

Vorratshaltung das ganze Jahr Kleine Rezeptsammlung für Januar bis Dezember

Landratsamt Breisgau-Hochschwarzwald
Forum ernähren, bewegen, bilden
Europaplatz 3
79206 Breisach

www.forum-ebb.de

Januar:

Dinkelbrot auf Vorrat (4 Pers)

Zutaten	Zubereitung
1 Würfel Hefe	in Rührschüssel grob zerkleinern
350 g lauwarmes Wasser	mit lauwarmem Wasser anrühren, 10 Min. ruhen lassen
0,5 TL Salz	zugeben
500 g Dinkelvollkornmehl	zugeben
2 TL Agavensaft	zugeben, mit Rührgerät oder Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten, fertig wenn er sich gut von der Schüssel löst
4 Gläser a 500 ml mit Schraubverschluss	gut gereinigt und trocken
Öl	Gläser mit Öl einpinseln
Paniermehl	Gläser damit auskleiden, Gläser zur Hälfte mit Teig füllen, 30 Minuten an einem warmen Ort abgedeckt gehen lassen, in dieser Zeit Backofen auf 220 Grad Ober.-Unterhitze oder 200 Grad Umluft vorheizen, Brot 25 – 30 Minuten backen.
<p>Brot aus dem Ofen nehmen (Achtung Gläser sehr heiß), ca. 10 Minuten abkühlen lassen bis sich der kurz aufgelegte Schraubdeckel nicht mehr mit Kondenswasser befeuchtet. Nun die Gläser fest verschließen. Gläser in Auflaufform stellen und die Auflaufform ca. 2 cm mit Wasser auffüllen, bei 90 Grad im Backofen für 30 Minuten erhitzen. Das zieht die Restfeuchte aus den Gläsern und ermöglicht somit eine lange Haltbarkeit. Auskühlen lassen und ab in den Vorrat. Ist mehrere Monate haltbar.</p>	

Statt Dinkelvollkorn normales Dinkelmehl verwendet werden. Statt Agavensaft kann auch Honig verwendet werden.

Februar:

Eingemachte Schalotten



Zutaten	Zubereitung
8 Schalotten	schälen, evtl. je nach Größe halbieren
1 TL Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin anschwitzen
1 EL. Rosmarin	klein hacken, ca. 4 Min. mit anbraten
125 g brauner Zucker	zugeben, karamellisieren
200 ml Rotweinessig	ablöschen
400 ml roter Traubensaft	ablöschen
2 Lorbeerblätter	zugeben, 10 Min. aufkochen lassen, darauf achten, dass die Schalotten nicht zu weich werden
½ TL Salz	würzen
¼ TL Pfeffer	würzen
	noch heiß in saubere Gläser füllen und verschließen
	Kühl und dunkel lagern, unangebrochen bis zu einem halben Jahr haltbar, angebrochen innerhalb von 14 Tagen verzehren

Schmeckt lecker zu gegrilltem Fleisch und Käse. Schön im Winter zum Raclette. Statt Schalotten kann man auch kleine Zwiebeln nehmen. Brauner Zucker kann auch durch hellen Zucker ersetzt werden.

März:

Marinierter Weißkohl mit Karotten



Zutaten	Zubereitung
100 g Weißkohl	putzen, waschen, in schmale Streifen schneiden
40 g Möhren	waschen, schälen, grob raspeln
1 EL Walnuskerne	grob hacken
80 ml Weißweinessig	in einen mittleren Topf geben
50 ml Wasser	zugeben
¼ TL gekörnte Gemüsebrühe	zugeben
¼ TL Pfefferkörner	zugeben
¼ EL Salz	zugeben
¼ TL Honig	zugeben
¼ TL Pfeffer	zugeben, kurz aufkochen
	Weißkohl, Karotten und Nüsse mischen und in saubere Twist-Off-Gläser schichten, Sud zugeben, verschließen und 15 Min. auf den Kopf stellen, danach drehen und weiter auskühlen lassen.
	Weißkohl vor Verzehr 1 -2 Wochen durchziehen lassen, kühl und dunkel lagern

Statt Weißkohl kann auch Rotkohl genutzt werden. Walnuskerne können auch durch Pinienkerne ersetzt werden.

April:

Karamellisiertes Apfelmus



Zutaten	Zubereitung
1 kg Äpfel	waschen, schälen, vierteln, entkernen, in kleiner Würfel schneiden, in eine Schüssel geben
3 EL Zitronensaft	über die Äpfel geben und vermischen
50 g Zucker	Gleichmäßig auf den Topfboden eines großen Topfes geben und bei Stufe 5 – 6 erwärmen und karamellisieren, darauf achten, dass der Zucker nicht zu dunkel wird, Topf von der Platte nehmen
150 ml Apfelsaft	vorsichtig zugeben (Vorsicht: sehr heiß und dampfend), Äpfel zugeben
2 Vanilleschoten	Quer halbieren und Schote auskratzen, zugeben
1 Stck. Zimtstange	zugeben
3 Gewürznelken	zugeben
½ Msp. Muskat	Zugeben, bei niedriger Temperatur 20 – 30 Minuten einkochen, ab und an umrühren, Apfelmus evtl. pürieren (Geschmacksache), Zimtstange, Nelken herausnehmen und das heiße Apfelmus in die vorbereiteten Gläser füllen, verschließen, 5 Minuten auf den Kopf stellen, dann wieder umdrehen und abkühlen lassen, dunkel, kühl und trocken lagern

Mai:

Spargel fürs ganze Jahr



Zutaten	Zubereitung
500 g Spargel grün oder weiß	Waschen, schälen, unteres Ende abschneiden, grüner Spargel nur das untere Drittel schälen, je nach Größe des Einmachglases Spargel evtl. halbieren oder dritteln und ins Glas stellen oder schichten, oben einige Zentimeter Platz lassen
1 Bund Dill	waschen und in die Gläser verteilen
300 ml Wasser	in einen Topf geben
2 EL Saft einer Zitrone Bio	zugeben
2 EL Senfkörner	zugeben
1 TL Honig	zugeben
1/2 TL Salz	zugeben, alles aufkochen und die Gläser damit füllen, so dass das Gemüse vollständig bedeckt ist, Gläser schließen und in einem Topf geben, Topf mit Wasser bis zu $\frac{3}{4}$ der Gläser auffüllen, langsam zum Kochen bringen und mit Deckel etwa 40 Minuten kochen lassen, abkühlen lassen und dann prüfen, ob die Gläser ein Vakuum aufweisen können, ohne Vakuum innerhalb einer Woche verbrauchen

Juni:

Holunderblütensirup



Zutaten	Zubereitung
12 Stck. Holunderblüten	Holunder schütteln um von Verunreinigungen zu befreien, nicht waschen, Stängel abschneiden
2 Liter Wasser	Wasser aufkochen, von der Kochstelle nehmen
20 g Zitronensäure	in Wasser einrühren
1,2 kg Zucker	in Wasser einrühren bis sich der Zucker aufgelöst hat, auskühlen lassen
4 Zitronen Bio	heiß waschen, abtrocknen, in Scheiben schneiden, in ausgekühlten Sud geben
4 Orangen Bio	heiß waschen, abtrocknen, in Scheiben schneiden, in ausgekühlten Sud geben
	Holunderblüten zugeben, 4 – 5 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen, immer wieder umrühren, danach in durch ein Sieb oder Tuch absieben und noch einmal aufkochen, in saubere Flaschen mit Drehverschluss abfüllen und abkühlen lassen, hält dunkel und gekühlt bis zu 12 Monaten

Aufgefüllt mit Wasser oder Sekt sehr lecker. Sirup verfeinert aber auch Cocktails und Obstsalate oder ein fruchtiges Salatdressing.

Fruchtsirup

Zutaten	Zubereitung
1 kg Früchte	Früchte waschen, Beeren pürieren, Obst wie Äpfel oder Birnen usw. von Kerngehäuse befreien, klein schneiden und mit wenig Wasser weich kochen und dann pürieren, in einen Topf geben
500 g Zucker	zugeben
1 Liter Wasser	zugeben und ca. 30 Min. köcheln, dabei immer wieder rühren
Saft von 2 Zitronen Bio oder 20 g Zitronensäure (optional)	5 Minuten vor Ende der Kochzeit zugeben
Saft von 2 Orangen Bio (optional)	5 Minuten vor Ende der Kochzeit zugeben
2 TL Salz	zugeben
	Sirup durch ein Baumwolltuch oder feines Sieb absieben und heiß mit Hilfe eines Trichters in Flaschen mit Drehverschluss abfüllen,
	Sirup ist bis 6 Monate haltbar. Angebrochene Flaschen im Kühlschrank lagern

Bitte denken Sie daran Ihre Flaschen und Gläser immer zu beschriften. Dazu gehört Inhalt, Datum der Abfüllung und evtl. auch das MDH.

Rhabarber-Zwiebel-Relish

Zutaten	Zubereitung
500 g Rhabarber	putzen, in 1 cm große Stücke schneiden
400 g Zwiebeln	schälen, würfeln
20 g frischen Ingwer	schälen, in feine Scheiben schneiden
1 Knoblauchzehe	Schälen, fein zerkleinern
1 Rote Chili	waschen, entkernen, in feine Streifen schneiden
2 EL Rapsöl	In Topf erhitzen, Zwiebel, Ingwer, Knoblauch andünsten
200 g Rohrzucker	zugeben, mitdünsten, Rhabarber und Chili zugeben, bis der Rhabarber weich ist alles köcheln lassen (Dauer ca. 6 Min.)
1 TL Salz	würzen
1/4 TL Frisch gemahlener Pfeffer	Würzen, in vorbereitete, saubere Gläser abfüllen , fest verschließen und abkühlen lassen

Schmeckt lecker kaltem Braten und Käse.

Juli:

Himbeer-Heidelbeer-Konfitüre (6 Gläser a 230 ml)



Zutaten	Zubereitung
600 g Himbeeren	in einen mittleren Topf geben
150 g Zucker	zugeben
½ Bio Zitrone	Saft zugeben, alles aufkochen, unter Rühren weiter köcheln lassen bis Zucker sich ganz auf gelöst hat, von der Herdplatte nehmen
3 gestrich. Apfelpektin EL	in Tasse geben
50 g Zucker	zugeben und mit einander vermischen, in die gekochte Fruchtemasse langsam einrieseln lassen, dabei ständig rühren. Nun zurück auf den Herd stellen und erneut einmal aufkochen und nochmal 2 – 3 Min. köcheln lassen, vom Herd nehmen, Gelierprobe
600 g Heidelbeeren	in einen mittleren Topf geben
150 g Zucker	zugeben
½ Bio Zitrone	Saft zugeben, alles aufkochen, unter Rühren weiter köcheln lassen bis Zucker sich ganz auf gelöst hat, von der Herdplatte nehmen
3 gestrich. Apfelpektin EL	in Tasse geben
50 g Zucker	zugeben und mit einander vermischen, in die gekochte Fruchtemasse langsam einrieseln lassen, dabei ständig rühren. Nun zurück auf den Herd stellen und erneut einmal aufkochen und nochmal 2 – 3 Min. köcheln lassen, vom Herd nehmen, Gelierprobe
	saubere Marmeladegläser mit Himbeermarmelade zur Hälfte füllen, die Heidelbeermarmelade oben auffüllen. Glas verschließen, für 5 Min. auf den Kopf stellen, wieder umdrehen, beschriften dunkel und trocken lagern.

Statt Himbeeren und Heidelbeeren können auch andere Beeren oder Obst genutzt werden. Man sollte darauf achten, dass die Schichten unterschiedliche Farbgebung haben, um den Zweifarbenefekt zu erreichen.

August:



Eingelegte Staudensellerie (6 Gläser a 500 ml)

Zutaten	Zubereitung
2 kg Staudensellerie	putzen, waschen, in 3 cm große Stücke schneiden
2 Chilischoten	putzen, waschen, in feine Ringe schneiden
2 l Wasser	in einen Topf geben
4 EL Meersalz	zugeben
2 l Weißweinessig	zugeben
200 g Zucker	zugeben und alles aufkochen
6 Knoblauchzehen	schälen
	Staudensellerie, Chilischote und Knoblauch zum kochenden Sud geben, 2 Min. bei Stufe 5 (mittlere Hitze) kochen lassen
	in 6 vorbereitete Gläser füllen, verschließen, vollständig auskühlen lassen
	dunkel und trocken lagern

Eingelegte Staudensellerie mit Zitrone (4 Gläser a 250ml)

Zutaten	Zubereitung
2 Bund Staudensellerie	Putzen, waschen, in 3 cm große Stücke schneiden
2 Bund Thymian	abbrausen
2 Bio-Zitronen	Abspülen und in Scheiben schneiden
250 ml Wasser	In mittleren Topf geben, Staudensellerie, Zitronen und Thymian zugeben
100 ml Weißweinessig	zugeben
2 TL Salz	zugeben
Grober Pfeffer	Zugeben und alles 5 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen, Zitrone entfernen
2 Bund Dill	waschen, trocknen, hacken, unter den Sud rühren
240 ml Olivenöl	unter den Sud rühren
	In vorbereitete Gläser füllen, verschließen, abkühlen lassen, 2 Tage ziehen lassen
	dunkel und trocken lagern

Pikante Zucchini

Zutaten	Zubereitung
1 kg kleine, Zucchini schlanke	waschen, in Scheiben schneiden
3 mittlere Zwiebeln	schälen, in feine Scheiben schneiden
3 mittlere Karotten	waschen, schälen, in feine Scheiben schneiden
1 große rote Paprika	waschen, entkernen, in feine Streifen schneiden
1 große gelbe Paprika	waschen, entkernen, in feine Streifen schneiden
3 Knoblauchzehen	schälen, in Scheiben schneiden
½ Blumenkohl	putzen, in feine Rösschen zerkleinern
500 ml Weißweinessig	In Topf geben
¼ l Wasser	zugeben
200g Zucker	zugeben
3 TL Salz	zugeben
1 TL Senfkörner	alles in ein Teeei geben und in den Topf hängen, Sud aufkochen, Gemüse nacheinander 5 – 10 Minuten kochen und in vorbereitete Gläser mit Drehverschluss einschichten, Sud noch einmal aufkochen und über das Gemüse geben, sofort verschließen
1 TL Gurkengewürz	
1 TL Kurkuma gemahlen	

Schmeckt lecker zu Raclette.

Antipasti-Tomaten (2 Gläser ca. 375 ml)

Zutaten	Zubereitung
1 kg Strauch.- oder Eiertomaten	waschen, halbieren, von den Stilansätzen befreien, Kerne mit Löffel entfernen (kann für Suppe oder anderes verwendet werden), Tomaten vierteln, in Schüssel geben
200 ml Olivenöl	tiefes Backblech mit Öl auspinseln
40 ml Olivenöl	zu den Tomaten geben
1 TL Salz	zu den Tomaten geben
1 EL Rohrzucker	zu den Tomaten geben, alles gut mischen und auf Backblech geben, bei 130 Grad Umluft etwa 1 ½ Stunden trocknen
3 Zweige Rosmarin	waschen, trocken tupfen, in die vorbereiteten sauberen Gläser verteilen, Tomaten darauf schichten
1 TL Salz	darüber verteilen
2 TL getrockneten Oregano	darüber verteilen, Tomaten mit Öl vollständig bedecken und die Gläser fest verschließen.

Statt Olivenöl kann auch ein gutes Rapsöl verwendet werden. Zum Servieren mit etwas Balsamico und Basilikumblättern garnieren. Getrocknete Tomaten können auch für Tomaten-Walnuss- Pesto genutzt werden.

September:

gekörnte Gemüsebrühe (für 250 g Trockengewicht)



Zutaten	Zubereitung
	Backofen auf 80 Grad vorheizen, 2 Backbleche mit Backpapier auslegen
2 Stangen Lauch	putzen, waschen, in sehr kleine feine Stücke schneiden, in eine Schüssel geben
2 Frühlingszwiebeln	putzen, waschen, in sehr kleine feine Stücke schneiden, zugeben
1 rote Zwiebel	putzen, in sehr kleine feine Stücke schneiden, zugeben
1 Gemüsezwiebel	putzen, in sehr kleine feine Stücke schneiden, zugeben
½ kleine Sellerieknolle	putzen, waschen, in sehr kleine feine Stücke schneiden, zugeben
2 Stangen Staudensellerie	putzen, waschen, in sehr kleine feine Stücke schneiden, zugeben
4 Karotten	waschen und mit einer Reibe sehr fein reiben, zugeben
1 Bund Petersilie	waschen, sehr fein hacken, zugeben
1 Bund Schnittlauch	sehr fein hacken, zugeben
1 TL Kurkuma	waschen, zugeben
20 g Salz pro 100 g frisches Gemüse	Gemüse wiegen und Salz berechnen, zugeben, gut vermischen, auf die zwei Bleche verteilen, in Backofen schieben und 5 Stunden trocknen. Bitte einen Holzkochlöffel in die Ofentür stecken, damit die Feuchtigkeit aus dem Ofen entweichen kann. Man kann auch alle 15 Minuten die Ofentür kurz öffnen um Feuchtigkeit entweichen zu lassen. Wem die Brühe zu grob erscheint, kann diese noch nach dem Trocknen mit dem Mixer pulverisieren

Tipp: man kann auch Schalen, Strünke und Blätter verwenden oder Gemüsereste sammeln, evtl. einfrieren, wenn die Menge noch nicht reicht und diese zu gekörnter Brühe verarbeiten. Eine wunderbare Resteverwertung im Bereich Gemüsereste.



Gemüsepaste (4 Gläser a 40 Portionen)

Zutaten	Zubereitung
2 Möhren	putzen, waschen, in feine Stücke schneiden
2 Stangen Lauch	putzen, waschen, in feine Stücke schneiden
400 g Knollensellerie	putzen, waschen, in feine Stücke schneiden
80 g Petersilie	
320 g Salz	alle Zutaten mit Salz in Mixer fein zerkleinern
	in heiß ausgew. Gläser füllen, in Kühlschrank

Je nach Jahreszeit können auch Petersilienwurzel, Lauchzwiebel und auch Liebstöckel noch zugegeben werden.

Oktober:

Knoblauch-Walnuss-Paste (für 200 g)



Zutaten	Zubereitung
5 Knoblauchzehen	schälen, pressen
25 Walnusshälften	In kleine Stücke hacken, Knoblauch und Walnüsse mit Mörser zu glatter Paste zerstoßen
1 TL gehackte Petersilie	untermischen
1 Msp. Thymian	untermischen
½ TL Salz	Würzen, Paste in ein Glas füllen
Olivenöl	die Paste 1cm bedecken, verschließen, und im Kühlschrank aufbewahren

Statt Olivenöl kann auch Walnussöl verwendet werden. Passt gut zu Fisch und Geflügel oder auch zum Abschmecken von Pasta Saucen. Haltbar im Kühlschrank 2 Wochen.

Tomaten-Walnuss-Pesto (4 Pers)

Zutaten	Zubereitung
50 g getrocknete Tomaten	mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten wirken lassen, gut ausdrücken, grob hacken und in Mixbecher geben
80 g Walnüsse	grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kräftig andünsten, abkühlen lassen, zu den Tomaten geben
2 Knoblauchzehen	abziehen, fein würfeln, zu den Tomaten geben
7 Blätter Basilikum	waschen, vierteln, zugeben
50 g Parmesan am Stück	fein würfeln, alles zu den Tomaten geben,
100 ml Olivenöl	zugeben und alles mit Pürierstab zerkleinern
Salz	abschmecken
Pfeffer	abschmecken
	in ein sauberes evtl. ausgekochtes Schraubglas füllen.
Olivenöl	wenn Sie es nicht sofort verwenden sondern in den Vorrat geben mit ca. 1 cm Öl bedecken. So hält es im Kühlschrank verschlossen für ca. 10 Tage

Statt Walnüssen können auch 35 g Pinienkerne verwendet werden.

November:

Zwiebel-Apple-Marmelade



Zutaten	Zubereitung
200 g Zwiebeln	schälen, fein schneiden, in Topf geben
200 g Äpfel	waschen, schälen, Kernhaus entfernen und klein schneiden, in Topf geben
180 g Gelierzucker 2:1	zugeben, unterrühren
1 rote Chili	sehr klein hacken, zugeben
1 Ingwer daumengroßes Stück	waschen, fein reiben und untermengen
¼ TL Pfeffer aus der Mühle	abschmecken, 4 Min. kochen
	in sterile Gläser abfüllen, verschließen, 5 Minute umdrehen, abkühlen lassen, zurückdrehen, beschriften

Dezember:

Schoko-Gewürzkuchen im Glas (10 Gläser)

Zutaten	Zubereitung
	10 Gläser a 300 ml in kochendem Wasser ca. 5 Minuten sterilisieren, Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen, Gläser fetten
125 g weiche Butter	Butter in einer Rührschüssel
300 g Zucker	mit Butter schaumig schlagen
4 Eier	nach und nach unterschlagen
220 g Dinkelmehl Typ 630	in andere Schüssel geben
100 g Haselnüsse	zugeben
80 g Kakao	zugeben
1 Päck. Backpulver	zugeben
¼ TL Gemahlene Nelken	zugeben
1 TL Zimt	zugeben
¼ TL Gemahlener Muskat	zugeben und alle trockenen Zutaten vermischen, zu Butter geben
150 ml Milch (Kuh.-, Hafer.-Sojamilch)	zu Butter-Mehlmischung geben und verrühren, Teig in die gefetteten Gläser füllen (nur 2/3 füllen), 18 – 20 Minuten backen, Stäbchenprobe, 2 Minuten auskühlen lassen und dann luftdicht mit den Deckeln verschließen, auskühlen lassen und lichtgeschützt und bei kühleren Temperaturen lagern

Mit Obst ca. 3 Wochen haltbar. Ohne Obst ca. 8 Wochen haltbar. Zucker kann durch Honig ausgetauscht werden, Haselnüsse durch andere Nüsse ersetzt werden.

Das ganze Jahr

Backerbsen (16 Portionen)



Zutaten	Zubereitung
	Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen
40 g Butter	in Topf geben
200 ml Wasser	zugeben
½ TL Salz	zugeben und zum Kochen bringen
1 Pr. Muskat	zugeben
120 g Mehl	zugeben und mit Kochlöffel rühren bis Teig sich gleichmäßig vom Boden löst. Teig herausnehmen und abkühlen lassen
3 Ei	eins nach dem anderen unter Teig rühren, in Spritzbeutel geben
	auf Backblech kleine Backerbsen spritzen und bei 200 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen 10 Minuten backen, ausgekühlt in 6 – 8 Schraubgläser abfüllen und verschließen.



Butter schütteln

Zutaten	Zubereitung
200 g H-Sahne	in ein Glas mit Schraubverschluss geben und kräftig schütteln bis Butter entsteht. Buttermilch kann man trinken. Die Butter herausnehmen und kurz in den Kühlschrank geben
1 Glas eiskaltes Wasser	Butter gekühlt mit Eiswasser verrühren, den Rest des Wassers abschütten und fertig ist die Butter
Kräuter oder Knoblauch	sehr fein schneiden, Knoblauch pressen und unter die Butter kneten, Butter in Alufolie zur Rolle formen und kühlen oder einfrieren.

Die Sahne wird geschlagen, damit die Kügelchen des Milchfettes platzen. Das austretende Fett emulgiert mit Teilen der Fetthülle, dem Wasser bzw. Milcheiweiß und verklumpt zum Butterkorn. Sahne kann auch mit Rührgerät so lange geschlagen werden bis Butter entsteht. Dies ist der selbe Effekt wie beim Butter schütteln.

Roggen-Bandnudeln (4 Pers)

Zutaten	Zubereitung
200 g Roggenmehl	in Schüssel geben
175 g Weizenmehl Typ 550	in Schüssel geben
35 g Hartweizengrieß	in Schüssel geben, alles gut vermischen
3 Eier	zugeben
2 Eigelb	zugeben, alle Zutaten mit Küchenmaschine, Handrührgerät oder von Hand verkneten
	Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank eine Stunde ruhen lassen
	Den Teig mit etwas Mehl dünn auswellen und in 25 x 15 cm große Rechtecke schneiden. Diese aufrollen und in dünne Streifen schneiden, in kochendes Wasser ca. 2 -3 Minuten kochen.

Statt Roggenmehl könnte auch Dinkelmehl verwendet werden.



Figuren-Nudeln für Kinder (4 Pers)

Zutaten	Zubereitung
350 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)	in eine Schüssel geben
150 g Grieß (Dinkel oder Weizen)	zugeben
8 EL Rapsöl	zugeben
200 ml Wasser	150 ml Wasser zugeben, mit Küchenmaschine, Rührgerät mit Knethaken oder von Hand gut verkneten, ist der Teig zu trocken weiteres Wasser unterkneten, 30 Minuten ruhen lassen
	Teig dünn auswellen und mit Keksformen ausstechen, bis alle ausgestochen sind auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech auslegen, in gesalzenem kochendem Wasser 2 Minuten kochen

Statt Grieß könnte auch Polenta verwendet werden. Einen Teil des Vollkornmehls kann durch Maismehl oder Buchweizenmehl ersetzt werden. Rapsöl kann durch Olivenöl ersetzt werden.

Tipp: Nudeln brauchen zum Kochen viel Wasser und viel Salz. 500 g Nudeln benötigen 2 leicht gehäufte EL Salz und auf 100 g Nudeln rechnet man einen Liter Wasser. Wasser mit Salz immer erst aufkochen und kein Öl dazu geben, denn das sorgt dafür, dass die Nudeln das Pesto oder die Soße nicht mehr aufnehmen.

Kräuter

Zitronen-Rosmarin-Salz

Zutaten	Zubereitung
200 g grobes Meersalz	in eine Schüssel geben
1 Zitrone Bio)	heiß abwaschen, Schale abreiben, zu Salz geben
1 Zweig Rosmarin	waschen, trocknen, Nadeln entfernen, grob hacken, zu Salz geben, gut vermischen, trocknen lassen, abfüllen
	trocken lagern, passt gut zu Ofenkartoffeln, Geflügel, gebratenem Fisch

Statt Rosmarien können auch andere Kräuter verwendet werden.