



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

**Montag, 23 März 2015**

### **Weizen-Kohl-Rollen**

*1 mittlerer Kohl oder Weisskabis*

ganze Blätter vorsichtig lösen

Lösen sich die Blätter nicht gut, so kann man den ganzen Kohlkopf etwa 5 Min. ins kochende Wasser geben, dann die Blätter lösen und so noch gar kochen.

*2 dl Wasser*

*2 EL Öl*

*½ TL Kümmelsamen*

Kabisblätter bei milder Hitze nicht ganz gar kochen.

#### **Füllung:**

*150 g Weizenschrot*

*in 3½ dl Wasser*

zu einem dicken Brei kochen, evtl. kurze Zeit nachquellen lassen

*100 g Quark*

*50 g Haferflocken*

*100 g Käse*

in kleine Stücke schneiden

*2 EL Öl*

*1 TL Senfkörner, gemahlen*

zugeben

*Salz, Trocamare*

*wenig Curry und Koriander*

würzen

Die Füllung in die Blätter einrollen, in eine Auflaufform geben, Kohlwasser darübergießen und etwa 20 Min. bei 200 Grad überbacken.

Dazu serviert man Kräutersauce.

## **Dienstag, 24. März 2015**

### **Minestrone**

1 EL Öl

1 Zwiebel gehackt

2 Knoblauchzehen gehackt

dämpfen

40 g weisse oder  
andere Bohnen

über Nacht eingeweicht und in 1½ dl Wasser  
halbweich gekocht beifügen

1 Kartoffel

1 Sellerie

1 Rüebli

1 Lauch

1 Wirsing

kleinschneiden und mitkochen

200 g Tomaten oder

2 EL Püree

30 g Makkaroni

die letzten 20 Min. mitkochen

etwas Milch oder Rahm

zum Verfeinern begeben

Salz, Muskat, Kräuter

nach Belieben würzen

Dazu Reibkäse servieren.

## **Mittwoch, 25. März 2015**

### **Buchweizen-Crêpes**

200 g Buchweizen

ganz fein und frisch gemahlen

5 dl Wasser

3 EL Öl

1 TL Salz

Omelettenteig herstellen, 30 Min. quellen lassen  
Dünne Omeletten ausbacken, nach Belieben pikant oder süss  
füllen.

## Donnerstag, 26. März 2015

### Wirzgratin

<i>1 mittelgrosser Wirz</i>	in nicht zu feine Streifen schneiden
<i>5 EL Öl</i>	erwärmen
<i>½ TL Vollrohrzucker</i>	darüberstreuen
<i>1 dl Wasser</i>	
<i>1 dl Sojasauce</i>	mischen, dazugiessen und zugedeckt auf kleinem Feuer etwa 10 Min. dämpfen. Flüssigkeit in einen Messbecher abgiessen.

#### **Sauce:**

<i>Kochflüssigkeit mit Wasser auf 2 dl ergänzen</i>	in eine kleine Pfanne geben
<i>1-2 dl Rahm</i>	zugeben
<i>1 EL Reismehl</i>	einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen
<i>½ TL Gemüseextrakt</i>	
<i>Pfeffer</i>	würzen, Sauce 5 Min. köcheln,
<i>100 g Käse grobgerieben oder gewürfelt</i>	unter die Sauce mischen.
	Die Hälfte der Sauce zum Wirz geben. In eine gebutterte Gratinplatte füllen, restliche Sauce darübergiessen.
<i>50 g Käse gerieben</i>	darüberstreuen

Im Ofen gratinieren, 15-20 Min. bei 200 Grad.

## Freitag, 27. März 2015

### Roggen-Pizza

#### **Füllung:**

<i>1 Zwiebel</i>	hacken, in
<i>2 EL Olivenöl</i>	dämpfen
<i>½ Flasche Tomatensaft</i>	
<i>½ TL Gemüsebouillon</i>	alles zusammen etwas einkochen lassen

**Teig:**

200 g Roggenmehl

1 TL Salz

3 TL Öl

¼ l Wasser

zu einem Teig verrühren und auf ein gefettetes Backblech streichen. Etwa 20 Min. bei 200 Grad backen, dann Füllung daraufgeben.

200 g Käse, in Würfel geschnitten, auf die Füllung geben.

Oregano

darüberstreuen.

Backzeit nochmals 10 Min.

**Samstag, 28. März 2015****Maisauflauf süss**

¾ l Milch

¼ TL Salz

aufkochen

120 g Mais, mittel

in die siedende Flüssigkeit einstreuen, auf kleinem Feuer etwa 10 Min. zu einem dicken, aber noch feuchten Brei kochen, etwas auskühlen lassen.

2 EL Öl

3 Eigelb

3 EL Vollrohrzucker oder

1½ EL Birnel

1 Bio-Zitrone (Schale)

2 EL Mandeln

mit dem warmen Mais verrühren

2 Äpfel gescheibelt

2 EL Sultaninen

¼ TL Zimt

½ Zitrone (Saft)

1 EL Vollrohrzucker oder

½ EL Birnel

mit dem Mais mischen

3 Eiweiss

steif schlagen und unter die Masse ziehen. In eine gefettete Auflaufform geben.

3-5 Äpfel

in Scheiben schneiden und auf dem Mais verteilen.

Bei 180 Grad etwa 40 Minuten backen.

**Sonntag, 29. März 2015**

## **Pizzocheri**

200 g Buchweizenmehl

150 g Ruchmehl

1 TL Salz

1 EL Öl

1 Ei

Wasser

zu einem Knetteig verarbeiten.  
Ruhen lassen.

Den Teig nicht zu dünn auswallen.  
1 cm breite Streifen schneiden.

### **Variante:**

3-4 l Salzwasser

verschiedene Saisongemüse  
wie Lauch, Karotten, Mangold,  
Zucchetti, Kohl, Bohnen

3 Knoblauchzehen

1 Bund Salbeiblätter

100 g Butter

2 dl Rahm

Fertige Pizzocheri-Teigwaren kaufen.

zum Kochen bringen

darin halbweich kochen.  
Teigwaren zugeben und fertig kochen.

ganz fein schneiden und in  
andämpfen

zugeben, würzen mit Gemüseextrakt

Die fertiggekochten Gemüse und Pizzocheri in ein Lochsieb  
geben (Achtung! Kochwasser auffangen und als  
Suppenbouillon verwenden).

200 g Tilsiter

oder Raclettekäse

gerieben

Pizzocheri mit Gemüse-Käse-Sauce lagenweise in einer  
Platte anrichten. Zuoberst kommt Sauce.