

Champignon-Pastete auf Kräuterrahm

Zutaten

Pastete

450 g Vollkornblätterteig, tiefgefroren
1 mittelgroße Zwiebel
1 kg Champignons
30 g natives Kokosöl
2 Knoblauchzehen
2 EL Petersilie, gehackt
100 g Dinkelvollkornbrösel
2 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

1 Eigelb

Kräuterrahm

200 g Sauerrahm

2 EL frische Kräuter

Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung

Die Blätterteigplatten auftauen lassen. Die Zutaten für das Kräuterrahm-Dressing verrühren. Für die Füllung die Zwiebel häuten und fein würfeln. Die Champignons putzen, kurz waschen, fein hacken. Das Kokosöl in einer großen Pfanne oder im Wok schmelzen und die Zwiebelwürfel ca. 10 Minuten darin dünsten. Die Champignons hinzufügen und weitere 20 – 30 Minuten garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dann vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Knoblauchzehen häuten, in eine Knoblauchpresse geben und mit der Petersilie, den Bröseln, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer zur Pilzmasse geben. Ein Drittel des Blätterteigs zu einem 15 x 30 cm großen Rechteck ausrollen und auf ein Backblech legen. Die Pilz-Füllung daraufgeben, die Ränder des Blätterteigbodens mit Wasser bestreichen. Vom restlichen Teig ein zweites 25x30 cm großes Rechteck herstellen und als überstehenden Teigdeckel formen, auflegen, an den Rändern festdrücken und beschneiden. Aus den Teigresten Verzierungen auflegen, einige Dampfächer in den Teigdeckel stechen, zum Schluss die Pastete mit Eigelb bestreichen.

Im vorgeheizten Ofen bei 220° ca. 30 Minuten goldbraun backen.

i **Serviertipp**

Champignon-Pastete auf Kräuterrahm lässt sich mit frischem Gemüse und Kartoffeln zu einer schmackhaften Hauptmahlzeit vervollständigen.

***** **Naturapotheke Pilze**

Champignons, Egerlinge und Austernpilze sind sehr kalorienarm, aber reich an wertvollem Eiweiß. Viele essentiellen Aminosäuren, die Vitamine A, B, D, Kalium, Natrium, Magnesium, Phosphor und Ballaststoffe sind in Pilzen enthalten.

Der bei weitem wertvollste Pilz ist allerdings der Shiitake-Pilz. Seine sekundären Pflanzenstoffe entfalten eine hochwirksame antithrombotische, antivirale und zytotoxische Schutzwirkung. Leider sind die gesunden und kulinarischen Leckerbissen relativ selten frisch zu bekommen. Wenn man sie findet, sollte man zugreifen!

Wirsingröllchen mit Kokos-Tomaten

Zutaten

ca. 500 g Wirsing

Salz

75 g braune Mandeln, gemahlen

75 g Gruyère-Käse, gerieben

30 g natives Kokosöl

4 große Fleischtomaten

abgeriebene Schale einer halben

Naturzitrone

1 EL feine Kokosraspeln

Zubereitung Wirsingröllchen

Den Wirsing in Blätter zerlegen und waschen. Die Blätter 6 – 8 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Mit der Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eventuell dicke Mittelrippen entfernen. Die gemahlene Mandeln und den Reibkäse mischen und die einzelnen Kohlblätter damit bestreuen. Eine Auflaufform mit 15 g Kokosöl fetten, die Kohlblätter zu Rollen formen, nebeneinander in die Form legen und diese mit einem Deckel oder Alufolie verschließen. Die Wirsingröllchen 20 – 25 Minuten im vorgeheizten Ofen bei ca. 175° backen.

Zubereitung Kokostomaten

Die Tomaten überbrühen, häuten und in Stücke schneiden, dabei die Stielansätze und Kerne entfernen. Die Tomatenwürfel mit geriebener Zitronenschale vermischen.

Eine flache, ofenfeste Servierform mit dem restlichen Kokosöl fetten, Tomaten hineingeben und während der letzten 5 – 10 Minuten Backzeit der Wirsingrollen im Ofen miterhitzen. Die Tomaten mit Kokosraspeln überstreuen.

Serviertipp

Das Gericht lässt sich mit herzhafter Karotten-Kokos-Creme und rotem Naturreis aus der Camargue vervollständigen.

Käsecreme-Torte

Zutaten

Teig

150 g Dinkelvollkornmehl
 1 gestrichener TL Backpulver
 60 g Vollrohrzucker
 2 Eigelb
 1 EL (Soja-)Milch
 50 g natives Kokosöl
 zum Bestreichen
 1 Eigelb, 1 EL (Soja-)Milch

Belag

2 Päckchen Vanille-Puddingpulver
 180 g Vollrohrzucker
 ½ l (Soja-)Milch
 abgeriebene Zitronenschale
 750 g trockener Quark
 30 g Korinthen
 3 Eiweiß

Zubereitung

Mehl, Backpulver und Zucker mischen. Mit Eigelb, Milch und Kokosöl zu einem glatten Teig verkneten. Zwei Drittel des Teiges auf dem Boden einer gefetteten Springform ausrollen. Das restliche Drittel zu einer Rolle formen und damit einen 3 cm hohen Rand formen. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen und 20 – 25 Minuten bei mittlerer Hitze im Ofen backen. Für den Belag Puddingpulver und 120 g des Zuckers mit einem viertel Liter Milch anrühren. Die restliche Milch zum Kochen bringen, das angerührte Puddingpulver mit einem Schneebesen hineinschlagen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Die heiße Masse in eine Schüssel geben, die gewaschenen Korinthen hinzufügen. Eiweiß mit dem restlichen Zucker steif schlagen und ebenfalls unterziehen. Die Quarkmasse auf den Boden füllen und glatt streichen. Das Eigelb mit Milch verquirlen. Die Kuchenoberfläche vorsichtig damit bestreichen. Im vorgeheizten Ofen 50 – 60 Minuten bei 140° backen. Darauf achten, dass das Gebäck nicht aufgeht, sonst die Temperatur reduzieren. Nach dem Backen den Kuchen mit einem Messer vom Rand lösen und in der Form erkalten lassen.

Käsekuchen

Zutaten

Teig

300 g Dinkelvollkornmehl

160 g natives Kokosöl

3 EL Akazienhonig

1 Ei

Belag

750 g Schichtkäse

4 Eier

3 EL Dinkelvollkornmehl

6 EL Akazienhonig

Schale von $\frac{1}{2}$ Naturzitrone

40 g natives Kokosöl

$\frac{1}{4}$ l Buttermilch

100 g Rosinen

Zubereitung

Mehl und das zimmerwarme Kokosöl verkneten. Honig und Ei hinzufügen und alles zu einem Teig verarbeiten. Eine Springform mit Kokosöl einfetten und zwei Drittel des Teigs auf dem Boden der Form ausrollen. Vom restlichen Teig einen Rand hochdrücken. Für den Belag Schichtkäse, Eigelb, Mehl, Honig, Zitronenschale und Kokosöl mit dem Handmixer verschlagen. Die Buttermilch unterrühren und die Rosinen hineingeben. Vier Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, unter die Quarkmasse heben und diese auf dem Teigboden verteilen. Die Quarktorte im vorgeheizten Backofen ca. 55 Minuten bei 180° backen.

Variante

Man kann der Quarkmasse gehäutete und gehackte Mandeln hinzufügen.