

BUNT DURCH DAS JAHR

---

## OKTOBER 03 – DEINE DIESWÖCHIGEN REZEPTE:

Flaxseed buns

Rührei nach Gill Meller

Sellerie-Birnen-Creme Suppe

Faschierte Laibchen

Vorrat: Haferkekse



## VORRAT FÜR OKTOBER

### **Getreide:**

Hafer, Roggen, Reis, Mais, Amaranth, Buchweizen, Quinoa, Wildreis

### **Gemüse:**

Brokkoli, Kartoffeln, rote Rübe, Kürbis, Lauch, Zwiebel, Spinat, Kohl, Karotten, Süßkartoffeln, Rüben, Pastinaken, Sellerie, Petersiliwurzel, Pastinake, Karfiol / Blumenkohl, Fenchel, Topinambur

### **Obst:**

frisch: Apfel, Quitte, Birne, Pflaume, Traube, Feigen

getrocknet: Pflaume, Rosinen, Aprikosen, Datteln, Feigen

### **Hülsenfrüchte:**

Kichererbsen, Linsen, Bohnen

### **Fisch/Fleisch:**

Rindfleisch, Wild, Karpfen

### **Kräuter und Gewürze:**

frische grüne Kräuter: Petersilie, Dill, Thymian, Majoran, Rosmarin, Salbei

Gewürze: Kurkuma, Kreuzkümmel, Anis, Vanille, Kardamom, Zitronenschale (Bio), Ingwer (frisch)

### **Getränke:**

warmes Wasser, Thymian, Salbei, Zitronengras, Lavendelöl, Getreidekaffee

### **Sonstiges:**

Eier, Algen (Arame, Agar-Agar, Hijiki, Kombu, Nori, Wakame)

Pilze: Steinpilze, Shiitake, Austernsalat, Elerschwammerl

Nüsse: Mandeln, Pinienkerne, Sesamsamen, Leinsamen, Walnüsse, Haselnüsse, Erdnüsse, Kokosnuss, Sonnenblumenkerne

Öle: Sesamöl, Olivenöl, Butter/Ghee, Kürbiskernöl, Kokosöl, Leinöl, Sonnenblumenöl





# WOCHENPLAN



TAG	FRÜH	MITTAG	ABEND	BRAINSTORM
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				



# PASCALES WOCHENPLAN



TAG	FRÜH	MITTAG	ABEND	BRAINSTORM
MO	Hirse-Apfel-Brei	Sesam-Reis mit Sauerkraut	Bouillabaisse mit Reis	
DI	Fried Rice	Brokkoli-Apfel-Kürbiskern Salat	Bouillabaisse	
MI	Buchweizen Pancakes	Brokkoli-Apfel-Thunfisch Salat	Hühnersuppe	
DO	Klare Suppe mit Ei, Reis	Sellerie-Nudel mit Pilzsauce	Hühnersuppe	
FR	Hirse-Birne-Granola	Kalbsrolle mit Ofengemüse	Foodblog Award	
SA	Bananenbrot	Selleriesuppe	Misosuppe, Sushi	
SO	Reis-Birne-Granola	Kürbis-Sellerie mit Birnen-Chutney	Brokkoli mit Basilikum und Parmesan	

## LEINSAMEN WECKERL (6-8 Stück)

150 g Leinsamen, gemahlen **E**

1 TL Natron **H**

½ TL Salz **W**

½ TL Anissamen, gemörsert **E**

½ TL Fenchel, gemörsert **M**

3 Eier **E**

½ EL Ahornsirup oder Honig **E**

2 EL frisch gepresster Zitronensaft oder 1 EL naturtrüber Apfelessig **H**

3 EL Butter oder Kokosfett, geschmolzen **E**

3 EL Wasser **W**

1 EL Sesamsamen, zum Bestreuen **E**

Backrohr auf 180 ° C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen: Leinsamen, Backpulver und Gewürze (Salz, Anis, Fenchel). Dann das Ei mit Wasser, Ahornsirup, Zitronensaft/Apfelessig, Butter/Kokosfett und Wasser mischen.

Etwa 5-10 Minuten ruhen lassen. Der Teig dick ein.

Die Masse auf 6 gleich große Häufchen auf dem Backpapier verteilen. Mit dem Löffeln in Burgerbrot Form (Bun) bringen, circa 1 cm dick.

Mit Sesam bestreuen und 20 Minuten backen



## RÜHREI NACH GILL MELLER (2 Portionen)

1 gußeiserne Pfanne

30 - 50 g Butter **E**

4 frische Bio-Eier **E**

Salz **W**, Pfeffer **M**

Eier in eine Schüssel geben und mit einer Gabel oder einem Schneebesen verschlagen.

Eine Pfanne mit dickem Boden bei schwacher Hitze erhitzen. 30 g Butter hinein geben.

Die Eimasse eingießen und ständig mit einem Holzlöffel rührend, circa 6-8 Minuten langsam stocken lassen.

Erst kurz vor Schluss salzen und eventuell noch mehr Butter zugeben. Frischen schwarzen Pfeffer darüber mahlen.

### Rührei ohne Ei und Soja:

75 g Kichererbsenmehl

220 ml Wasser

Salz und Pfeffer zum Würzen

Öl zum Braten

optional: ½ TL Kala Namak für den typischen Eier-Geschmack oder je eine Prise Asafoetida und Cayennepfeffer. Sehr lecker wird es auch mit fein gehackter Zwiebel, kleinen Tomatenwürfeln, Schnittlauchröllchen, Petersilie oder anderen Kräutern zum Aromatisieren.

Quelle: <https://www.smarticular.net/veganes-ruehrei-und-tortilla-aus-kichererbsenmehl/>



## SELLERIE-BIRNEN-SUPPE (4 Portionen)

1 EL Butter / Ghee / Kokosfett **E**

1 mittelgroße Zwiebel **M**

2 Zehen Knoblauch **M**

2 mittelgroße Birnen, gewaschen und gewürfelt **E**

500 g Sellerie, geschält und gewürfelt **E**

1 Kartoffel **E**

0,75 l Gemüsebouillon **E**

(40 g Mandelmus / Kokosmilch / Obers) **E**

Salz **W**, Pfeffer **M**

Thymian **M**

### Zum Anrichten:

1 Birne **E**

1 EL Mandelblättchen oder grob gehackte Mandelstückchen als Deko **E**

In einem großen Topf das Fett erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Sellerie hineingeben. Wenn die Zwiebel schön brutzelt, den Topf zudecken, die Hitze reduzieren und etwa 5 Minuten zart anschwitzen.

Den zerkleinerten Sellerie, die Birnenwürfel, Salz und gegebenenfalls die Kartoffelwürfel dazugeben und weitere 10 Minuten andünsten, dabei gelegentlich umrühren.

Mit Suppe aufgießen und zum Kochen bringen, dann bei reduzierter Hitze halb zugedeckt 25 Minuten köcheln lassen, bis der Sellerie weich ist.

Die Suppe gründlich zu einer samtig glatten Suppe pürieren. Wenn die Suppe sehr dick ist, einen Schuss heißes Wasser hinzufügen. Abschmecken und bei Bedarf noch Salz und/oder schwarzen Pfeffer hinzufügen.



## FASCHIERTE LAIBCHEN (8 Stück)

600 g Rindsfaschiertes /Hackfleisch **E**

1 Schalotte oder 1/2 Zwiebel **M**

2 EL frische Thymianblätter **F**

1 gute handvoll gekochten Reis **M**

1 TL Salz **W**

½ TL Koriandersamen **M**

1 Prise Paprikapulver **F**

2 Scheiben Ingwer, fein gewürfelt **M**

Ghee zu Braten **E**

Schalotte oder Zwiebel schälen und fein hacken. Thymianblätter abzupfen.

Koriandersamen mörsern. Das Faschierte mit dem vorgekochten Reis, den fein gewürfelten Zwiebeln, Salz und den Kräutern/Gewürzen sorgfältig vermischen.

Handtellergrosse Laibchen/Burger formen, circa 2 cm dick.

Eine Pfanne erhitzen, etwas Ghee hineingeben und die Laibchen von beiden Seiten circa 4 Minuten braten.





## **HAFER-KEKSE** (12 Stück)

2 super reife mittlere Bananen **E**

85 g Mandelmus **E**

1/2 TL Zitronen- oder Orangenschale, gerieben **F**

140 g feine Haferflocken\* oder Reisflocken **M**

2 EL Gojibeeren **E**

10 g Kokosraspeln **E**

15 g Bitterschokolade (mind. 70 %) **F**

Backrohr auf 180 C vorheizen.

Die Bananen in einer großen Schüssel gut zerdrücken. Mandelmus und Zitruschalen hinzugeben und rühren bis alles gut gemischt ist. Restlichen Zutaten hinzufügen.

In 12 Portionen aufteilen. Kugeln rollen und dann flach drücken, um eine Cookies zu erhalten. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

12-15 Minuten backen, bis die Oberseiten golden wird

Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. In eine Box geben und kühl aufbewahren.

Wenn die Haferflocken zu grob sind, diese in einem Mixer feiner mahlen.





## OKTOBER

### 01

Lang gekochter Haferbrei  
Bunter Linsensalat  
Pilze auf Rösti  
Waldorff Salat einmal anders  
Vorrat: Leinsamencracker  
Leinsamentee

### 02

Bouillabaisse vom Karpfen  
Brokkoli Taboulé  
Pilz Risotto mit knusprigem Salbei  
Vorrat: Walnuss-Birnenschnitte  
Vorrat: Eingelegte rote Zwiebeln

### 03

Flaxseed buns  
Rührei nach Gill Meller  
Sellerie-Birnen-Creme Suppe  
Faschierte Laibchen  
Vorrat: Haferkekse

### 04

Hafer-Kokos-Brei gebacken  
Champignon Cappuccino  
Fenchel mit Räucherfisch-Vinaigrette  
Birnencreme  
Roter Rüben Saft

### 05

Parfümierte Mandelmilch  
Rindfleisch mit Orangenschale  
Kartoffel-Trauben-Sternanis  
Eleganter Kürbis  
Vorrat: Sauerkraut

