

## 8. Kalenderwoche 2016

# REZEPTE zur Gourmetkiste

## Topinamburbrot

### Zutaten:

1 Brotlaib



### Zubereitung:

Ca. 2 Std. + 1 Stunde Backzeit

600 g Mehl Typ 405

300 g Dinkelmehl

1 ½ Hefewürfel

1 TL Zucker

350 – 400 ml

Pflanzenmilch

Mehle,

Hefe und

Zucker vermischen.

Milch erwärmen, aber nicht kochen lassen und dazu geben.

Ca. 5 Min ziehen lassen.

Backofen auf 170 °C (Heißluft) vorheizen.

Walnüsse fein hacken.

Mit Leinsamen und

20 g Walnüsse

3 TL Leinsamen

20 g

Sonnenblumenkerne

300 g Topinambur

je 1 EL getrocknete

Petersilie, Kresse,

Pfeffer

Sonnenblumenkernen verrühren.

Topinambur putzen, waschen. 10 Minuten kochen und pürieren.

Hefegemisch, Nüsse, Kerne,

Gewürze und

Topinamburmus über das Mehl geben.

Dann zu einem gleichmäßigen Teig kneten. An einem warmen Ort ca. 1,5 Stunden abgedeckt ruhen lassen. Teig nochmals kneten. In eine gefettete

Kastenform umfüllen. Mit Pflanzenmilch bepinseln.

## Weißkohl mit Erdnüssen, asiatisch

### Zutaten:

für 4 Portionen



### Zubereitung:

Ca. 35 Min.

1 Weißkohl

Kohl putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen und die Viertel in ca. 3 mm breite Streifen schneiden.

100 g Zwiebeln rot/gelb

Zwiebeln und

2 Knoblauchzehen

Knoblauch schälen und fein würfeln.

1 Stück Ingwer

Ingwer schälen und fein reiben.

(walnussgroß)

400 g Möhren

Möhren putzen, schälen, waschen und in Scheiben schneiden.

400 g Broccoli

Broccoli putzen, waschen und kleine Röschen teilen.

1 Chilipeperoni oder

Chili waschen, halbieren und fein hacken.

½ TL Chilipulver

3 EL Öl

Öl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Ingwer darin ca. 5 Minuten anschwitzen. Gemüse zufügen und ca. 10 Minuten unter Rühren anbraten.

400 ml Kokosmilch

Mit Kokosmilch ablöschen und ca. 5-10 Minuten köcheln lassen.

Salz

Mit Salz und

3 TL Sesamöl

Sesamöl abschmecken.

75 g Erdnüsse,  
gesalzen

Erdnüsse grob hacken und auf dem Gemüse garnieren.

Koriander

Wer mag streut noch paar Korianderblätter drüber.