Mein Kartoffel - Dinkelbrot:

500 g Bio-Dinkelvollkornmehl, 350 ml Wasser, je zwei gehäuften Esslöffel Sesamkörner geschrotet, Leinsamen geschrotet, Brennnesselsamen, 15 g Salz, 3 mittlere mehlig kochende Kartoffel (ca. 200-250 g, 1 Würfel frische Hefe.

Kartoffel kochen, schälen und durch eine Presse drücken und abkühlen lassen.

Hefe im Wasser auflösen Mehl, Salz und übrige Zutaten hinzufügen und einen Brotteig herstellen. Den Teig über Nacht in den Kühlschrank stelle am anderen Tag die restlichen Zutaten (Kartoffel) gut unter den Teig mischen einen Laib formen und den Teig Mindestens 45 Minuten gehen lassen. Wer mit einem Backstein Arbeitet, den Ofen bei voller Hitze 20 Minuten vorheizen anschließend auf 200 Grad herunterschalten, wenn das Brot im Ofen ist 5-7 Minuten nur mit Unter-Oberhitze Backen anschließend auf Umluft umschalten 40 - 45 Minuten restliche Backzeit.

Wer kein Backstein hat kann sein Brot auch in einer Brot- oder Kuchenkapsel ausbacken hier den Ofen auf 250 Grad vorheizen wie oben dann auf 200 herunterschalten 45 Minuten Backzeit.

Kartoffeltaler: für 3 Personen

Zutaten

400 g Kartoffel(n), mehlige (Ackergold, Bintje, Finka u.s.w.

1 Prise Salz

250 g Mehl

5 EL Milch

1 EL Butter

Muskatnuss

Pfeffer aus der Mühle

Öl zum ausbacken

Mehlige Kartoffeln kochen und auskühlen lassen. Durch die Kartoffelpresse drücken (oder stampfen), mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss dem Mehl, Butter und Milch zu einem Teig verarbeiten.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche nicht zu dünn mit dem Nudelholz ausrollen ca.1 cm, Dreiecke schneiden und in heißem Öl (ca. 150-160 Grad) ausbacken. Sie pusten sich dabei schön auf. Pro Seite ca. 2-3 Minuten.

Sie können dazu einen Kompott oder Sauerkraut oder was ihnen dazu schmeckt servieren.

Gierschgemüse

Zutaten:
- 4-5 Handvoll Giersch (ca. 200g)
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- Butter oder Olivenöl zum Braten
- Salz, Pfeffer und Zitronensaft

Zubereitung:
Zwiebeln und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und mit Butter oder Kokosöl in einer Pfanne glasig dünsten. Giersch waschen, etwa eine Minute in kochendem Wasser blanchieren (also kurz köcheln lassen), dann herausnehmen und nach dem Abtropfen zu den übrigen Zutaten in die Pfanne geben. Bei geringer Hitze dünsten, bis die Blätter weich sind. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Giersch-Limonade:

Zutaten:
- ½ Liter Apfelsaft
- ¼ Liter Mineralwasser ½ Zitrone
- 5 Stiele Giersch 1 Stiele Zitronenmelisse

Zubereitung
Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Die Kräuter ebenfalls waschen. Den Apfelsaft in ein Glas-Gefäß geben. Kräuter und Zitronenscheiben dazugeben. Mindestens 6 Stunden oder über Nacht ziehen lassen. Dann die Kräuter entfernen, mit dem Mineralwasser aufgießen und gekühlt genießen.

Vorbeugen ist besser als Heilen

Grünkohlsalat:

Zutaten: 500 g Grünkohl, 2 säuerliche Äpfel, Saft einer Bio-Zitrone, 3 El. Kaltgepresstes Olivenöl, je 1 Messerspitze Gewürzmischung (Cumin, Koriander, Muskatnuss) gem. Ras el Hanout (Gewürzmischung), 1 Messerspitze Kurkuma, 2El Honig, Kräutersalz und Pfeffer schwarz zum abschmecken. Den Grünkohl waschen die Blätter von den Stielen abzupfen 1-2 cm große Stücke.

Zitronensaft, Olivenöl, Honig und alle Gewürze in eine Schüssel geben, verrühren dann die klein gezupften Blätter hinzugeben und kräftig durchkneten.

Äpfel waschen das Kerngehäuse entfernen in kleine Würfel schneiden und im Salat untermischen mit dem Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Jeder kann entscheiden wozu er den Salat reichen möchte, wir essen ihn zu Fisch,- Eier- sowie zu Fleischgerichten auch ein Butterbrot zum Salat ist zu empfehlen. Da der Geschmack bei jedem verschieden ist soll auch jeder selbst entscheiden.

Grünkohl – das "vegetarische Rindfleisch"

Vielmehr wird der Eisen- und eiweißreichen Grünkohl als das "Rindfleisch" unter den Gemüsen gehandelt!

Bunter Kartoffelsalat

Zutaten: für 3 Personen

- 250 g blau- und 250 g rotfleischige Kartoffel
- 1 Schalotte
- 1 Teelöffel Senf
- 1 EL gehackte Gartenkräuter
- 100 ml Brühe
- 100 ml Öl kalt gepresst
- 50 ml Apfelessig

Zubereitung Kartoffeln:

Die Kartoffeln in reichlich gesalzenem Wasser garkochen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Schalotten in feine Würfel schneiden und mit den restlichen Zutaten verrühren. Die Marinade nun behutsam mit den Kartoffeln vermengen.

„Halt wie einen schwäbischen Kartoffelsalat“

Bunte Kartoffelsuppe

Bunte Kartoffelsuppe mit essbaren Blüten für 4 Personen:
1 Die roten Zwiebeln andünsten.
2 Mit der Brühe auffüllen und die in dünne Scheiben geschnittenen Kartoffeln mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft 20 Minuten köcheln
lassen.
3 Die Suppe fein pürieren und mit Sahne verfeinern, aber einen Kleks übrigbehalten zur Deko.
4 Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5 Für jeden Teller ein Kleks Sahne und mit den Blüten dekorieren.
Tipp: Man kann jeweils lila, blaue oder rote Kartoffeln verwenden!!

Zutaten:

400 g farbige Kartoffeln, z. B. Blaue Anneliese, Violetta oder Rote Emaile, in dünne Scheiben geschnitten
1 rote Zwiebel, grob gehackt
800 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer und Muskatnuss
etwas Zitronen oder Limettensaft
100 ml Sahne, etwas aufgeschlagen
einige farblich passende essbare Blüten.