

## Sauerkrautpflanzerl

### Für 4 Personen:

|              |               |
|--------------|---------------|
| 1 große Dose | Sauerkraut    |
| 4 EL         | Vollkorn-Mehl |
| 2            | Eier          |
| 2 EL         | Rapsöl        |

### Zubereitung:

- 👉 Sauerkraut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
- 👉 Mehl und Eier dazu geben und gut umrühren.
- 👉 Das Öl in einer Pfanne erhitzen.
- 👉 Aus dem „Sauerkrautteig“ nun dünne Pflanzerl rausbraten
- 👉 Hitze dafür etwa auf „mittel“ stellen, so dass die Pflanzern innen gute durch und außen nicht zu schwarz werden

### Tipp:

Dazu passt Gemüse, mageres Schnitzel oder auch mal nur Salat.

Die Sauerkrautpflanzerl sind auch eine hervorragende Alternative zu Fleischpflanzerl - auch mal als „BurgerPaddy“ zu verwenden.

Zudem schmecken sie auch kalt als Snack z.B. in der Mittagspause oder bei einem Picknick.

## Rote-Beete-Rosmarin-Aufstrich:

### Zutaten:

|        |                                 |
|--------|---------------------------------|
| 250 g  | rote Beete, gekocht, vakuumiert |
| 100 g  | Frischkäse                      |
| 50 g   | Walnüsse                        |
| 1-2    | Rosmarinzweige                  |
| 1 EL   | Zitronensaft                    |
| 1-2 cm | Ingwer                          |
|        | Salz, Pfeffer                   |

### Zubereitung:

- 👉 Rote Beete aus der Packung nehmen und Saft auffangen.
- 👉 Die Beete in kleine Würfel schneiden und in ein hohes Gefäß geben.
- 👉 Ca. 2 EL vom Saft zugeben.
- 👉 Rosmarin waschen und die Nadeln zur Roten Beete geben.
- 👉 Ingwer putzen und in kleine Stückchen schneiden.
- 👉 Ingwer und Zitronensaft zugeben.
- 👉 Walnüsse grob hacken und ebenfalls zur roten Beete geben.
- 👉 Dann alles vorsichtig mit einem Pürierstab pürieren (Vorsicht Rote Beete färbt!) – evtl. mehr von dem Saft zugeben.
- 👉 Den Frischkäse schließlich mit der Masse vermengen.
- 👉 Zum Schluss alles mit Salz, Pfeffer und evtl. mehr Zitronensaft abschmecken.

### Tipp:

Schmeckt super als Brotaufstrich oder Dip für Gemüse oder Kartoffeln. Der Aufstrich hält sich für 2-3 Tage im Kühlschrank.

## Karottensuppe nach Moro

### Für 4 Personen:

500 g Karotten  
1 L Wasser  
1 TL Salz

### *Nach Belieben:*

Petersilie, Ingwer, Walnussöl

### Zubereitung:

- 👉 Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden.
- 👉 Karotten in 1 Liter Wasser mind. 90 Minuten (!) kochen.
- 👉 Alles mit einem Mixstab pürieren.
- 👉 Danach die Gesamtmenge auf 1 Liter mit Wasser auffüllen und einen knapp gestrichenen Teelöffel (3 g) Kochsalz hinzufügen.
- 👉 Nach Belieben mit weiteren immunstärkenden Zutaten verfeinern.

### Info:

Die Suppe reguliert den Darm auf sehr positive Weise und kann daher sowohl zur Stärkung des Immunsystems, als auch bei Durchfallerkrankungen eingesetzt werden.

Durch das lange Kochen der Karotten entstehen so genannte saure Oligogalakturonide. Sie sind den Darmrezeptoren sehr ähnlich, so dass böartige Bakterien statt an der Darmwand an diesen Molekülen andocken und einfach ausgeschieden werden.

## Kürbis aus dem Ofen

### Für 4 Personen:

1 mittleren Hokkaido-Kürbis  
1 Stange Lauch  
10 Stück getrocknete Tomaten  
3-4 EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer  
Cayenne-Pfeffer oder Chili

### Zubereitung:

- 👉 Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- 👉 Kürbis waschen, halbieren und Kerne entfernen.
- 👉 Kürbis in Scheiben schneiden und nochmals dritteln.
- 👉 Lauch gründlich waschen und in grobe Scheiben schneiden.
- 👉 Das Gemüse in eine Auflaufform geben.
- 👉 Getrocknete Tomaten in feine Würfel schneiden und über das Gemüse streuen.
- 👉 Nun das Öl in eine kleine Schale geben und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer oder Chili würzen.
- 👉 Das Öl über das Gemüse geben und gut umrühren.
- 👉 Das Gemüse nun ca. 20 Minuten backen, bis der Kürbis und der Lauch weich sind.

### Tipp:

Dazu passt gut Kräuterquark oder Humus mit Salat.