



ESSEN FÜRS LEBEN  
weil es uns gut tut

**BAUCHGEFÜHL  
KOCHEN FÜR EINEN  
GESUNDEN DARM**

# **Schnelles Waldviertler Vollkornbrot**

## **Zutaten für 1 Kastenform**

420 g lauwarmes Wasser  
300 g Dinkelvollkornmehl  
200 g Waldstaudenkornmehl  
10 g Salz  
5 g Brotgewürz  
10 g Germ  
1 EL Essig

## **Zubereitung**

- Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren – aber nicht Kneten
- Kastenform einfetten und Teig einfüllen
- Brot in den kalten Backofen stellen und auf 220 Grad einstellen
- Ca für 50 Minuten mit viel Dampf backen.

# **Deftiger Bohnenaufstrich**

## **Zutaten für 1 Schraubglas**

3 EL Olivenöl

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Dose Kidneybohnen

200 g Räuchertofu

2 TL Senf

1 TL Paprikapulver

2 EL Petersilie

2 TL Majoran

Salz, Pfeffer

80 ml Wasser

## **Zubereitung**

- Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden oder hacken.
- 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
- Zum Abkühlen beiseitestellen.
- Bohnen abgießen und mit den restlichen Zutaten mixen.
- Sollte der Aufstrich zu fest sein, kann noch etwas Öl oder Wasser dazugegeben werden.
- In einem verschlossenen Gefäß ist der Aufstrich ca. 1 Woche im Kühlschrank haltbar.

# Dinkelreis-Linsensalat

## Zutaten für 4 Portionen

200 g Dinkelreis

200 g Linsen trocken nach Wahl

300 g Gemüsemischung frisch oder tiefgekühlt

1. Zwiebel

1 EL Senf

3 EL Kren

1 Glas vegane Mayonnaise

2 EL Apfelessig

Kräuter nach Belieben

Salz, Pfeffer

2 Knoblauchzehen

## Zubereitung

- Dinkelreis laut Anleitung kochen (meist ca. 15 Minuten in reichlich Wasser).
- Das Gemüse aus der Packung nehmen oder in kleine Stücke schneiden und die letzten 5 Minuten mit dem Dinkelreis mit garen.
- Linsen gegebenenfalls am Vortag in viel Wasser einweichen.
- Linsen in reichlich Wasser kochen.
- Alle Zutaten abgießen und auskühlen lassen.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in eine Schüssel geben.
- Senf, Kren, Mayonnaise, Essig, Kräuter, Salz und Pfeffer dazugeben und alles gut verrühren.
- Ausgekühlte Dinkel-Linsenmischung unterrühren und nochmals abschmecken.
- Am besten mindestens 1 h im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Lässt sich auch gut am Vortag vorbereiten.

# **Herbstlicher Sauerkrautsalat**

## **Zutaten für 4 Portionen**

500 g Sauerkraut nicht pasteurisiert

1 Apfel

1 Zwiebel

1 Karotte

1 Handvoll Walnüsse grob gehackt

2 EL Rosinen

2 EL Walnussöl

2 EL Apfelessig

1 TL Honig

Salz, Pfeffer

Frische Kräuter

## **Zubereitung**

- Sauerkraut leicht ausdrücken und in eine Schüssel geben.
- Apfel in Stücke und Zwiebel in Ringe schneiden, Karotte grob raspeln und alles zum Sauerkraut geben.
- Für das Dressing Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren.
- Rosinen und Walnüsse unter den Salat mischen und Dressing darüber geben.
- Alles gut vermengen und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.
- Mit Kräutern bestreuen und servieren.

# Kürbis-Kräuter-Spaghetti

## Zutaten für 4 Portionen:

500 g Vollkornspaghetti  
2 Frühlingszwiebeln  
1 kleiner Kürbis  
2 EL Oliven- oder Rapsöl  
1 Becher Kräuterfrischkäse  
etwas Wasser  
Salz, Pfeffer, Suppenwürze  
Frische Kräuter  
Gehackte Kürbiskerne

## Zubereitung:

- Nudeln bissfest kochen
- Frühlingszwiebel fein hacken und Kürbis reiben
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin anrösten
- Kürbis dazugeben und mitbraten
- Frischkäse unter den Kürbis rühren und bei Bedarf Wasser dazugeben
- Kürbis köcheln bis er weich ist
- Mit Suppenwürze, Salz und Pfeffer abschmecken
- Spaghetti zu der Sauce geben und durchschwenken
- Mit Kräutern und Kürbiskernen bestreuen

# **Warmes Apfel-Zimt-Crumble mit Vanillejoghurt**

## **Zutaten für 4 Portionen:**

4 Äpfel  
1 EL Zitronensaft  
3 EL Honig  
1 TL Zimt  
80 g Haferflocken  
50 g gemahlene Nüsse  
2 EL Leinsamen geschrotet  
50 g Butter  
500 g Joghurt natur  
Vanilleschote

## **Zubereitung:**

- Äpfel in Würfel schneiden, mit Zitronensaft, etwas Honig und Zimt vermischen und in eine Auflaufform geben.
- Haferflocken, Nüsse, Leinsamen, restlichen Honig und Butter zu Streuseln verkneten.
- Streusel über die Äpfel streuen und bei 180 °C ca. 25 Minuten backen.
- Joghurt mit Honig und Vanille verrühren.
- Gemeinsam servieren.