**Gesund Kochen ohne Zucker am 10.02.2023**

**4. Thermomix-Verwöhnabend der Landfrauen**

**Wir verwenden für unserem Kochabend vorwiegend regionale und saisonale Produkte, z.B. Eier und Milch vom Hof Wewering, Honig und Äpfel vom Hof Tangerding, Gemüse vom Hofladen Blömer. Wohnortnah geerntete oder hergestellt kommen sie frisch in den Handel und damit auf den Esstisch. Weil dieses Obst und Gemüse oft im Freilandanbau kultiviert wird, handelt es sich zumeist um saisonale Ware. Geerntet wird zum optimalen Reifezeitpunkt. Das macht sich nicht nur im Aroma bemerkbar. Möhren, Äpfel und Co. haben auch mehr Zeit, Vitamine und Mineralstoffe aufzubauen. Und auf den kurzen Transportwegen besteht keine Gefahr, dass sie ihre wertvollen Inhaltsstoffe verlieren.  
Auch beim Fleisch ist die regionale Herkunft ein Pluspunkt: Wenn der Transportweg vom Bauernhof zum Schlachthof kurz ist, sind Schweine und Rinder weniger Stress ausgesetzt und produzieren weniger Stresshormone. Ihr Fleisch ist zarter und hat mehr Aroma.**

**Kleiner Pfirsichdrink**

**Zutaten**

* ½ Dose Pfirsiche mit Saft
* Saft von einer Zitrone
* 250 ml Multi-Vitaminsaft
* 100 ml Pfirsichlikör z.B. Petit Fleur
* Sekt oder Mineralwasser

Alle Zutaten außer dem Sekt in den Mixtopf geben und 20 Sec./Stufe 8 pürieren. Anschließend den Sekt dazugeben und wieder 20 **Sec./Stufe 8 mixen.**

# Apfel-Curry-Suppe

**Zutaten**

* 1 Zwiebel, halbiert
* 1 Knoblauchzehe
* 40 g Butter
* 300 g Äpfel, geschält, geviertelt
* 500 g Wasser
* 3 TL. Gemüsebrühe
* 150 g Schmelzkäse
* 40 g Tomatenmark
* 2 EL Kokosraspeln
* 1 - 1 ½ EL Curry
* ¼ TL Pfeffer
* ½ TL Salz

**Zubereitung**

1. Zwiebel und Knoblauch in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Butter zugeben und 2 Min./120°C/Stufe 1 dünsten.
3. Äpfel zugeben und 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern.
4. Wasser, Gemüsebrühe, Schmelzkäse, Tomatenmark, Kokosraspel, Curry, Pfeffer und Salz zugeben und 10 Min./100°C/Stufe 2 garen, dann Messbecher einsetzen und 20 Sek./Stufe 10 pürieren. Suppe abschmecken, mit Apfelspalten und einigen Kokosraspeln auf den Tellern verteilen und servieren.

**Rotkohlsalat**

**Zutaten**

* 1 Knoblauchzehe
* 300 g Rotkohl, in Stücken
* 60 g rote Zwiebeln, halbiert
* 60 g Walnusshälften
* 1 TL Salz
* 30 g Olivenöl
* 15 g Essig
* 20 g Himbeersirup
* 200 g Rucola, ohne Stiele
* 1 Eßl. Hanfsamen

### **Zubereitung**

1. Knoblauch in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 7 zerkleinern.
2. Rotkohl, Zwiebeln und Walnüsse zugeben und 3 Sek./Stufe 4.5 zerkleinern.
3. Salz, Öl, Essig und Himbeersirup zugeben und 4 Sek.//Stufe 3 mischen.
4. Rucola in eine große Schüssel geben, Rotkohl mit Dressing darüber verteilen, Hanfsamen darüber streuen, alles gut vermischen und direkt servieren.

# Käse-Hafer-Brötchen

**Zutaten**

* 200 g Emmentaler, in Stücken
* 100 g Haferflocken, kernig
* 400 g Mehl
* 1 ½ TL Salz
* 250 g Wasser
* 40 g Öl
* 1 Würfel Hefe (40 g)
* 1 TL Honig
* 1 Eigelb
* etwas Milch

**Zubereitung**

1. Backofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen
2. Emmentaler in den Mixtopf geben, 7 Sek./Stufe 6 zerkleinern und umfüllen.
3. Haferflocken in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 10 mahlen.
4. Wasser mit Hefe und Honig im Behälter verrühren, anschl. in den Thermomix kippen.
5. Mehl, Salz, Öl und die Hälfte des zerkleinerten Käses zugeben und Teig /2 Min. kneten.
6. Auf einem Tellerchen das Eigelb mit einem Schuss Milch verquirlen.
7. Auf einem weiteren Tellerchen den restlichen Käse geben.
8. Aus dem Teig 12 Brötchen formen, die Brötchen erst in die Ei-Mischung, dann in den Käse tunken und an einem warmen Ort 10-15 Minuten gehen lassen. Käse-Hafer-Brötchen 20-25 Minuten (200°C) backen, abkühlen lassen und servieren.

**Rucola-Tomaten-Dip**

**Zutaten**

* 80 g getrocknete Tomaten, in Öl, abgetropft
* 40 g Rucola, halbiert
* ¾ TL Salz
* ¼ TL Cayenne-Pfeffer
* 300 g Frischkäse

**Zubereitung**

1. Getrocknete Tomaten, Rucola, Salz und Cayenne-Pfeffer in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Frischkäse zugeben, 10 Sek.//Stufe 3 unterrühren, ggf. mit dem Spatel noch einmal umrühren, abschmecken, umfüllen und bis zum Servieren kaltstellen.

**Türkischer Obatzter**

**Zutaten**

* 1 Knoblauchzehe
* ½ Bund Petersilie, abgezupft
* 100 g Feta, in Stücken
* 50 g Ajvar
* ¼ TL Salz
* 200 g Frischkäse

**Zubereitung**

1. Knoblauch und Petersilie in den Mixtopf geben und 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern.
2. Feta zugeben und 5 Sek./Stufe 4 zerkleinern.
3. Ajvar, Salz und Frischkäse zugeben, 10 Sek./Stufe 3 unterrühren und als Brotaufstrich oder Dip servieren.

**Gyros-Auflauf**

**Zutaten**

* 300 g Reis, parboiled
* 4 Knoblauchzehen
* 2 Zwiebeln, halbiert
* 1 rote Paprika, in mundgerechten Stücken
* 1 gelbe Paprika, in mundgerechten Stücken
* 150 g Zucchini, in mundgerechten Stücken
* 200 g Sahne
* 200 g stückige Tomaten, aus der Dose
* 1 EL Balsamico, dunkel
* 2 - 3 Spritzer Zitronensaft
* 100 g Weinbrand (z. B. Metaxa)
* 1 TL Honig
* ¼ TL Pfeffer
* 1 TL Oregano
* 10 g Speisestärke
* 1000 g Gyros-Geschnetzeltes, fertig gewürzt
* 200 g Feta, grob zerbröselt

### **Zubereitung**

1. Reis nach Packungsanleitung kochen. Anschließend in eine Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) umfüllen.
2. Backofen auf 200°C vorheizen.
3. Knoblauch und Zwiebeln in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 6 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
4. Rote Paprika, gelbe Paprika, Zucchini, Sahne, Tomaten, Balsamico, Zitronensaft, Weinbrand, 1 TL Salz, Zucker, Pfeffer, Oregano und Speisestärke zugeben und 10 Min./95°C//Stufe 2 erhitzen. Gyros auf dem Reis verteilen, Sauce darüber geben, mit Feta bestreuen. Gyros-Auflauf 45-50 Minuten (200°C) backen und z. B. mit Oregano garniert servieren.

**Apfel-Müsli-Quarkspeise**

**Zutaten**

* 50 g Granola (selbstgemachtes Müsli)
* 70 g Erythrit (Zuckerersatzstoff)
* ½ Vanilleschote
* 500 g Quark
* 200 g Saure Sahne
* 500 g Apfelmus

**Zubereitung**

1. Erythrit und Vanilleschote in den Mixtopf geben, 30 Sek./Stufe 10 pulverisieren und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Quark und saure Sahne zugeben und 20 Sek./Stufe 4 cremig rühren. Erst Apfelmus, danach Quarkcreme und zum Schluss das Granola in 8 Dessertgläser schichten, 1 Stunde kaltstellen und servieren.

Gut zu wissen:

**Was ist Granola?**

Granola – auch Knuspermüsli genannt – sind Haferflocken, die mit Honig oder Sirup überbacken wurden. Typischerweise bildet Granola kleine Klumpen, die zu dem knusprigen Geschmackserlebnis beitragen. Es wird gerne als Müsli mit Milch oder [Joghurt](https://www.spar.at/themenwelten/fruehstueck/jogurt) gegessen oder aber als Topping für Smoothie Bowls verwendet. Ursprung des Knuspermüslis ist das aus dem 19. Jahrhundert stammende amerikanische Produkt “Granula”, das aus gebackenem Vollkornweizenmehl bestand.

## **Wie bereitet man Granola zu?**

Für Granola braucht man in erster Linie Haferflocken und Honig beziehungsweise Sirup. Konkrete Richtlinien, die bei der Zubereitung zu befolgen sind, gibt es im Prinzip nicht. Es werden lediglich beide Zutaten in den gewünschten Mengen vermischt und anschließend gebacken. Dafür verteilt man die Mischung einfach auf einem Backblech und gibt sie bei ca. 160 Grad für 20 Minuten in den Ofen.

**Granola**

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

* 200 g gemischte Nüsse 2 Sec. – Stufe 6 zerkleinern
* 400 g Haferflocken
* 3 Eßl. Ahornsirup
* 1 Eßl. Zimt
* 3 Eiweiß
* 50 g Honig

Alles 1 Min. – Linkslauf – Stufe 1

Die Masse auf 2 Backbleche verteilen und ca. 20 Min. bei 180 Grad – Umluft backen. Mehrmals wenden.

**Was ist Erythrit?**

Erythrit (Erythritol) ist ein praktisch kalorienfreier, in der Natur vorkommender und zahnfreundlicher Zuckerersatz, der sich wegen seiner vielen positiven Eigenschaften immer größerer Beliebtheit erfreut.  
  
Erythrit bietet etwa 70-80% der Süßkraft von herkömmlichem Haushaltszucker, ohne dessen negative Eigenschaften zu besitzen. Es hat einen glykämischen Index von 0, lässt also den Blutzuckerspiegel nicht steigen und muss bei der Kohlenhydratbilanz nicht berücksichtigt werden. Im Gegensatz zu künstlichen Süßstoffen wie Aspartam oder Saccharin, die synthetisch hergestellt werden, stellt Erythrit für den Organismus kein Fremdstoff dar.  
  
Erythrit kann überall dort eingesetzt werden, wo man sonst Zucker verwenden würde: Beim Kochen und Backen, zum Süßen von Kaffee oder Tee, zu Früchten, ins Müsli oder in den Joghurt.

**Was ist Ajvar?**

Ajvar ist**eine Mischung aus Paprika und Auberginen in den Geschmacksrichtungen mild bis scharf** und gilt als**eine Spezialität der Balkanküche.**  Es gibt zwei Varianten: ein säuerlich-pikantes Püree aus Paprikafrüchten (80 Prozent) mit Auberginen und Peperoni sowie ein Auberginenpüree gewürzt mit Paprika, jeweils abgeschmeckt mit Knoblauch, Branntweinessig und/oder Zitrone, Salz und Zucker. Ajvar wird als Beilage zu Gegrilltem (insbesondere zu Lamm), zu Würsten, zu Gemüse, als Brotaufstrich, auch zum Verfeinern von Suppen, Eintöpfen, Saucen und als Dip verwendet. Ajvar eignet sich für die Vorratsherstellung. Traditionell werden im Herbst auf dem Balkan die großen Mengen von Paprikaschoten und Auberginen für Ajvar im Freien geröstet.

 **Guten Appetit**