



**BROT FÜR ALLE FASTENOPFER**  
In Zusammenarbeit mit «Partner sein»

## Montag, 23. Februar 2014

### Erbsensuppe

*250 g gelbe oder  
grüne Erbsen*

während 12 Stunden einweichen  
Wasser weggiessen

*2 l Wasser  
1-2 Zwiebeln, mit Nelken  
besteckt, Lorbeerblatt  
1 Rüebli  
1 Lauch*

die Erbsen darin zum Kochen bringen  
in feine Scheiben schneiden  
in dünne Streifen schneiden und mit den Erbsen 1 Stunde  
leise kochen

*75 g Grünkern  
Kerbel, Federkohl*

beigeben, weitere 30-40 Min. kochen  
sehr fein schneiden, in Suppenschüssel geben, Suppe  
darüber anrichten.

*2-3 Scheiben Brot*

würfeln, in Butter rösten und zur Suppe servieren.

## Dienstag, 24. Februar 2015

### Grünkern-Chüechli

*1 Stück Butter  
250 g Grünkernschrot  
1 grosses Rüebli  
1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel  
1 Lauch  
1 kleine Sellerieknolle  
6 dl Gemüsebrühe*

erwärmen  
darin rösten, bis er fein riecht

*100 g geriebene Mandeln  
3 Eier  
100 g würziger Käse  
50 g Vollkornmehl  
Kräutersalz, Pfeffer,  
Muskatnuss  
gehackte Kräuter*

fein schneiden  
fein reiben, zum Grünkern geben  
dazugießen und zugedeckt 5 Min. kochen,  
danach 15-20 Min. ausquellen lassen

zum Grünkern geben

würzen

Kleine Küchlein formen und in der Bratpfanne oder im Ofen goldbraun backen.  
Dazu passen Wintersalate.

**Mittwoch, 25. Februar 2015**

### **Hirseauflauf süss**

200 g Hirse  
2½ dl Milch  
2½ dl Wasser  
½ Vanillestengel

der Länge nach aufschneiden, alles rund 15 Min. kochen

50 g Sultaninen  
50 g Haselnüsse, grob gehackt  
2 EL Honig  
¼ l Rahme-Milch-Gemisch

Alles mit der gekochten Hirse mischen, in eine gebutterte Auflaufform geben.  
Butterflöckli darüber verteilen und 20-30 Min. backen.

Dazu passt Vanillesauce oder Früchtekompott.

**Donnerstag, 26. Februar 2015**

### **Kräuterreis**

300 g Vollreis  
6 dl Wasser

Reis waschen und weichkochen (etwa 40 Min.)

200g Quark  
100 g geriebener Sbrinz  
100 g Tilsiter,  
in Würfel geschnitten

dazugeben

Viele verschiedene,  
frische oder getrocknete  
Kräuter wie Petersilie,  
Basilikum, Selleriekraut,  
Liebstöckel etc.

dazugeben

Kräutersalz, Salz,  
1 Prise Curry

würzen

In eine bebutterte Auflaufform füllen und rund 30 Min. bei 180 Grad überbacken.

**Freitag, 27. Februar 2015**

### **Hafer-Gemüse-Auflauf**

*300 g Haferkörner  
in 6 dl Wasser* etwa 30 Min. kochen

*5 Stück Lauch oder anderes  
Gemüse* dünsten

*150 g Appenzellerkäse* in Stücke schneiden

*Quark, Trocamare, Salz,  
Paprika, Curry,  
eventuell Kräuter* zugeben

Alles mischen und in einer gefetteten Auflaufform 30 Min. backen.  
Dazu passt ein Wintersalat.

**Samstag, 28. Februar 2015**

### **Wintertopf (Schnitz und drunder)**

*200 g gedörrte Apfel- oder  
Birnschnitze  
(mit der Schale)* 12 Stunden einweichen, abtropfen lassen

*500 g Bodenkohlrabi* in Würfel schneiden

*20 g Butter  
1 Prise Zucker  
1 Zwiebel gehackt* Gemüse 5-10 Min. dämpfen, Schnitze kurz mitdämpfen

*2 dl Einweichwasser* ablöschen

*Kerbel, Thymian, Salz* würzen  
10 Min. leise kochen

*500 g Kartoffeln* in Würfel schneiden, zu Gemüse und Schnitzen geben und  
nochmals 15-20 Min. leise kochen.  
Die Sauce sollte sämig eingekocht sein.

Den Eintopf am Schluss mit 1 dl Sauerrahm oder Halbrahm verfeinern

**Sonntag, 1. März**

## **Vollkornlasagne**

### **Zutaten:**

*Etwa 20 Lasagne-Blätter (z.B. Morgia)  
die nicht vorgekocht werden müssen*

### **Tomatensauce:**

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <i>2 EL Olivenöl</i>         | in einer Pfanne erwärmen  |
| <i>Zwiebel, Knoblauch</i>    | hacken, zugeben   |
| <i>Tomatensauce</i>          | beigeben  |
| <i>Salz, Cayenne-Pfeffer</i> |   |
| <i>Kräuter, Lorbeerblatt</i> | würzen, 10 Min. köcheln,<br>Wintergemüse nach Belieben darin weichkochen. |

### **Weisse Sauce:**

|  |   |
|--|---|
| <i>50 g Butter</i>                               | erwärmen  |
| <i>4 gestrichene EL Weizen-<br/>vollkornmehl</i> | andünsten   |
| <i>2 dl Milch</i>                                | zugeben und unter Rühren  |
| <i>2 dl Rahm</i>                                 | zum Kochen bringen  |
|  | Sauce 10 Min. köcheln, mit Salz und Kräutern würzen und<br>100 g geriebenen Greyerzer darin schmelzen lassen. |

Wenig weisse Sauce in eingefettete Gratinform geben und mit Lasagneblättern bedecken.

Tomatensauce daraufstreichen, weisse Sauce darübergeben.

Lagenweise fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.

Mit weisser Sauce abschliessen und mit 50 g Reibkäse bestreuen. Wichtig ist, dass die Lasagne mit reichlich Sauce bedeckt ist.

Backen: bei 250 Grad 35-40 Minuten