

Das kleine **Vorrats-Kochbuch**



Mit Rezepten aus dem
Vorratsschrank

Gemeinde Freiburg im Breisgau

EDITION LUMEN

Das kleine Vorrats- Kochbuch

Mit Rezepten aus dem
Vorratsschrank

Gemeinde Freiburg im Breisgau

eBOOK-Ausgabe

Edition Lumen

Dies ist eine eBook-Ausgabe im PDF-Format, die kostenlos zur
Verfügung gestellt wird.
Das Kopieren für gewerbliche Zwecke ist untersagt.

Impressum
Edition Lumen
Rosenweg 5 – 79865 Grafenhausen
Tel. 07748-9295790
Covergestaltung und Layout: Petra Pauls-Gläsemann
www.edition-lumen.de
Alle Rechte liegen bei den Einsendern der Rezepte
1. Auflage November 2022
Druck und Herstellung: Wir machen Druck



Zu diesem Buch

Auf die Idee, dieses kleine Kochbuch zusammenzustellen, kam ich über den Vorrats- und Informationsabend im Oktober 2022.

Für unser Schlemmerbüfett brauchten wir dementsprechend leckere Sachen, die nur aus den Zutaten hergestellt werden durften, die wir im Vorrat haben. Dem Aufruf kamen viele Schwestern nach, die dafür sorgten, dass dieser Abend einen gelungenen Ausklang fand.

Es wurden u.a. auch Gourmetsterne verteilt und somit wurde festgelegt, was am besten geschmeckt hat. Ich habe mir in diesem Buch erlaubt, die Rezepte dementsprechend zu platzieren.

Sinn dieses Kochbuches ist es, mit wenigen Zutaten ein schmackhaftes Essen herzustellen und die Lebensmittel aus der Vorratshaltung weise zu nutzen und neue Anregungen zu schaffen. Ein herzliches Dankeschön an alle, die uns die Rezepte zur Verfügung gestellt haben.

Petra Pauls-Gläsemann

Vorratsbeauftragte der Gemeinde Freiburg im Breisgau

Rezeptübersicht

Knäckebrot	7
Energiekugeln	9
Krautsalat	11
Rote Bohnen mit Reis	13
Vegane Butter	15
Milchreis	17
Vegane Leberwurst	19
Sauerteigbrot	21
Sprossensalat	25
Linsen-Bolognese	27
Heiße Schoki	29
Vier-Jahressalat	31
Apfelgelee	33
Weißer Bohnensalat	35
Weizensuppe mit Würstchen	37
Tipps und Wissenswertes	38

Knäckebrot

macht nicht nur die Wangen rot.

Es ist haltbar und einfach
herzustellen.



Knäckebrot

Zutaten:

120 g Mehl (Vollkornmehl)
120 g Haferflocken (100 g kernig, 50 g zart)
100 g Sonnenblumenkerne
50 g Leinsamen
50 g Sesam
50g Kürbiskerne (oder nach Belieben mehr)
500 ml warmes Wasser
2 EL gutes Öl
½ TL Salz (nach Geschmack auch mehr)

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermischen. Auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche dünn ausstreichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 170°C ca. 60 Minuten (oder auch weniger) backen.

Wichtig: Nach 15 Minuten Backzeit bereits in Scheiben schneiden und dann weiterbacken, sonst ist es nicht mehr möglich!

Energiekugeln

sind nicht nur ein süßer Genuss für Kinder. Sie sind reich an Eiweiß, gesunden Kohlehydraten und Mineralstoffen.



Energiekugeln

Zutaten:

250g getrocknete Datteln

100g Mandel

100g Haferflocken

3EL Backkakao

ein paar EL Wasser

Die Datteln über Nacht in etwas Wasser einweichen.

Das geht schneller, wenn man sie vorher kleinschneidet und erleichtert das Verarbeiten, falls kein Mixer zur Verfügung steht.

Das restliche Dattelwasser abgießen und zum Süßen von Tee usw. nehmen oder anstelle von dem Wasser verwenden.

Mandeln kleinschneiden und mit den Haferflocken, dem Kakao und den Datteln gut vermischen, bis eine feste Masse entstanden ist.

Evtl. etwas Dattelwasser hinzufügen.

Kugeln formen und an der Luft trocknen lassen.

Krautsalat



Krautsalat

Zutaten:

800 g Weißkohl
1 große Karotte
1 kleine Zwiebel
65 g Zucker
1/8 TL schwarzen Pfeffer
60 ml Milch
125 g Mayonaise
60ml Buttermilch
1 ½ EL Weißweinessig
2 ½ EL frischen Zitronensaft
¼ TL Paprikapulver
½ TL Senf, optional

Weißkohl und Karotten feinraspeln oder hobeln.
Zwiebel in Würfel schneiden und alles vermengen.
Aus den anderen Zutaten eine Salatsoße herstellen
und über das Gemüse geben.
Gut durchmischen und ziehen lassen.

Hinweis:

Wie sicher bemerkt, sind nicht alle Zutaten vorrattauglich (drei Monate und länger). Anstelle von Buttermilch und Milch lässt sich auch Milchpulver verwenden. Frischer Zitronensaft lässt sich durch Zitrone aus der Flasche ersetzen.

Rote Bohnen mit Reis



Rote Bohnen mit Reis

Zutaten:

Für 6 Personen

3 kleine Tassen Reis mit Wasser und etwas Salz kochen.

1-2 EL Trockenzwiebeln mit etwas Öl andünsten.

1 Dose gehackte Tomaten dazugeben, einköcheln und mit Salz, Chili- oder Paprikapulver und reichlich Kreuzkümmelpulver würzen.

3 Dosen rote Bohnen dazugeben und erwärmen - fertig!

TIPP:

In der Regel wird der Reis extra gereicht, man kann ihn aber auch unter die fertigen Bohnen geben.

Vegane Butter

Ein schmackhafter Genuss ohne
viel Aufwand



Vegane Butter

Zutaten:

120 ml gutes Öl

(ich nehme Alba-Öl, reich an Omega3-Fettsäuren und mit leichtem Buttergeschmack!)

40 g Kakaobutter (desodoriert, je nach Geschmack)

½ TL Salz

Nach Bedarf Kräuter wie Knoblauch, Petersilie, Basilikum usw.

Die Kakaobutter wird kurz bei mittlerer Hitze aufgelöst. Bei Stromausfall reichen 2 Teelichter und ein Metallgefäß (Dose, Tasse usw.)

Das Öl zur flüssigen Kakaobutter geben und mit dem Salz gut verrühren. Evtl. Kräuter hinzufügen. Die Ölmischung kühl stellen, bis sie ausgehärtet ist und dann mit dem Schneebesen oder Mixer cremig aufschlagen.

Die vegane Butter hält sich bis zu sieben Tage bei kühler Lagerung und kann als Streich- oder Bratfett, aber auch zum Verfeinern von Gemüse verwendet werden.

Milchreis

auf portugiesische Art



Milchreis

Zutaten:

500 g Milchreis

2 l Wasser

2 Tassen Milchpulver (ca. 300 g)

Nach Bedarf Zimt und Zucker, geriebene Zitronenschale

Wasser zum Kochen bringen.

Den Reis kurz abwaschen und im Wasser aufkochen. Bei niedriger Temperatur köcheln und ausquellen lassen.

Das Milchpulver vorsichtig unterrühren (damit sich keine Klumpen bilden).

Den Reis für kurze Zeit zurück auf den Ofen stellen. Aufpassen dass es nicht verbrennt.

Die gerieben Zitrone untermischen, wenn man mag.

Nach Bedarf mit Zimt und Zucker bestreuen.

Wenn der Milchreis ganz abgekühlt ist, sollte er im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Die Menge an Milchpulver lässt sich nach Geschmack abändern, ebenso was den Zucker angeht.

Tipp: Den Milchreis mit etwas Salz im Wasser aufkochen.

Vegane Leberwurst

schmeckt nicht nur Veganern und
ist eine herzhafte Alternative als
Brotbelag



Vegane Leberwurst

Kann auch ohne Tofu zubereitet werden! Ist ein leckerer Brotaufstrich.

Zutaten:

2 Zwiebeln in der Pfanne anbräunen

250 g Räuchertofu

1 Dose Kidneybohnen

1 Zwiebel

¼ TL Kala Namak, 1 TL Salz

2 EL Majoran, ½ TL Knoblauchpulver, 3 EL. Öl

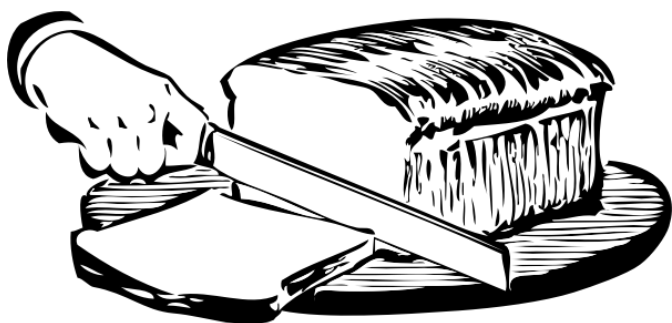
Alles im Mixer zerkleinern und mit den Zwiebeln mischen. 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Hält sich gut verschlossen bis zu einer Woche im Kühlschrank.

TIPP: *Kala Namak ist Schwefelsalz und man bekommt es bei Alnatura oder auch über das Internet. Hat einen Geschmack nach – Eiern. Ist vielseitig einsetzbar. Anschaffung lohnt sich!*

Ich würze damit alles, wo sich ein Eigengeschmack lohnt und in der veganen Küche nicht mehr wegzudenken.

Sauerteigbrot

Ein Brot, wo sich der Aufwand
auf alle Fälle lohnt



Sauerteigbrot

Sauerteig selber machen - Vorteil:

1. Tag - 50 g Weizen- oder Roggenmehl in einer Schüssel mit 50 ml warmem Wasser verrühren.

Abdecken und an einen warmen Ort stellen, zum Beispiel neben die Heizung.

Die optimale Temperatur für deinen Teigansatz ist 24 °C.

2. – 5. Tag

• 50 g Mehl und 50 ml warmes Wasser dazu und gut mit dem Ansatz verrühren. Dann wieder abdecken und den Teig ins Warme stellen.

Das jeden Tag wiederholen.

Nach fünf Tagen sollte das Anstellgut säuerlich riechen und Blasen bilden dann ist es fertig

Zutaten für das Brot:

etwas Butter / Margarine

- 400 g Dinkelmehl
- 100 g Roggenmehl
- 100 g Weizenmehl
- 400 ml Wasser
- 15 g Salz
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Sonnenblumenkerne

Die Mehl-Mischung kann auch variieren - weniger Roggen und mehr Weizen / sowohl helles als auch Vollkornmehl.

Zubereitung:

Schritt 1: Vorteig ansetzen (am Abend vorher)

1. 200 g Roggenmehl und Starterkultur in eine Schüssel.
2. 200 ml Wasser dazugeben und gut verrühren.
3. Abdecken und über Nacht gehen lassen.

Schritt 2: Starterkultur für das nächste Brot abnehmen

(immer vor dem Salzen - sehr wichtig!)

Drei bis fünf Esslöffel voll Teig in ein Schraubglas geben, in den Kühlschrank geben.

Der Starter kann zwei Wochen lang im Kühlschrank aufbewahrt werden, dann sollte spätestens das nächste Brot gebacken werden. Bei mehreren Wochen Pause den Teig jede Woche mit zwei Esslöffeln Mehl und einem Schluck Wasser füttern. Einfach ins Glas geben, umrühren und zurück in den Kühlschrank stellen. Die Starterkulturen werden potenter, je öfter sie genutzt werden.

Schritt 3: Den Teig anrühren (morgens)

1. die restlichen 600 g der Mehlmischung (Dinkel-, Roggen- und Weizen-Mehl) und die Saaten in eine große Schüssel geben.

-
2. Das warme Wasser und Salz mit dem Schneebe-
sen gründlich im Vorteig verrühren.
 3. diese Mischung in die Mehl-Schüssel gießen und
mit einem Teigschaber verarbeiten (es ist kein
elektrisches Gerät notwendig)
 4. Der Teig sollte jetzt eine zähflüssige Konsistenz
haben und kann in die gefettete Backform gegeben
werden.

Schritt 4: Teig gehen lassen

1. Den Teig im kalten und geschlossenen Backofen
mindestens vier Stunden lang gehen lassen.

Schritt 5: Backen

1. Wenn das Sauerteigbrot gut aufgegangen ist, den
Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Das Brot insgesamt 60 Minuten lang backen.
Nach 10 Minuten die Temperatur auf 200 °C run-
ter-drehen und eine halbe Stunde nachdem das Brot
in den Ofen gekommen ist, aus der Form holen und
auf den Kopf drehen – dann wird die
Kruste besser.

Das Brot lässt sich besser schneiden, wenn es ab-
gekühlt ist – es schmeckt aber am allerbesten frisch
warm aus dem Ofen. :)

Guten Appetit!

Sprossensalat

Ein nährstoffreicher Salat,
der in keiner Vorratsküche
fehlen sollte.



Sprossensalat

Zutaten:

500 g Bio-Berglinsen

250 g Bio-Erbсен

Beides für ca. 5-7 Tage keimen lassen.

Mit Olivenöl, Obstessig, Salz und Pfeffer anmachen oder mit einer anderen Salatsoße.

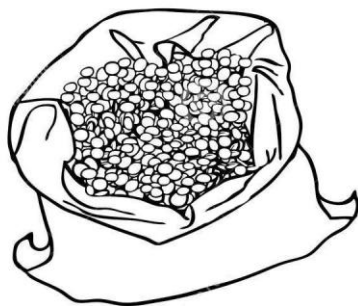
Alternativen:

Es gibt auch jede Menge an Alternativen, wie Radieschensprossen, Mungosprossen, Alfalfa und vieles mehr.

Auch keimfähiger Weizen oder Dinkel eignen sich zur Sprossenzucht.

Linsen-Bolognese

Eine gesunde Alternative, die
auch kalt gegessen werden kann



Linsen-Bolognese

Zutaten für 2 Personen:

1 Zwiebel

2 bis 3 Knoblauchzehen

1 EL Olivenöl

2 EL Tomatenmark

250 ml Gemüsebrühe

1 Dose gehackte oder passierte Tomaten (ca. 400 g Einwaage)

Je 1 TL getrockneter Majoran und Oregano

125 g rote oder gelbe Linsen

1 kleines Glas oder kleine Dose Möhren

Salz, Pfeffer

Zwiebeln kleinhacken und im Öl andünsten, Knoblauch hinzufügen und mit Tomatenmark und Brühe auffüllen.

Tomaten hinzufügen und die gut abgewaschenen Linsen hinzufügen.

Alles aufkochen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Die Linsen sollten dabei nicht ganz zerko-

chen.
Zum Schluss die Gewürze und die Möhren hinzugeben (evtl. Möhren kleinschneiden) und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Heiße Schoki

Balsam für die Seele
nicht nur im Winter

Hot Chocolate



Heiße Schoki

Zutaten für die Trockenmischung:

400 g Trinkschokolade (Kaba oder ähnliches)

400 g Trockenmilchpulver

4 - 5 EL Vanillezucker

Alle Zutaten miteinander gut vermischen und in Schraubgläsern aufbewahren.

Pro Tasse (250 ml) rechnet man 3-4 TL Kakaopulver. Nach Geschmack auch mehr.

Variante:

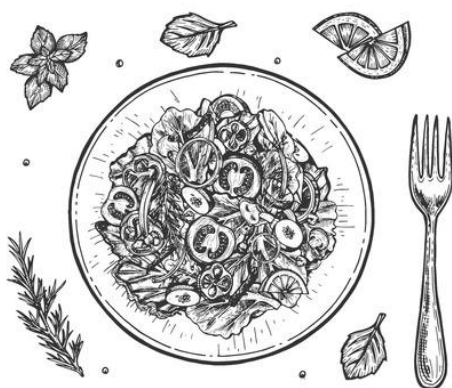
Schokoraseln hinzufügen für einen cremigen Schokogeschmack.

Zur Weihnachtszeit eignen sich Zimt und Kardamon ideal, um den Kakao weihnachtlich zu würzen.

TIPP: *Trockenmilchpulver lässt sich gut in Dosen lagern oder Metalleimer. Unbedingt aus der Folienverpackung nehmen! Magermilchpulver ist länger haltbarer als Vollmilchpulver.*

Vier-Jahreszeiten Salat

Eine gesunde Erfrischung zu jeder
Jahreszeit



Salat Vier-Jahreszeiten

Zutaten:

2 Tassen Langkornreis
2 Tassen Brühe
3 Paprikaschoten
1 Dose Kichererbsen
1 Dose Rote Bohnen
1 Zwiebel
3 EL Olivenöl
1TL Kurkuma
2 EL Weißweinessig
1TL Worcestersoße

Den Reis gründlich waschen und mit der Brühe aufkochen und bei kleiner Flamme quellen lassen.

Zwiebel und Paprika schneiden. Dosengemüse im Sieb kurz abspülen und zu dem Paprika geben.

Aus den restlichen Zutaten eine Salatsoße anrühren und evtl. mit Basilikum, Schnittlauch und Petersilie würzen.

Hinweis: Auch hier wieder der Hinweis, dass nicht alle Lebensmittel lagerfähig sind wie frische Kräuter oder Paprikaschoten (mind. 3 Monate).

Als Ersatz eignen sich Paprika aus dem Glas evtl. oder aber auch Mais aus der Dose. Kräuter bitte getrocknete aus dem Vorrat verwenden.

Apfelgelee

Ein süßes Geschmackserlebnis
für Jung und Alt



Apfelgelee

Zutaten:

Wenn man keinen Entsafter hat (so wie ich) einfach einen guten Bio-Apfel-Direktsaft nehmen.

3/4 l Apfelsaft

500 g Gelierzucker (2/1)

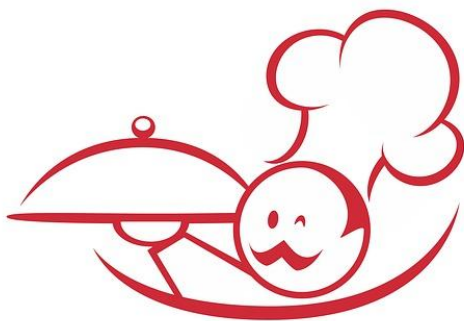
1 Zimtstange

Alles zusammen in einen Topf geben und 4 Minuten lang sprudelnd kochen lassen. Wenn es nicht gut genug geliert, einfach 2 Teelöffel Zitronensaft oder 1 Päckchen Zitronensäure hinzufügen.

Die heiße Flüssigkeit in entsprechend vorbereitete Gläser füllen und gut verschließen (Twist-Off-Gläser eignen sich hervorragend). Dazu Gläser ca. 15 Minuten auf den Kopf stellen und mit einem Tuch abdecken. So entsteht ein sicheres Vakuum.

Weißer Bohnensalat

Ein schneller und einfacher Salat,
der gesund ist und sättigt



Weißer Bohnensalat

Zutaten:

1 Dose weiße Bohnen

Essig, Öl

Salz, Pfeffer

Evtl. etwas Senf

Nach Bedarf und Möglichkeiten trockene Zwiebeln, Petersilie, Schnittlauch hinzugeben.

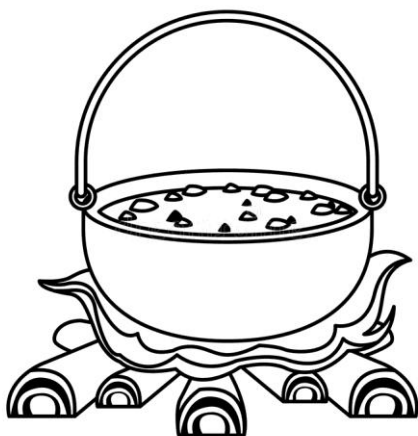
Aus Öl und Essig eine Marinade herstellen, mit Salz, Pfeffer und evtl. Senf gut würzen.

Nach Bedarf Kräuter hinzufügen.

Die Bohnen mitsamt der Flüssigkeit gut mit der Marinade vermischen und durchziehen lassen.

Weizensuppe mit Würstchen

Eine nährstoffreiche Alternative
aus der Vorratshaltung



Weizensuppe mit Würstchen

Zutaten:

- 1 Tasse Weizen oder Dinkel
- 1,5 l Wasser
- 2 Brühwürfel
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 1 Glas Würstchen (klein schneiden)

Gewürze je nach Geschmack: Ingwer, Chili, Pfeffer, Tomatenmark usw.

Weizen über Nacht einweichen.

Den Weizen mit dem Wasser, den Tomaten und dem Brühwürfel zum Kochen bringen und ca. 30 Minuten leicht kochen lassen.

Anschließend würzen und die Würstchen hinzufügen.

Wer mag, kann die Suppe noch mit etwas Milch- oder Sahnepulver verfeinern.

Tipps und Wissenswertes

Gerade in der Vorratsküche kann jeder Tipp wertvoll sein. Wir haben hier einige zusammengestellt.

Milchpulver immer mit kaltem Wasser anrühren und dann in heiße Flüssigkeit geben oder direkt mit Malzkaffee, Kakao mischen und trocken aufbewahren.

Süße Kondensmilch lässt sich prima selber machen.

200 g Milchpulver (2 Tassen), 4 Esslöffel Erythrit, Xylit oder eben Zucker, 1 Esslöffel (Vanilleextrakt nach Bedarf) und 250 ml Wasser (1 Tasse).

Milchpulver und Zuckerersatz oder Zucker mischen. Wasser hinzugeben und mit dem Schneebesen glatt rühren.

Die Milch in ein Schraubglas geben und mind. zwei Stunden in den Kühlschrank stellen (dickt nach).

Hirsebutter kann ein leckerer Brotaufstrich sein, dazu noch sehr gesund.

125 g Hirse

320 ml Wasser, 1 TL Salz

Hirse gut mit kochendem Wasser waschen und kalt abspülen (entfernt die Bitterstoffe).

Mit dem Wasser aufkochen, 10 Minuten köcheln und 30 Minuten quellen lassen. Salz und 1 EL Mandelmus hinzufügen und mit einem Pürierstab feinmixen. Schmeckt gut auf frischem Brot.
Für die süße Variante kann etwas Honig oder Zucker hinzugefügt werden.

Haferflocken eignen sich auch prima als Fleischersatz, da sie wertvolles Eiweiß liefern und sättigen.

4 Zwiebeln

250 g Haferflocken

Senf, Kümmel, Paprikapulver, Salz, Pfeffer.

Zwiebeln kleinschneiden und bräunen, Haferflocken hinzugeben und würzen. Mit 500 ml Gemüsebrühe aufgießen und einmal aufkochen lassen. Abkühlen und Bratlinge formen, in Fett ausbacken.

Reismehl lässt sich auch kostengünstig selber herstellen. Dazu einfach weißen Reis gut waschen und ein paar Tage trocknen. Dann in einem Mixer – manche nehmen auch die Getreidemühle – zu Mehl verarbeiten. Gut verschlossen aufbewahren.

Süßspeise aus Trockenmilch und Reismehl lässt sich schnell, und einfach herstellen.

1 l Wasser mit 1 Prise Salz aufkochen

3 EL Magermilchpulver in 200 ml kaltem Wasser einrühren.

150 – 200 g Reismehl ins kochende Wasser geben und aufkochen. Die aufgelöste Magermilch hinzugeben und 1 Minute leicht köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und mit Vanillezucker, Datteln oder Rosinen süßen. Der Reisbrei dickt nach, wenn er an einem warmen Ort ruht (in Decke einschlagen oder Kochkiste benutzen).

Kann warm und kalt gegessen werden.

Dosengemüse kann eine gute Alternative sein, wenn nichts anderes zur Verfügung steht.

Einige Rezepte in diesem Buch zeigen, was alles machbar und möglich ist.

Aus Konservengemüse lässt sich auch ein sehr schmackhafter Salat herstellen. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Basisrezept

Dosengemüse wie Erbsen, Mais, Kidneybohnen, grüne Bohnen oder Wachsbohnen

Öl, Salz, Essig und Pfeffer

Geröstete Zwiebeln, Trockenzwiebeln, Knoblauchgranulat.

1 Essl. getrocknete Kräuter

Aus den Zutaten eine Salatsoße herstellen und mit dem Gemüse mischen. Mais und Kidneybohnen passen sehr gut zusammen. Im Frühling mit jungen Brennnesseltrieben verfeinern.

Varianten:

-
- Wer mag, kann Thunfisch in Öl benutzen. Das enthaltene Öl erspart Öl aus dem Vorrat.
 - Wildkräuter sammeln und den Salat damit verfeinern (Löwenzahn, Gänseblümchen)

Datteln liefern nicht nur wertvolle Mineralstoffe, sie sind auch ein ideales Süßungsmittel.

Dattelmus

Ideal als Brotaufstrich und Nascherei für Zwischendurch.

250 g trockene Datteln in

300 ml warmen Wasser einweichen (4-5 Stunden)

Nach Bedarf 2 Essl. geröstete Sonnenblumenkerne

Datteln abgießen (Dattelnwasser aufbewahren!) und mit den Sonnenblumenkernen in den Mixer geben oder mit dem Stabmixer pürieren. Von dem Dattelnwasser nach und nach etwas hinzugeben, bis eine cremige Masse entstanden ist.

Fertig!

Das Mus in ein Glas abfüllen und im Kühlschrank bis zu 14 Tagen haltbar.

Tipp: Ohne Sonnenblumenkerne ist es ein prima Zuckerersatz mit vielen wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen.

Gemüsefond ist schnell hergestellt und lässt sich vielseitig verwenden. *Ich liebe diesen Fond, weil ich ihn wie Kräutersalz verwende. Kann auch als Brühe benutzt werden oder um Kartoffelpüree schmackhafter zu machen.*

Lässt sich in sterilisierten Gläsern im Kühlschrank bis zu 6 Monate aufbewahren.

- 1500 g Suppengemüse wie Lauch, Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Petersilie
- 300 g natürliches Meersalz/Steinsalz
Ich nehme etwas weniger Salz (250 g) klappt auch wunderbar

Zutaten alle kleinhacken (benutze dafür eine Küchenmaschine) oder durch einen Fleischwolf drehen.

Danach mit dem Salz gut vermischen (dauert ca. 4 Minuten) und in sterile Gläser füllen (Twist-Off), verschließen und ab in den Kühlschrank.

Vegane Küche wird immer beliebter und vor allem für die Vorratsküche sind einige Rezepte gut geeignet.

Veganes Mett

Super Brotaufstrich.

2 Zwiebeln (Oder 3 EL Trockenzwiebeln / Granulat)

100 g Reiswaffeln

30 g Tomatenmark

300 g Wasser

2 EL. Rapsöl

1 TL Senf, Agavendicksaft
Etwas Zitronensaft
½ - 1 TL Salz
Koriander, Cayennepfeffer, Piment, Kardamon, Muskat
2 TL Paprika
1 TL Knoblauch und Pfeffer

Zwiebeln kleinhacken, entfällt bei Trockengranulat.
Reiswaffeln kleinbröseln – dauert, aber es lohnt sich.
Aus den anderen Zutaten eine Soße herstellen und unter die Reiswaffeln mischen. Gut durchkneten und über Nacht ziehen lassen. Evtl. nachwürzen.
Schmeckt lecker pur oder auf Brot mit Zwiebelringen.

Brotaufstriche lassen sich wunderbar aus einfachen Zutaten herstellen. In dem Fall ist es ein Rezept mit Grünkern. Wer keine Zwiebeln oder Karotten im Vorrat hat, kann auf Trockenzwiebeln zurückgreifen und Karotten durch Dosengemüse wie Mais oder Bohnen ersetzen. Die Vitamine und Mineralstoffe kommen durch die Hefeflocken und den Grünkern.

Brotaufstrich mit Grünkern

Mein Lieblingsbrotaufstrich. Belastet den Körper nicht. Nahrhaft durch Grünkern und Hefeflocken (viele Vitamine) und einfach in der Herstellung. Auch warm als Hauptmahlzeit am Abend zu empfehlen. Sättigt gut.

200 g Grünkern schroten mit
500 ml Gemüsebrühe aufkochen

1 Zwiebel
2 Karotten, nach Bedarf auch austauschbar
30 g Hefeflocken, Salz

Alles im Mixer pürieren.

Ich hoffe, das kleine Kochbuch hat Lust auf MEHR gemacht. Es gibt noch viele Rezepte, Ideen und Herstellungsmöglichkeiten aus den Nahrungsmitteln, die wir im Vorrat haben – oder haben sollten.

Oftmals sind es nur wenige Zutaten, die uns ein nahrhaftes Essen oder manchmal sogar einen richtigen „Gourmet-Genuss“ versprechen.

Wichtig ist, dass wir die Lebensmittel nicht nur lagern, sondern auch kontinuierlich benutzen und ersetzen.

Und da die Geschmäcker verschieden sind, sind auch die Zutaten individuell austauschbar.

Manche Zutaten wird es in Krisenzeiten vielleicht nicht geben, dann ist es immer gut, Alternativen ausprobiert und im Vorrat zu haben.

Es geht in erster Linie darum, den Körper funktionsfähig zu halten und dazu brauchen wir überraschend wenig.

Mehr zum Thema
Vorratshaltung und Krisenmanagement
unter:

www.vorrat-gemeinde-freiburg.de