

Vorspeise:

Fenchelscheiben in einer Mischung aus Mehl, Kokosflocken, Zitronenschalen und Chili wälzen, andünsten, Salz (oder Kräutersalz) und Pfeffer dazugeben.



Hauptgericht:



Auberginen in Streifen schneiden (1,5 - 2 cm), diese 10 Min. in Salzwasser vorkochen

Palmfett (oder Olivenöl), gemörserter Koriandersamen, gewürfelter Ingwer, Chili, Senfkörner und gewürfelte **Süßkartoffeln** in eine Pfanne geben

Die vorgekochten Auberginen-Streifen geg. in eigener Pfanne anbraten (damit sie nicht matschig werden) oder in die Pfanne mit den oben erwähnten Zutaten geben. Dazu kommen jetzt noch Gemüsebrühe und 2 Schuss Soja-Sauce (Marke „Tamari“ der Fa. Ruschin, gibt es bei Kling; kann karamellisieren).

Mit Dill und Roten Johannisbeeren garnieren.

vier verschiedene Salate:

Spitzkohl fein schneiden

Spitzkohl grob schneiden, mit Chili, Ingwer und Kurkuma andünsten und in weiterer Schüssel mit Walnuss-Stückchen anrichten

Krautsalat mit Spitz- und (etwas) Rotkohl: Den Kohl mit einem V-Hobel hobeln (den Rotkohl geg. nur geschnitten), dazu heller Balsamico (Weißwein-Essig), Salz, veg. Gemüsebrühe, Olivenöl, frische Petersilie, Kümmel

Alles in eine Pfanne mit Palmfett, dazu grob gemörserte Wacholderbeeren, Gemüsebrühe, Chili, Kardamom, ev. Pflaumen, gemörserter Kreuzkümmel, Soja-Soße, ev. auch angekeimte oder vorgekochte Kichererbsen.

Das Dressing für die **Blattsalate**: Olivenöl, etwas Wasser, ev. Ingwer, ½ Chilischote, Zitronensaft, Gemüsebrühe oder Salz, heller Balsamico, Sahne, Agavendicksaft, ½ Feta-Käse (optional), ½ Apfel (geg. geschält).

Alle vier Bestandteile - dazu noch Tomaten, Korianderblätter und ein paar Rote Johannisbeeren - auf einen Salatteller richten.



Nachspeise:



grob geschroteter Dinkel (kann man bei Kling schroten lassen), in $\frac{1}{2}$ Sahne und $\frac{2}{3}$ Wasser kochen, Rohrzucker dazu, aufkochen, unter ständigem Rühren köcheln, bis die Masse bindet, abkühlen lassen, dann in den Kühlschrank

dazu **kalte Erdbeersoße**: Erdbeeren, Zitronenschale, $\frac{1}{2}$ Apfel pürieren (Thermomix), dazu Zitronensaft, Zucker, Zimt

Guten Appetit!



Ltg. Regina von Boyen (Memmingen), Assistenz Manuela Wegmann (Bad Grönenbach - Haitzen),
Kurs vom 19. Juli 2013 auf dem Wegmannhof

Organisation und Zusammenfassung/Bilder der Rezepte, Helmut Scharpf, 09/2013

Die vegetarischen Kochkurse wurden vom Energieteam Ottobeuren mitfinanziert.