Cook it

Vitalfood

Kartoffeln,
Linsengerichte
und Co.

Kartoffelleckereien
Linsen & Bohnenrezepte
Hirsegerichte und Co.

Marion Pisani Ernährungsberatung UG
Hauptstraße 33
56414 Berod

Tel.: 0 64 35 / 54 81 40
Fax: 0 64 35 / 54 81 41 00
E-Mail: order@wakeup.de
Web: www.wakeup.de

1. Auflage April 2022
„Cook it – Kartoffeln, Linsengerichte und Co."
Copyright by Marion Pisani

Inhalt

Vorwort 7
Gewürze in den Rezepten 8
Kartoffelgerichte 9
Bratkartoffeln "Classic" 10
Bratkartoffeln "India" 11
Kartoffelpuffer mit Apfelmus 12
Béchamelkartoffeln 13
Béchamelkartoffeln mit Erbsen 14
Brokkolitopf mit Kartoffelbrei 16
Currykohl mit Stampfkartoffeln 17
Stampfkartoffeln 18
Currygemüse 20
Möhren mit Kartoffeln 22
Kartoffel Sellerie Topf 23
Kartoffelpfanne Austernpilze 24
Kartoffelpfanne Champignon 25
Kartoffelragout Winterart 26
Kartoffelpfanne Zucchini 28
Kartoffelcurry mit Frühlingszwiebeln 29
Kartoffel-Ragout mit grünen Bohnen 30
Kartoffel Krautgulasch 32
Sahne Kartoffeln mit Kräutern 34
Saures Kartoffelgemüse mit Zwiebelspießchen 36
Pellkartoffeln mit Frühlingssauce 38
Pellkartoffeln zur Gemüsepfanne 40
Pellkartoffeln mit Gemüsesoße 42
Ragout mit neuen Kartoffeln 43

Kartoffeln aus dem Ofen **45**
Backofenkartoffeln 46
Kartoffeln und Auberginen aus dem Ofen 47
Kartoffeln mit gebackenem Knoblauch 48
Kartoffeln mit Zwiebeln in Kümmelsahne 50
Kräuterkartoffeln mit Rahm Pastinaken 52
Feines Kartoffel Möhren-Gratin 54
Kartoffel-Porree-Auflauf 56
Patate al forno 58
Maltesische Kartoffeln 60
Kartoffelgratin 61
Ofenkartoffeln a la Tatty 62
Kartoffeln „südfranzösische Art" 63
Überbackenes Sauerkraut 64
Quetschkartoffeln 65
Wakeup-Käse zum überbacken 66
Kartoffelsalate **67**
Bunter Kartoffelsalat 68
Dill-Senf-Kartoffel-Salat 70
Kartoffelsalat mit Kapern und gebratenen Champignons 72
Kartoffelsalat schwäbisch 74
Kartoffelsalat mit Curry und Porree 76
Hirse & Co. **77**
Hirse, Buchweizen, Quinoa kochen 78
Buchweizen-Gemüseauflauf 80
Hirsepfanne mit Brokkoli 82
Bohnen mit Hirse 83
Hirse Gemüsepfanne 84
Gefüllter Kohlrabi mit Hirse, Kräutern und Pilzen 86

Hirse-Tabouleh 88
Hirse-Tabouleh mit Gemüse 89
Paprika-Hirse-Eintopf 90
Paprika mit Hirsefüllung 92
Hirse mit Paprika-Tomatensoße 93
Sahneporree mit Hirse 94
Hirse mit Pilzen und Tomatengemüse 96
Rosenkohl mit Hirseguss 98
Quinoa Salat mit Avocado 100
Bohnen, Linsen und Co. 103
Bunter Bohnentopf 104
Serbische Bohnensuppe 106
Feurige Bohnensuppe 108
Italienische Bohnen 110
Feine Erbsensuppe 111
Blumenkohl Kidneybohnen Curry mit Kokos und Möhren 112
Kidneybohnen in Tomatensoße 114
Chili sin carne 115
Chili-con-Kürbis 116
Kidney Kichererbsen Salat 118
Kichererbsen-Curry 119
Kichererbsen Gemüsesuppe 120
Kichererbsen Eintopf 122
Kichererbsen-Tomaten-Gemüse 124
Kichererbsen Pfannkuchen 125
Zucchini Kichererbsen Bratlinge 126
Linsentopf 127
Linsen-Krautsuppe Straßburg 128
Rotes Linsengemüse Side 129

Linsensalat 130
Würziges Linsenchili 131
Indisches Feuerlinsen-Curry 132
Kohlrabi mit Linsenfüllung 134
Porreesuppe mit roten Linsen 136
Schwarze Linsen mit Schalotten 138
Linsen-Porree-Curry 139
Rote Linsensuppe 140
Gewürz Linsen 141
Brote und Aufstriche 143
Kichererbsen Kräcker 144
Kartoffelbrot Italia 145
Süßkartoffelbrot mit gerösteten Kichererbsen 146
Vegane Schoko Mousse 147
Kichererbsen Schokocreme 148
Linsen Brotaufstrich 149
Linsenaufstrich 150
Bohnencreme 151
Kartoffel Aufstrich 152
Kartoffel Kichererbsen Aufstrich 153
Die Kategorien 154
Deine Fettportionen 155

Vorwort

Du hältst hiermit unser Kochbuch: „Kartoffeln, Linsengerichte und Co“ aus der Reihe Cook It in deinen Händen! Kartoffeln, Hirse, Hülsenfrüchte und weitere basische Sattmacher sind als basische Beilage in den Mahlzeiten sehr lecker und sie machen satt - bei gleichzeitig vielen positiven und gesundheitlichen Wirkungen für deine Gesundheit und die Gesundheit deiner Familie. Kaum einer mag diese leckeren Gerichte vermissen. Geschmack und auch Aussehen der Rezepte sind genauso wichtig wie Gesundheit. Wir haben dir hier in unserem Kochbuch „Cook It - Kartoffeln. Linsengerichte und Co.“ wirkliche Lieblingsgerichte für dich und deine Lieben zusammengestellt. Diese Rezepte werden als vollwertige Mahlzeit gegessen und gleichzeitig mit Salaten und Gemüse ergänzt. Das ist besonders in deinen basischen Mahlzeiten wichtig.

Da Linsen, Kartoffeln und Co. entweder kohlenhydratreich oder eiweißreich sind, machen Sie besonders satt. Es empfiehlt sich. diese Vitalmahlzeiten zu zwei Drittel mit Gemüse und Salat zu ergänzen.

Wir haben alle Rezepte als Vitalmahlzeiten gekennzeichnet. Bereitest du dir die Mahlzeiten ohne Fett zu, dann wird aus den Gerichten eine Puremahlzeit. Die Begrifflichkeiten Pure-, Vital- und Choosefoodmahlzeit sind für alle wichtig, die nach den Ernährungsplänen der Wakeup-Ernährung leben. Bedanken möchte ich mich bei den vielen Teilnehmern, die beim Kreieren der Rezepte mitgeholfen haben und dieses Buch zu einem Geschmackserlebnis für uns alle gemacht haben!

Nun wünschen wir dir viel Spaß und Appetit beim Kochen der leckeren Rezepte!

Herzlichst,
deine Marion Pisani

Gewürze in den Rezepten

Die Rezepte in diesem Kochbuch sind mit den seit Jahren bewährten Wakeup-Gewürzen angegeben.

Diese kannst du gegen natürliche Gewürze aus dem Bioladen (ohne Chemie) oder frische Kräuter austauschen. Wakeup-Gewürze schmecken hervorragend und sind genauestens auf die Wakeup-Küche abgestimmt.

Wir haben auch eine Vielzahl neuer sehr spannender Gewürze in unserem Shop.

Du kannst diese Gewürze bei den nachfolgenden Rezepten nutzen. Sie sind sagenhaft lecker!

Lass deiner Fantasie und deinem Geschmack freien Lauf!

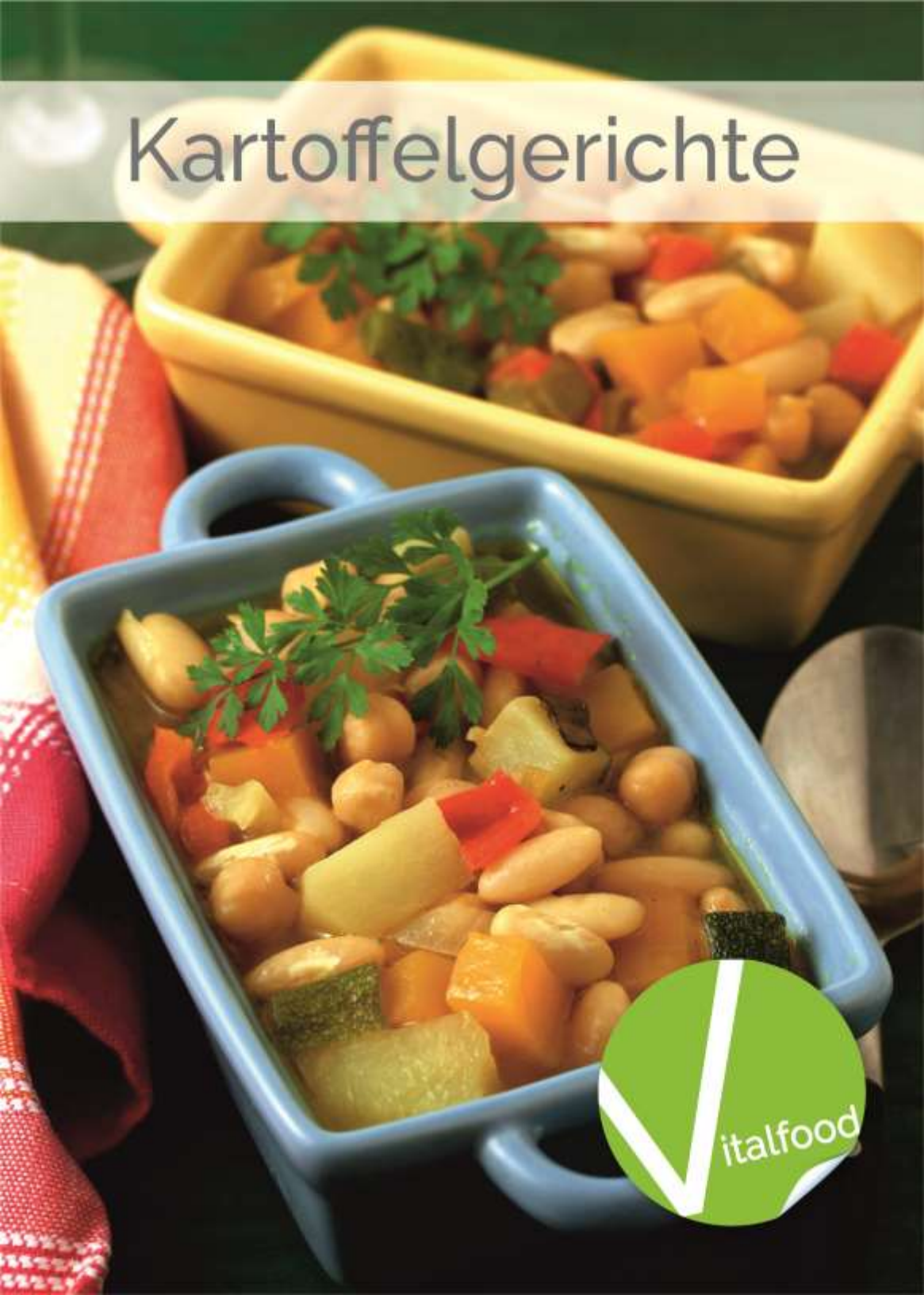
Personenanzahl bei den Rezepten und die Mengenangabe bei Gewürzen

Die Rezepte sind soweit nicht anders angegeben, für 2 Personen ausgelegt.

Wir haben bewusst nur selten eine Mengenangabe bei Gewürzen und Gemüsebrühe angegeben. Jeder Mensch hat ein anderes Geschmacksempfinden. Manche mögen es scharf, anderen Menschen bekommt scharf gewürztes Essen nicht.

Bei der Wakeup-Hefe-Gemüsebrühe empfiehlt Wakeup: auf 250 ml Wasser 1-2 Teelöffel Gemüsebrühe Pulver.

Kartoffelgerichte



Bratkartoffeln "Classic"

Zutaten:

8-10 gegarte Pellkartoffeln

2 EL Butter

2-3 EL Wakeup-Bratkartoffel Gewürzmischung "classic"

Wakeup-Hefe-Gemüsebrühe

Zubereitung:

Butter in einer beschichteten Pfanne zergehen lassen. Pellkartoffeln in Scheiben schneiden. Diese zusammen mit den Gewürzen und 5-6 EL Wasser in die Pfanne geben und kurz in der Butter schwenken (leicht bräunen, stark gebratene Pellkartoffeln werden nicht basisch verstoffwechselt) evtl. abschmecken fertig.

Tipp 1:

Kleine Zwiebel in Ringe schneiden und mit der Butter zusammen in einer beschichteten Pfanne andünsten. Dann geht es weiter wie oben beschrieben.

Tipp 2:

Eine halbe Paprika in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Zwiebeln und der Butter andünsten. Dann wie oben beschrieben.

Bratkartoffeln "India"

Zutaten:

8-10 gegarte Pellkartoffeln

2 EL Butter

2-3 EL Wakeup-Bratkartoffel Gewürzmischung "india"

Wakeup-Hefe-Gemüsebrühe

Zubereitung:

Siehe Bratkartoffeln "Classic"

Tipp: Zu den beiden Bratkartoffelgerichten passt ein großer Salatteller.

Kartoffelpuffer mit Apfelmus

Zutaten:

6-8 mittlere Kartoffeln

1 Zwiebel

2-3 EL Wakeup-Keimmehl

1-2 TL Wakeup-Hefe-Gemüsebrühe

Öl zum Ausbacken

Apfelmus aus 2 gedünsteten süßen Äpfeln

Zubereitung:

Kartoffeln und Zwiebeln raspeln und mit dem Mehl und der Gemüsebrühe vermischen.
Die Kartoffelpuffer in Öl nicht so dunkel ausbacken. Ggf. überschüssiges Fett mit einem Küchenpapier abtupfen. Dazu Apfelmus genießen

Tipp:

Alternativ können zu den Kartoffelpuffern auch gebratenen Champignons gegessen werden.

Béchamelkartoffeln

Zutaten:

8-10 gegarte Pellkartoffeln

40 ml Sahne

schwarzer Pfeffer

4-5 EL Wakeup-Helle Feinkostsoße

Wakeup-Hefe-Gemüsebrühe

1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

Bereite die helle Feinkostsoße nach den Angaben auf der Verpackung zu. Füge die weiteren Zutaten außer die Petersilie hinzu. Schneide die Kartoffeln in Scheiben und schichte die Kartoffeln in einer Auflaufform. Nachdem eine schmackhafte Soße entstanden kannst du die Soße über die geschichteten Kartoffeln gießen. Für den besseren Geschmack lässt du die Béchamelkartoffeln noch 20 Minuten im Ofen bei geringer Temperatur ziehen. Zum Schluss die Petersilie drüberstreuen.

Tipp:

Du kannst die Béchamaelkartoffeln mit unseren Hefeflocken bestreuen – dann bekommen sie einen leicht käsigen Geschmack sind aber trotzdem eine Vitalfood Mahlzeit.

Béchamelkartoffeln mit Erbsen

Zutaten:

1 kg fest kochende Kartoffeln

300 g Tassen TK-Erbsen

125 ml Wasser

1 Zwiebel

1 EL Wakeup-Keimmehl

40 ml heiße Sahne

15 ml Sahne

1 Msp Pfeffer

Sojasoße

Wakeup-Gewürzmischung scharf

1 Prise Wakeup-Meersalz

1 großer Bund gemischter Kräuter: Dill, Kerbel, Liebstöckel, Petersilie und Schnittlauch

Zubereitung:

Die Kartoffeln unter fließendem Wasser bürsten, in der Schale knapp von Wasser bedeckt 35 Minuten. garen, abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Die Erbsen in dem Salzwasser je nach Größe 6 - 9 Minuten. kochen, dann abgießen (den Kochsud dabei auffangen) und zugedeckt beiseitestellen. Die Kräuter waschen, trockenschleudern und kleinschneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Zwiebelwürfel ohne Fett glasig braten. Das Mehl darüber

stäuben und unter Rühren hellgelb braten. Nach und nach mit dem Kochsud der Erbsen aufgießen. Die Sahne unterrühren. Die Soße einige Minuten köcheln lassen, dann mit den Gewürzen abschmecken. Die Kartoffeln und die Erbsen in der Soße erhitzen. Zuletzt die Sahne unterrühren und die Kräuter darüber streuen. Das Gericht nun in in einer Auflaufform im Backofen bei 200 Grad Oberhitze bräunen.

Tipp:

Statt Erbsen kann man die Béchamelkartoffeln auch mit grünen Bohnen oder mit gewürfelter Paprika anreichern.