

## ***Basische Rezepte für Sie***

### ***Tomaten-Oliven-Brot***

**Zutaten:**

**1 Hefewürfel, 3 EL Tomatenmark, 1 TL Bio Gewürzsalz, 350 ml lauwarmes Wasser, 500 g Dinkelmehl, ca. 70 g getrocknete Tomaten, ca. 70 g grüne Oliven, Peperoni, Oregano, Basilikum, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl, evtl. etwas Sesam und Schwarzkümmel**

**Zubereitung:**

Den Hefewürfel mit Tomatenmark, Salz in lauwarmem Wasser glatt rühren. Das Dinkelmehl dazugeben. Den Teig bis zu 10 Minuten durchkneten. Anschließend 30 Minuten gehen lassen.

Die getrocknete Tomaten in Wasser einlegen und klein schneiden. Oliven und Peperoni klein schneiden. Frischen Basilikum und frischen Oregano klein schneiden.

Den Teig zu einem Rechteck ausrollen. Etwas Olivenöl mit einer gepressten Knoblauchzehe vermischen, den Teig damit bestreichen, sowie Tomaten, Oliven, Peperoni Basilikum und Oregano darauf verteilen. Den Teig aufrollen und in eine mit Öl gefettete Kastenform geben. Das Brot mit Wasser bepinseln und mit etwas Sesam und Schwarzkümmel bestreuen. Anschließend weitere 30 Minuten gehen lassen.

Bei 175°C ca. 30-40 Minuten backen. Währenddessen eine Schale mit kochendem Wasser in den Backofen stellen.

### ***Kartoffel-Karotten-Gemüse***

**Zutaten:**

**500 g Karotten, 500 g Kartoffeln (evtl. auch 250 g Kartoffeln und 250 g Süßkartoffeln), 1 EL Zwiebelwürfel, ca. 1 – 2 EL Butter, 1 EL gehackte Petersilie, ca. 1/8 bis 1/4 Liter Wasser, 1 EL Bio Gemüsebrühe (ohne Glutamat und Hefeextrakt)**

**Zubereitung:**

Kartoffeln und Karotten in kleine Würfel schneiden. Zwiebel in Butter andünsten. Karottenwürfel dazugeben und kurz mit den Zwiebeln andünsten. Kartoffelwürfel hinzugeben. Wasser dazu gießen und die Gemüsebrühe dazugeben. Bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 30 Minuten garen. Die Petersilie kurz vor Ende der Garzeit beifügen.



## ***Eingelegte Zucchinischeiben***

### ***Zutaten:***

**2 Zucchini, Bio Gewürzsalz, Saft von 1 Zitrone,  
¼ Liter Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, Chilischoten**

### ***Zubereitung:***

Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln. Anschließend die Zucchinischeiben in etwas Olivenöl von beiden Seiten in der Pfanne kurz anbraten. Knoblauchzehe schälen, in Scheiben schneiden und mitbraten. Zucchini und Knoblauch abwechselnd in ein Einmachglas schichten. Den restlichen Zitronensaft und das restliche Olivenöl dazugeben. Das Einmachglas verschließen und ein paar Stunden kalt stellen.



## ***Frischer Obstsalat***

### ***Zutaten:***

**Obst nach Wunsch (z.B. Bananen, Äpfel,  
Birnen, und Kiwi), Saft (frischgepresst) aus  
1 Zitrone oder 1 Orange, Trockenfrüchte  
(z.B. Datteln oder Feigen), Mandelblättchen**

### ***Zutaten:***

Bananen und Kiwi schälen und klein schneiden. Äpfel und Birnen waschen, das Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Geschnittenes Obst in eine Schüssel geben. Zitrone oder Orange auspressen und den Saft zu dem Obst hinzugeben. Trockenfrüchte klein schneiden und dazugeben. Alles vermischen und mit Mandelblättchen garnieren.

***Gutes Gelingen und einen guten Appetit wünscht Ihnen  
Ihr Bärbel Drexel Team***