15 g Walnusskerne
15 g Leinsamen
15 g Sesam
55 g "fertige Kernmischung"
11 g Brotgewürz

Außerdem
Margarine für die Backform
ein paar gemischte Kerne als Auflage

Zubereitung

1 Mehl, Vollkornflocken, gehackte Walnüsse, Kerne, Samen und Brotgewürz in eine Schüssel geben und verrühren.
2 Hefe in einer zweiten Schüssel zerkleinern und mit lauwarmem Wasser unter Rühren auflösen.
3 Salz dazugeben und mit dem Mixer kurz durchmixen.
4 Apfelessig einrühren.
5 Mehlmischung löffelweise dazu geben und mit einem Handmixer gut durchmixen. Idealerweise sollte der Teig klebrig und relativ feucht sein – in etwa so wie bei einem Rührkuchen. Erscheint er zu fest, dann einfach etwas Wasser dazugeben.
6 Die Kasten-Backform mit Margarine ausfetten.
7 Teig hineingeben, mit einem Messer eine Mittellinie ziehen. Obwohl durch die Leichtigkeit des Teiges die Linie nur leicht sichtbar ist, entsteht beim Backen meistens ein „hübscher" Effekt.
8 Ein paar gemischte Kerne darauf verteilen und leicht andrücken.
9 In den **kalten** Backofen auf die mittlere Schiene stellen und bei 170° Umluft 50 Min. backen.
10 Backofen ausstellen, Tür leicht öffnen und das Brot ca. 10 Minuten ruhen lassen.
Das Brot in der Backform auf dem Herd etwas abkühlen lassen, bis die Form angefasst werden kann. Mit einem Messer am Rand langfahren und auf einem Brett das Brot aus der Form gleiten lassen, auf eine Seite legen und auskühlen lassen.





Himbeer-Apfelkuchen mit Gourmet-Back-Gewürzmix

Zutaten für eine runde Springform

Teig
250 g Pflanzenmargarine
130 g Erythritol oder Süße nach Wahl
110 g Dinkel-Vollkornmehl
110 g Dinkelmehl Type 1050
1 gestr. TL Backpulver
1 Messerspitze Salz
1 gestr. TL Natron
80 g Mandeln, gemahlen
50 g Haselnüsse, gemahlen
4 g Gourmet-Back-Gewürzmix
1 Tüte Bio-Bourbon-Vanille-Rohrrohrzucker

für das Obst
250 g Himbeeren, frisch oder gefroren
250 g Äpfel, geschält
2 EL Erythritol oder Süße nach Wahl

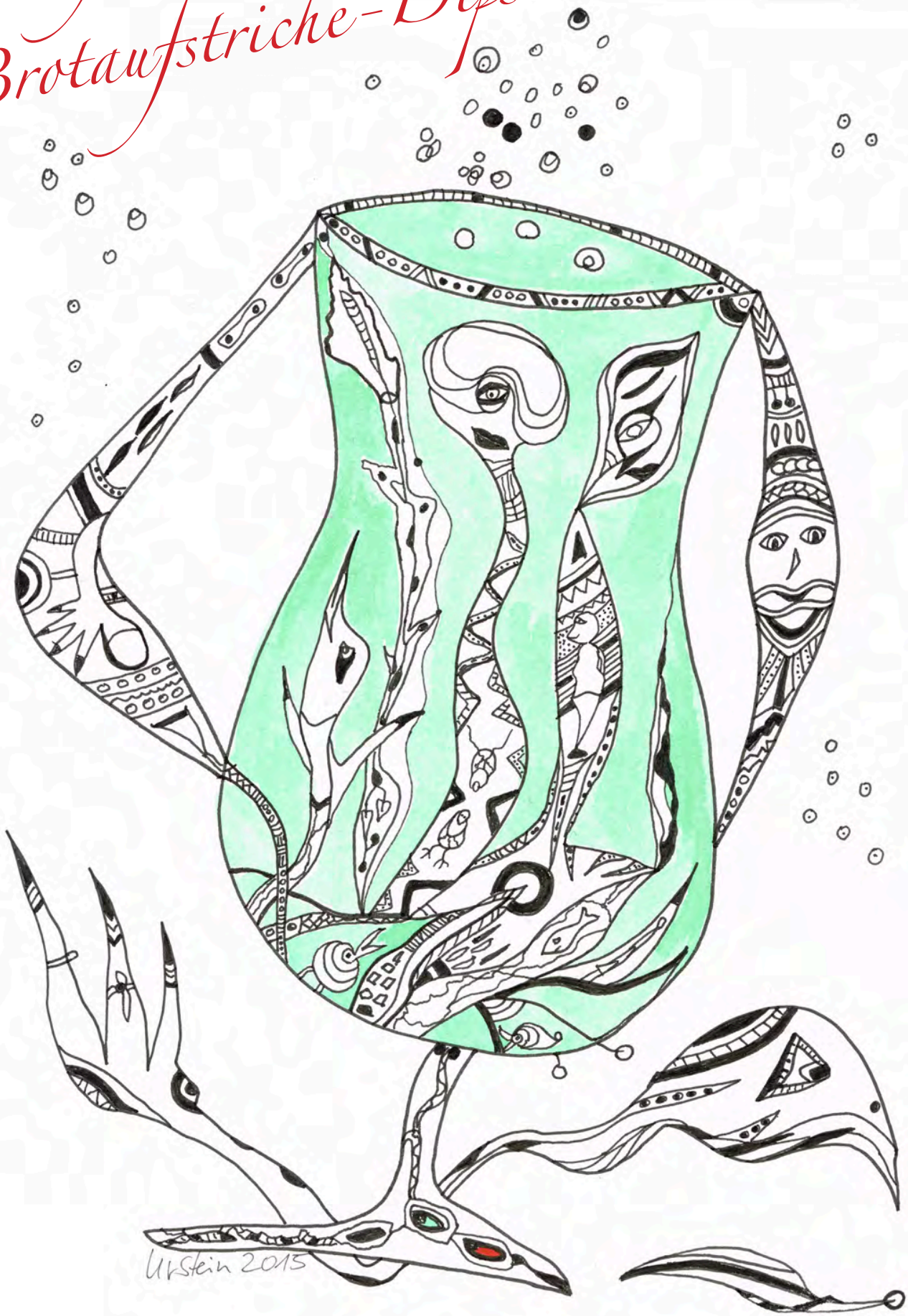
Außerdem
1-2 EL Kartoffelstärke
50 g Mandelblättchen
4-5 EL Dinkelmehl für die Streusel oder etwas mehr
Fett für die Backform
Semmelbrösel für die Backform
Erythritol-Xucker-Puder für Deko

Zubereitung

1 Die Margarine in eine Rührschüssel geben und weich werden lassen.
2 In einer anderen Schüssel Mehl mit Backpulver und Natron gut vermischen, sämtliche anderen trockenen Teigzutaten dazugeben und durchmischen.
3 Diese Zutaten zur Margarine geben, mit einem Handmixer (Knethaken) zu einem Teig kneten.
4 Eingefrorene Himbeeren in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen, frische waschen, verlesen und abtropfen lassen, in eine Schüssel geben. Äpfel waschen, trocknen, schälen, in kleine Stücke (ca. Größe Himbeere) schneiden, mit den Himbeeren und 2 EL Erythritol vermischen und stehen lassen.
5 Springform ausfetten und den Boden dünn mit Semmelbröseln bestreuen. Mit ca. ¾ des Teiges den Boden bedecken, am Rand etwas höher ziehen und andrücken. Das klappt gut mit leicht angefeuchterer Hand.
6 Mandelblättchen auf dem Teig verteilen und mit Hilfe eines Siebes alles mit Kartoffelstärke überpudern.
7 Obstmischung darauf verteilen.
8 In den restlichen Teig 4-5 EL Dinkelmehl, oder etwas mehr, mit der Hand einkneten, bis dieser streuselig wird.
9 Streusel auf dem Obst verteilen.
10 Form mit Alufolie abdecken, im vorgeheizten Backofen bei 165-170° Umluft insgesamt 50 Min. backen, davon 30 Min. mit Folie.
11 Kuchen abkühlen lassen. Vor dem Servieren bei Bedarf mit Erythritol-Xucker-Puder dekorieren.



Zeit für . . .
Brotaufstriche-Dips-Pesto-Beilagen



Kichererbsen-Tomaten-Aufstrich mit Erdnüssen, pikant gewürzt

Zutaten für eine Schale

100 g gekochte Kichererbsen,
selbst gekochte oder aus der Dose
160 g Tomaten
2 EL Tomatenmark
60 g Erdnüsse
2 EL Rapsöl
1 EL Zitronensaft
2-3 EL gehackte Petersilie
1 EL gehackter Dill
1 TL Paprika, smoked oder etwas mehr
¼ TL Cumin, gemahlen
½ TL Hamburger Zitronen-Pfeffer-Mix
½ TL Salz oder etwas mehr
¼-½ TL Chilipulver

Zubereitung

1 Kichererbsen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen.
2 Tomaten waschen, vierteln und in einen Zerkleinerer geben.
3 Kichererbsen, Tomatenmark, Erdnüsse, Rapsöl, Zitronensaft dazu geben.
4 Petersilie und Dill waschen, grob zerkleinert dazugeben und alles cremig mixen.
5 Aufstrich in eine Schüssel geben und gut pikant-scharf mit Salz, Pfeffer, Paprika smoked, Chili und Cumin abschmecken.

Tipp:
Lecker auch als Dip und Beilage zu gegrilltem Gemüse oder Fleisch







UrStein Gewürze

www.madele.de/shop

Rezeptverzeichnis

8 Wie alles begann

Rezepte

13 Suppen und One-Pot-Terrinen

14 Mairübchen-Cremesuppe mit Honigmelone und Schwarzkümmel
15 Brokkoli-Cremesuppe mit Sesam-Nuss-Pesto und Rosmarin
16 Feurige Tomatensuppe mit Erdnüssen und Ras el Hanout
17 Kartoffel-Zucchini-Curry-Suppe mit Gurke, Apfel, Kapern und Kräutern
18 Kürbis-Orangen-Terrine, fruchtig-süß & pikant-scharf
20 Weiße-Bohnen-Suppe mit Thymian und gebratenem Rosenkohl
21 Linsenterrine mit orientalischem Aroma
22 Rotkohl-Suppe mit Kräutervielfalt und Kokosmilch

25 Pfannen- und Topfgerichte

27 Tomaten-Hirten-Frühstückspfännchen mit Rosmarin
28 Kartoffel-Gemüse-Curry mit dem Aroma des Orients
29 Birnen-Bohnen-Tofu mit Rosmarin, Honig und Pellkartoffeln
32 Sellerie-Zucchini-Filets in Kräuter-Nuss-Panade mit Kartoffelstampf
33 Garnelen an Chinakohl mit Walnüssen, Orange und Koriander
36 Bohnen-Tomaten-Curry mit Tofu und herzhaftem Gewürz-Aroma
39 One-Pot-Spinat-Fenchel, raffiniert gewürzt auf Penne
40 Pfannkuchen mit Polenta-Kruste, Erdbeermousse und Rucola
41 Crepes mit Avocado-Bananen-Creme, Pfefferminze und Salat
43 Bohnen-Paprika-Pfanne mit Süßkartoffelstreifen und Polenta-Buletten
44 Zucchini-Tomaten-Sommertraum mit Koriander, Joghurtsoße und Olivenbrot
47 Wirsing mit Süßkartoffeln, Mandeln und Aprikosen im Wok mit asiatischem Style
50 Spaghetti mit BBQ-Gewürzöl, Oliven und Kräutern

51 Backofen- und Grillgerichte

54 Hokkaido-Kartoffel-Auflauf mit Kürbiskernen und Schwarzkümmel
55 Gefüllte Äpfel auf Süßkartoffel-Rote-Bete-Nest mit Oregano
56 Gefüllte Paprika mit Feta und Walnusskernen auf Kartoffel-Birnenstampf mit Estragon
58 Gefüllte Aubergine mit Quinoa, Spinat, Chili und Rosmarin
59 Kürbis-Pflaumen-Barbecue, Gaumenschmaus auf Penne
60 Honigmelone & schwarze Böhnchen mit Kräuter-Curry-Dressing
63 Quiche mit Spargel, Tomaten, Zucchini und Cashewkernen
64 Auberginen- und Zucchinifilets zum Grillen mit Salbeiblättern
65 Spargel-Kartoffel-Spieße mit Pflaumen zum Grillen
66 Gurke-Kartoffel-Grillpäckchen mit Dill und Gewürzmarinade

67 Salate und Platten

68 Vorspeisenplatte mit Avocadocreme, Quinoa-Reis, weißen Bohnen, Möhren, Paprika, Rucola, Honigmelone, Frühlingszwiebeln in Backteig und Kokosmilch-Dressing
70 Couscous-Salat - süßlich scharf - mit Aprikosen, Rosinen, Kichererbsen, Gewürzmarinade und 3erlei Kräutern
71 Kartoffel-Gemüse-Party-Salat mit Rosmarin-Mandel-Topping
74 Roter Heringssalat mit Meerrettich und frischen Kräutern
76 Selleriesalat mit Koriander und Petersilie
76 Rote-Bete-Salat mit Oregano, Majoran und Petersilie
77 Gemischte Rohkostplatte mit Sumach und Petersilie
79 Gemüse-Kartoffel-Platte mit Spargel und Käse-Mandel-Soße
81 Römer-Melone-Salat mit Koriander und Rote-Bete-Himbeer-Dressing
81 Römer-Süßkartoffel-Salat mit Thymian und Rote-Bete-Orangen-Dressing

83 Brot und Kuchen

84 Dinkel-Vollkornbrot mit Brotgewürz
85 Olivenbrot mit Knoblauch und vier Kräutern
86 Dinkel-Ciabatta mit Tomatengranulat und Kräutern im Römertopf gebacken
87 Mini-Dinkelfladen mit Sesam
88 Blech-Obst-Kuchen mit Datteln und Rosinen
89 Nusskuchen mit Zitrone und Muskat
90 Johannisbeer-Muffins mit Dinkel- und Maismehl
92 Himbeer-Apfelkuchen mit Gourmet-Back-Gewürzmix

93 Brotaufstriche, Dips, Pesto, Beilagen

94 Kichererbsen-Tomaten-Aufstrich mit Erdnüssen, pikant gewürzt
95 Rote-Bohnen-Aufstrich mit Ras el Hanout und frischen Kräutern
96 Süße Fruchtcreme mit frischem Obst zum Brot
97 Sesam-Nuss-Pesto mit Knoblauch
97 Avocadocreme mit Limette, Pinienkernen und Estragon
98 Zucchini-Oliven-Fetacreme mit Zitronen-Pfeffer-Mix und Kräutern
99 Joghurtsoße oder Dip mit Minze und Paprika-Öl-Tropfen
99 Linsen-Kichererbsen-Pfirsich Brotaufstrich mit Curry
100 Geräucherte Tofu-Scheiben, gebraten mit Chili
101 Polentaecken mit Parmesan, pikant gewürzt
102 Gewürzreis mit Quinoa, Ingwer und Minze
43 Polenta-Buletten mit Chili
56 Kartoffel-Birnenstampf mit französischem Estragon
32 Kartoffelstampf mit Gewürzen und Tomatengranulat

107 Nachspeisen, Allerlei und Knabberkram

108 Granatapfel-Orangen-Salat mit Chili und Minze
109 Birnenkompott mit Lavendel
110 Beeren-Bowl mit Joghurt-Minze-Soße plus Chili
111 Geröstete Kichererbsen mit Chili und Paprika, smoked
112 Gewürzkekse mit Gourmet-Back-Gewürzmix und Schwarzkümmel
113 Obst- und Gemüsespieße mit Gewürzen in Teig frittiert
114 Gefüllter Bratapfel mit Wokgewürz

Erntezeit

Autorin: Ursula Steinert
Zeichnungen und Malereien: Ursula Steinert
Fotos und Gestaltung: Knut Steinert
© 2018 STEINERT e.K.

Alle Rechte vorbehalten! Nachdruck, Reproduktion oder Speicherung auf Datenträgern
- auch auszugsweise - nur mit Genehmigung der Autorin oder des Verlages gestattet.

ISBN 978-3-00-061705-8

Verlag: UrStein Verlag, Fuhlsbüttler Str. 164, 22305 Hamburg
040-603 152 58
mail: urstein@madele.de
www.madele.de

Printed in Germany 2018



Ursula Steinert ist die Autorin dieses außergewöhnlichen Kochbuches. In ihren Rezepten spiegelt sich ihre Liebe zur Natur, zu frischen Zutaten und Kräutern, veganer und vegetarischer Küche und raffinierten Gewürzen wider.
Die Kompositionen ihrer Gewürzmischungen stehen den Rezepten in diesem Buch in nichts nach. Beim Betrachten der Bilder spürt und riecht man förmlich die Marktstände oder die ländlichen Höfe, auf denen herrlich frisches Gemüse und duftende Kräuter gekauft werden können. Die natürlichen Kräfte der Kräuter und deren Wirkung auf Körper und Gesundheit sind für Ursula stets willkommener Anlass, diese auch als Aromenfeuerwerk einzusetzen.

Viele ihrer Gerichte sind einfach zu kochen - ein Attribut an ihre beiden Söhne, denen sie mit zahlreichen Rezepten den Weg in ein eigenes "Kochleben" geebnet hat.

Ursula Steinert ist ebenso als Malerin tätig - eine ideale Symbiose mit den facettenreichen, bunten Rezepten. Eine kleine Kostprobe findet der Leser in diesem Buch - auch kurze Geschichten aus ihrem Leben und der Fantasie gibt es zu entdecken.

Dieses Buch überrascht, macht Spaß und animiert zum Kombinieren mit Kräutern und manchmal ungewöhnlichen Gewürzen.

ISBN 978-3-00-061705-8

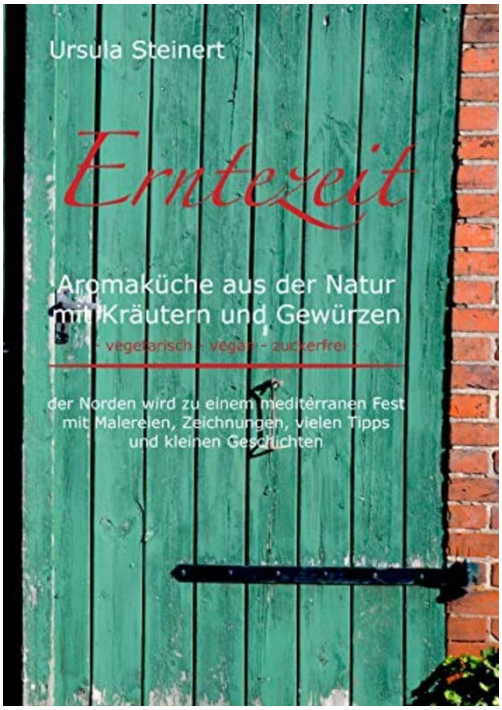
Ursula Steinert

Erntezeit

Aromaküche aus der Natur mit Kräutern und Gewürzen - vegetarisch - vegan - zuckerfrei

124 Seiten, geb.
erscheint 2019

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de