

bio & köstlich

*Vegetarisch, vegan, saisonal –
Lieblingsrezepte rund ums Jahr*

**SCHROT
& KORN**

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser,

sind Sie neugierige Anfängerin am Herd oder erfahrener Kochkünstler? Wunderbar: Dann haben wir was für Sie! Mit Rezepten aus unserem Bio-Magazin Schrot&Korn können Sie sich und liebe Gäste verwöhnen, die genussvoll fleischlos essen möchten.

Wer einkauft weiß es, wer zum ersten Mal in die bunte Welt der Bio-Lebensmittel eintaucht, dem sei empfohlen: Alles über vollwertige Getreide bis hin zu aromatischen Gewürzen bekommen Sie im Bio-Laden. Dem Einkaufsort, an dem man nicht nach Bio suchen muss.

Viel Freude beim Entdecken und Genießen!

Ihre



Andrea Giese-Seip



Unser Web-Auftritt:
www.schrotundkorn.de



Unser Newsletter:
[www.schrotundkorn.de/
newsletter](http://www.schrotundkorn.de/newsletter)



Inspirieren lassen
auf Instagram:
[@schrotundkorn](https://www.instagram.com/schrotundkorn)



Auf facebook.com:
[/schrotundkorn](https://www.facebook.com/schrotundkorn)



Rezepte und mehr:
[www.pinterest.de/
schrotundkorn](https://www.pinterest.de/schrotundkorn)

Hier könnte eure Anzeige stehen

INHALT

Frühlingsrezepte	x
Sommerrezepte	xx
Herbstrezepte	xx
Winterrezepte	xxx
Süße Rezepte für Advent und Weihnachten	xxx
Wissenswert, Küchen-Knigge, Warenkunde	xxx
Glossar für die vegetarische Küche	161
Saisonkalender Gemüse, Obst und Salat	166

Inserenten-Verzeichnis:

bio verlag x+x, Vitio-rem
remveniendebit voluptatia
nis dita porroru piduntoluptatia
nisorio ius

Titelbild aus Schrot&Korn:
09/2024, Foto: Katrin Winner,
Rezept: Daniel Schwarz
Rezept auf Seite xx



Hier könnte eure Anzeige stehen

FRÜHLINGSREZEPTE

Pfannkuchen mit Kräutermix	8
Kräuter-Labneh auf Landbrot	10
Reisnudelsalat mit Tempeh	14
Schoko-Tarte mit Minze	16
Mango-Shake mit Kefir	18
Rote-Zwiebel-Pinsa mit Kräutern	20
Mungobohnen-Pancake	22
Erbsensuppe mit Kokos und Limette 🍷	26
Knusprige Tofu-Bowl	28
Rhabarber-Blätterteigtaschen 🍷	30
Schottische Eier an grünem Spargel	32
Instant-Miso-Suppe 🍷	34
Spargel mit Käse & Vinaigrette	36
Börek aus der Pfanne 🍷	42
Spargel-Pasta mit Estragon	44
Wissenswert	46

*Abkürzungen und Infos zu den Rezepten: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, Msp. = Messerspitze
Falls nicht anders gekennzeichnet, beziehen sich die Rezepte auf 4 Personen. 🍷 vegan*

ZUTATEN

PANCAKE

180 g getrocknete
Mungobohnen, geschält
300 ml Wasser · 10 g Ingwer
1 Zwiebel, in dünnen Spalten
200 g Karotten, geraspelt
100 g Sprossen (z.B. Radies-
chen)
100 g Kimchi · Salz
4 EL Bratöl
½ Bund Frühlingszwiebeln,
in Ringen
DIP
80 ml Tamari-Sojasoße
1 EL Sesamöl
1 EL Limettensaft
1 rote Chilischote
½ Knoblauchzehe
15 g Ingwer



Mittel ca. 16 Pancakes 30 Min.

Plus: 4 Std. Einweichzeit

Pro Stück:

85 kcal; 4 g E, 4 g F, 7 g KH

Mungobohnen-Pancake



1. Mungobohnen mind. 4 Std. oder über Nacht im Wasser einweichen.
2. Für den Dip Sojasoße, Öl und Limettensaft verrühren. Chili, Knoblauch und Ingwer hacken und untermischen.
3. Für die Pancakes Bohnen abgießen und mit ca. 220 ml frischem Wasser und Ingwer zu einem feinen Teig pürieren. Zwiebeln, Karotten, Sprossen und Kimchi unterheben. Salzen.
4. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel Teigportionen hineingeben. Pancakes von beiden Seiten knusprig backen.
5. Mit Frühlingszwiebeln bestreuen und kalt oder warm mit Dip genießen.



ZUTATEN

BOWL

4 Karotten · Salz · Pfeffer
1 EL Olivenöl · 130 g Quinoa
300 ml Wasser · 4 Radieschen
70 g Zuckerschoten · 200 g Tofu,
Natur · 2 EL Kartoffelstärke
3 EL Bratöl · 4 Handvoll Baby-
spinat · je 1 Handvoll Brunnen-
kresse, Radieschen-, Kohlrabi-
und Alfalfa-Sprossen · 2 Zweige
Minze, gehackt · 4 EL geröstete
Erdnüsse, gehackt

DRESSING

1 Bund Koriander, abgezupft
125 g Cashew-Nüsse
230 ml Wasser · ½ TL Kreuz-
kümmel, gemahlen
1 Limette, ausgepresster Saft
Salz · Pfeffer



Leicht



2-3



25 Min.

Pro Portion (bei 3 Port.):

925 kcal; 36 g E, 54 g F, 67 g KH

Knusprige Tofu-Bowl



1. Karotten klein würfeln, salzen, pfeffern, mit Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne kurz anrösten.
2. Quinoa in Wasser zum Kochen bringen. Bei niedriger Temperatur zugedeckt 10 Min. köcheln. Abkühlen lassen.
3. Radieschen fein hobeln.
4. Zuckerschoten ca. 3 Min. in kochendem Wasser blanchieren. Anschließend kalt abschrecken.
5. Tofu in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden, salzen und pfeffern. In Kartoffelstärke wenden und im heißen Bratöl knusprig braten.
6. Alle Zutaten für das Dressing fein mixen und würzig abschmecken.
7. Zutaten für die Bowl in eine Schüssel schichten und mit dem Dressing anmachen. Mit Minze und Erdnüssen bestreuen.

TIPP

Lässt sich gut
vorbereiten.



ZUTATEN

10 Datteln
4 EL Agavendicksaft
2 EL Kokosöl
50 ml Wasser
200 g Haferflocken, kernig
30 g Pistazien
750 g griechischer Joghurt
100 g Heidelbeeren
50 g Puderzucker



Mittel



12



20 Min.

Plus: 6-8 Std. Gefrierzeit

Pro Portion:

242 kcal; 5 g E, 11 g F, 28 g KH

Frozen-Joghurt- Bars

1. Datteln mit Agavendicksaft, Kokosöl und Wasser pürieren. Mit Haferflocken vermischen.
2. Backrahmen (ca. 24 cm x 24 cm) mit Backpapier auskleiden. Dattelmasse in den Backrahmen drücken.
3. Pistazien unter den Joghurt rühren. Masse auf den Dattelboden streichen.
4. Heidelbeeren mit Puderzucker pürieren und in Streifen über den Joghurt gießen. Mit einer Gabel vorsichtig unterrühren, sodass ein Marmormuster entsteht.
5. Backrahmen 6 bis 8 Stunden in den Tiefkühlschrank stellen.
6. Form 10 bis 15 Minuten vor dem Schneiden aus dem Gefrierfach nehmen. Den Joghurtblock mit einem Sägemesser in Riegel schneiden. Diese erneut einfrieren oder gleich servieren.



Hier könnte eure Anzeige stehen

Hier könnte eure Anzeige stehen

ZUTATEN

1 Bd. Basilikum
70 ml Olivenöl
70 g Pinienkerne
1 Zehe Knoblauch
Salz · Pfeffer
300 g verschiedene, bunte
Tomaten
4 Nektarinen oder Pfirsiche
6 mittelgroße Scheiben helles
Landbrot
2 Kugeln Büffel-Mozzarella
6 Blätter Radicchio



Leicht



3



10 Min.

Pro Portion:

930 kcal; 31 g E, 55 g F, 78 g KH

Caprese-Sandwich mit Nektarinen

1. Basilikum mit Olivenöl, Pinienkernen, Knoblauch, Salz und Pfeffer pürieren.
2. Tomaten in Scheiben schneiden.
3. Nektarinen (oder Pfirsiche) in dünne Spalten schneiden.
4. Brotscheiben leicht toasten.
5. Mozzarella in Scheiben schneiden.
6. Brotscheiben mit Basilikumpesto bestreichen. 3 Scheiben mit Radicchio, Tomaten, Nektarinen und Mozzarella belegen. Mit je einer weiteren bestrichenen Brotscheibe bedecken. Mit Stäbchen oder Fingerfood-Spießchen fixieren.



Gute Gründe für Bio

- Bio-Bäuerinnen und -Bauern **verzichten** auf **Kunstdünger** und **chemisch-synthetische Pestizide**. Das schont Boden und Wasser. In Bio-Gemüse und -Obst sind so gut wie keine Pestizidrückstände zu finden.
- Bio-Landwirtschaft sagt **Nein zu Gentechnik**. Sie setzt auf biologische Vielfalt durch abwechslungsreichen Anbau (Fruchtfolgen) und bevorzugt samenfeste Gemüse- und Obstsorten.
- Bio-Lebensmittel sind ihren **Preis wert**. Durch nachhaltigen Anbau und Herstellung vermeiden sie viele verdeckte Kosten. Dazu zählen Treibhausgas-Emissionen oder Grundwasserverschmutzung.
- Verarbeitete Bio-Lebensmittel kommen mit **weniger Zusatzstoffen** aus.



Für konventionelle Produkte sind über 300 Zusatzstoffe erlaubt, für Bio-Lebensmittel nur etwa 50. Bio-Verbände wie Bioland, Naturland, Demeter oder Biokreis lassen noch weniger Zusatzstoffe zu.

- Wer im **Bio-Laden** einkauft, muss nicht suchen. Hier ist alles bio. Oft von regionalen Partnern und kleinen, innovativen Unternehmen. Obst und Gemüse gibt es meistens unverpackt.

Hier könnte eure Anzeige stehen

ZUTATEN

250 g Dinkelmehl, Type 630 +
etwas zum Verarbeiten
150 g Butter, kalt,
gewürfelt + 50 g für den Belag
175 g Zucker
1 Ei
3 saure Äpfel, z.B. Boskop
6–8 kleine Zwiebeln
(rote und braune)
100 ml Calvados oder
Apfelsaft
100 ml Wasser
Mark 1 Vanillestange
80 g Blaue Kornblume (vegeta-
rischer Käse, ähnlich Gorgon-
zola)



Mittel 1 Tarte ø 24 cm 40 Min.



Plus: ca. 20 Min. Backzeit

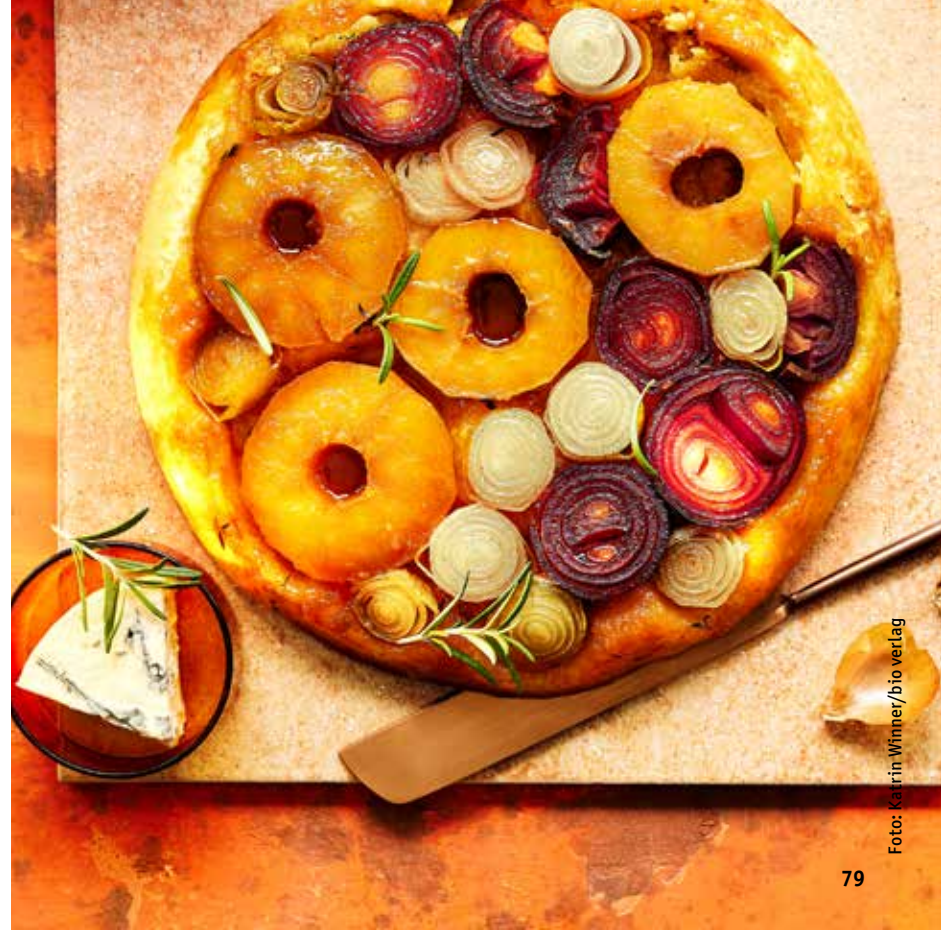


Pro Portion bei 12 Stücken:

337 kcal; 5 g E, 17 g F, 34 g KH

Tarte Tatin mit Apfel und Zwiebel

1. Mehl, Butter, 75 g Zucker und Ei schnell zu einem Teig verkneten. Luftdicht verschlossen 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen. Zwiebeln schälen. Beides quer halbieren.
3. Restlichen Zucker in einer ofenfesten Pfanne unter Rühren mit einem Holzlöffel bei mittlerer bis hoher Hitze karamellisieren. Sehr vorsichtig Calvados oder Saft zugießen. 50 g Butter, Wasser und Vanille zugeben. Alles 5 Min. köcheln. Achtung: Die Flüssigkeit ist sehr heiß!
4. Zwiebeln und Äpfel mit der Schnittseite nach unten in die Pfanne setzen. 3 Min. köcheln.
5. Teig mit Mehl auf Pfannengröße ausrollen. Äpfel und Zwiebeln mit dem Teig bedecken. Mit einer Gabel einstecken. Auf der mittleren Schiene bei 180 °C Umluft 18–20 Min. backen. Etwas abkühlen lassen.
6. Achtung! Es kann noch heiße Flüssigkeit in der Pfanne sein. Großen Teller als Deckel aufsetzen und mit Hilfe von Ofenhandschuhen vorsichtig stürzen. Käse auf die Tarte zupfen und warm genießen.



ZUTATEN

BIRNEN-ZIMT-SIRUP

1 Birne
80 g Vollrohrzucker
1 TL Zimt
¼ TL Kardamom
2 Msp. Muskat
500 ml veganer Apfelsaft
2 EL Ahornsirup
MACCHIATO
1 Espresso
150 ml Mandeldrink
nach Belieben Eiswürfel



Leicht



1



30 Min.

Plus: 30 Min. für den Sirup;
5 Min. für den Macchiato

Pro Portion:

105 kcal; 2 g E, 5 g F, 14 g KH

Birnen-Zimt-Macchiato



1. Birnen-Zimt-Sirup: Birne schälen, entkernen und grob würfeln. Mit Zucker, Zimt, Kardamom, Muskat, Apfelsaft und Ahornsirup in einem Topf zum Kochen bringen. Bei kleiner Hitze 25–30 Min. köcheln. Auskühlen lassen. In ein Glas mit Deckel füllen und kühl stellen (siehe Tipp).
2. Für den Macchiato Espresso aufbrühen. Mandeldrink, 2 EL Birnen-Zimt-Sirup und Eiswürfel in ein Glas geben. Mit Espresso aufgießen und genießen.

TIPP

Das Rezept ergibt etwa 500 ml Birnen-Zimt-Sirup. Im Kühlschrank hält er sich bis zu drei Wochen.



ZUTATEN

1 weiße Zwiebel
3 EL vegane Butter
350 g Maronen, geschält,
vorgegart
nach Belieben 50 ml süßer
Weißwein (z.B. Chardonnay oder
Riesling), vegan
600 ml Gemüsebrühe
200 ml Sojasahne
1 Orange, Saft und abgeriebene
Schale
Salz · Pfeffer
3 Scheiben Schwarzbrot
3 EL Kräuteröl (mit Öl pürierte
Kräuter, z.B. Petersilie, Dill,
Kerbel)



Mittel



4



30 Min.

Pro Portion:

560 kcal; 7 g E, 30 g F, 68 g KH

Maronensuppe



1. Zwiebel fein würfeln. 2 EL Butter schmelzen. Zwiebeln darin glasig dünsten.
2. Ca. 7 Maronen beiseite legen. Restliche Maronen zur Zwiebel geben, 3 Min. dünsten.
3. Weißwein zugeben und verdampfen lassen
4. Gemüsebrühe und Sojasahne zugeben, 15 Min. köcheln. Orangensaft und -schale zugeben. Salzen und pfeffern. Fein pürieren. Bei Bedarf etwas Gemüsebrühe nachgießen.
5. Brot grob würfeln. Restliche Butter in einer Pfanne schmelzen. Brot und zurückgelegte Maronen darin goldbraun braten.
6. Suppe mit Croûtons, Maronen und Kräuteröl garniert servieren.





WISSENSWERT

Ei, ei, ei

Was Bio-Eier besonders macht

Bio-Legehennen haben mehr Platz im Stall, können dort scharren und picken, dürfen an die frische Luft und bekommen ausschließlich Bio-Futter. Schnabelkürzen? Bei Bio streng verboten! Weil keine Farbstoffe im Futter landen, haben die Eier – vor allem im Winter – manchmal ein vergleichsweise helleres Dotter.

Was hat es mit Bruderhahn-Eiern auf sich?

Diese Eier stammen von Hennen, deren Brüder – die Bruderhähne – mit aufwachsen dürfen. Früher wurden männliche Küken aussortiert, weil sie wenig Fleisch ansetzen. Heute ist ihre Aufzucht bei Bio-Verbänden Standard. Klar, das kostet: Bruderhähne brauchen mehr Futter und wachsen

langsamer als speziell gezüchtete Masthühner. Bezahlt wird das über einen etwas höheren Eierpreis. Eine weitere Lösung: Zweinutzungshühner – sie liefern sowohl Eier als auch Fleisch. Eine nachhaltige Idee, die die Bio-Branche gezielt vorantreibt.

Das bedeutet der Stempel auf dem Ei:



ZUTATEN

300 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
800 g Rotkohl · Salz · Pfeffer
4 EL Butter, geschmolzen + für die Form
6 EL Preiselbeermarmelade
6 EL Apfelessig
½ TL Kardamom · ½ TL Piment
1 Päckchen Strudelteig
6 EL Milch
1 TL Schwarzkümmel
4 Äpfel · 2 weiße Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch
½ TL Kurkuma
½ TL Chiliflocken
½ TL Senfsaat
½ TL Ingwerpulver
6 EL Agavendicksaft



Mittel



4



60 Min.

Plus: ca. 35 Min. Backzeit

Pro Portion:

740 kcal; 14 g E, 19 g F, 120 g KH

Rotkohlstrudel mit Chutney

1. Kartoffeln würfeln und in Salzwasser weich kochen. Rotkohl in feine Streifen hobeln. Salzen und pfeffern. Gut durchkneten, damit er weicher wird.
2. In einem großen Topf 1 EL Butter schmelzen. Rotkohl darin bei geringer Hitze andünsten. Preiselbeermarmelade, 2 EL Essig, Kardamom und Piment zugeben. Ca. 15 Min. zugedeckt garen. Abkühlen lassen. Rotkohl und Kartoffeln mischen.
3. Strudelteig in vier Rechtecke schneiden. Mit der restlichen Butter bestreichen. Auf das untere Drittel jedes Rechtecks Rotkohl geben. Rechts und links ca. 6 cm Platz lassen. Teig fest aufrollen. Die Enden rechts und links mit einem Bindfaden wie ein Bonbon zusammenbinden.
4. Strudel mit Milch bestreichen und mit Schwarzkümmel bestreuen. Ein Ofenblech mit Butter fetten. Strudel darauf setzen. In der Mitte des Ofens bei 170 °C Umluft in ca. 35 Min. goldbraun backen.
5. Äpfel, Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Mit dem restlichen Apfelessig, Gewürzen, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln. Strudel mit Chutney servieren.



ZUTATEN

60 g weiche Butter
60 g Rohrzucker
1 TL Vanille-Extrakt (Gewürzöl)
1 Ei (M)
80 g Dinkelmehl
1 1/2 EL Kakaopulver
1/2 TL Backpulver
1 Prise Salz
2 EL Milch
100 g Nuss-Nougatcreme
20 g Sahne
100 g Kürbiskerne
1 EL Puderzucker



Mittel



7 Zapfen



45 Min.

Plus: Backzeit: ca. 18 Min. +

Kühlzeit: 60 Min.

Pro Stück:

325 kcal; 9 g E, 21 g F, 29 g KH

Kürbiskern-Zapfen

1. Butter, Zucker, Vanille und Ei cremig rühren. Mehl, Kakao, Backpulver und Salz vermischen. Mehlgemisch und Milch zügig unter die Buttermischung rühren. Teig in eine Springform füllen (Ø 18 cm) und im heißen Backofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) 15–18 Min. backen. Stäbchenprobe machen!
2. Kuchen auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen (mind. 2 Stunden) und dann fein zerkrümeln. Nougatcreme und Sahne unterrühren. Der Teig sollte feucht und gut formbar sein.
3. Aus dem Teig 7 gleich große Kegel (Zapfen) formen und auf einen Teller stellen. Kürbiskerne mit der runden Seite – von oben nach unten – in die Kegel stecken. Zapfen 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen, dann vorsichtig mit einem Messer vom Teller lösen.
4. Zapfen kurz vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.



Hier könnte eure Anzeige stehen

GLOSSAR FÜR DIE VEGETARISCHE KÜCHE

**In diesem Glossar haben wir
warenkundliche Infos, Hintergründe
zur Ernährung und Erläuterungen
zu Fachbegriffen aus der Küche
zusammengestellt.**

Viel Spaß beim Lesen!

AGAR-AGAR

Aus den Zellwänden verschiedener Rotalgen-Arten wird Agar-Agar, ein pflanzlicher Gelatine-Ersatz, hergestellt. Er löst sich in kochenden Flüssigkeiten und geliert beim Abkühlen. Weil die verschiedenen Hersteller mit unterschiedlichen Rohstoffen arbeiten, sollte man beim Verarbeiten immer genau die Packungsanleitung befolgen und wenn möglich vorab eine Gelierprobe machen.

ALGEN

Makroalgen wie Nori, Arame oder Dulse bieten interessante Geschmackserlebnisse und liefern wichtige Nährstoffe. Interessant nicht nur für Vegetarier und Veganer: Es ist

viel Eiweiß und Jod drin. In manchen Algen sehr viel, deshalb immer die Packungsinformationen beachten. Mikroalgen wie Chlorella oder Spirulina werden als Nahrungsergänzungsmittel angeboten.

AQUAFABA

Das dickflüssige Einlegewasser von Kichererbsen aus dem Glas lässt sich ähnlich wie Eiklar aufschlagen. Es wird in der veganen Küche als Ersatz für Eischnee verwendet.

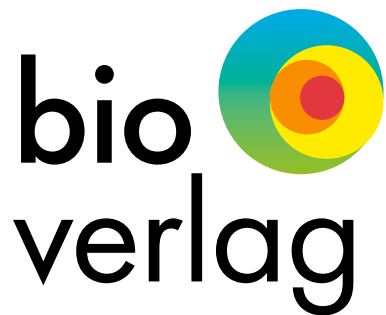
BLINDBACKEN

Bereitet man eine Tarte oder einen Kuchen mit feuchter Füllung zu, ist es sinnvoll, den Boden vorzubacken, bevor man die Tarte- oder Kuchenfüllung zugibt. Sonst bekommt er nicht genug Hitze ab und wird durch den Fruchtsaft aufgeweicht. Dazu füllt man getrocknete Hülsenfrüchte wie Kichererbsen oder Bohnen in die vorbereitete Form und backt 7 bis 10 Minuten vor.

gemeinsam...

ökologisch...

handeln...



bio verlag gmbh, Magnolienweg 23, 63741 Aschaffenburg

Geschäftsführung: Stefan Reining

Tel 06021-4489-0, Fax 06021-4489-499

www.schrotundkorn.de, info@bioverlag.de

Redaktion Andrea Giese-Seip

Layout Christiane Henneberger

Bildredaktion Claudia Trunk (Projektleitung)

Anzeigen Silvia Michna

Druck Burda Druck Nürnberg GmbH&Co. KG

9. Jahrgang/Druckauflage 60.000 Exemplare

Ich
lese,
kaufe,
koche
bio.



BENNO FÜRMAN
Der Schauspielstar über
seine Liebe zur Natur

KICK-START AM MORGEN
Instant-Kaffee von köstlich über
halbtrocken bis verführerisch

EINKAUFEN IM ORIGINAL
Warum der Bio-Laden
die bessere Wahl ist

**SCHROT
& KORN**
BIO LEBEN, BIO LIEBEN

**Wir lieben
Käse**
Von herzhaft bis süß -
Rezepte zum Genießen

**BESTE
BIO
LÄDEN**
Ausgewählte
Produkte

**JETZT
ABSTEMPeln!**

11
2024

www.schrotundkorn.de

Ein Bäcker's Leben! • 100% Bio • 100% Liebe

 **Zum Mitnehmen in Ihrem Bio-Laden...**