

NHV **KochClub**



KULINARISCHE KÖSTLICHKEITEN



*Für Liebhaber der guten Küche
ist der Genuss eine wahre Freude!*

Liebe Freunde der Genießerküche,

im Februar 2015 wurde der KochClub des Naturheilvereins Weserbergland e.V. gegründet. Kochen mit Genuss in einer dynamischen Kochgemeinschaft, aus kochbegeisterten Anfängern und ambitionierten Hobbyköchen, so sind wir gestartet.

Es wurde geschnippelt, gerührt, probiert, gelacht und natürlich herzhaft genossen. Dabei bekam die Gruppe Unterstützung von den beiden Ernährungsberaterinnen Ute Mühlbauer und Marion Menke. Mit jahrelangen Erfahrungen in der vollwertig vegetarischen und vollwertig veganen Feinschmeckerküche standen sie mit Rat und Tat zur Seite.

Schwerpunkte der leidenschaftlichen Hobbyköche sind die Lebensmittelqualität, Ernährungsökologie und vor allem der gesunde natürliche Genuss. In unserer Experimentierküche werden nur ehrliche Lebensmittel in Bio-Qualität verwendet. Dabei achten wir darauf frische, regionale und der Jahreszeit gemäße Lebensmittel einzusetzen. Naturnah und handwerklich, das ist für uns eine Selbstverständlichkeit der Zubereitung. Auf dem Speisezettel unserer fleischlosen Genussküche stehen frische unverarbeitete Lebensmittel, die wir zu kulinarischen Hochgenüssen zubereiten.

Eine Auswahl unseres gesammelten Rezeptschatzes für Köstlichkeiten haben wir in unserem ersten Kochbuch für die Herbst- und Wintersaison zusammengefasst: Leckere Suppen, knackig frische Salate, raffinierte Hauptgerichte, süße Verführungen und vieles mehr, immer im Einklang mit der NATUR.

Wir haben unsere Leidenschaft und Experimentierfreude eingebracht, um für alle Freunde der gesunden Bio-Küche und sinnlicher Genüsse Rezepte zu kreieren, die schnell, einfach und gelingsicher sind. Rezepte für mehr Leistungsfähigkeit, Vitalität und Schönheit. Mit diesem Buch halten Sie eine Hausapotheke der besonderen Art in der Hand. Frisch, lecker und mit vollem Geschmack.

Wenn Sie nun diese Zeilen lesen, werden Sie hoffentlich Lust auf unsere mit Liebe gestalteten Gerichte bekommen. Und vielleicht können wir auch Ihre Neugier für das Nachkochen unsere kulinarischen Köstlichkeiten wecken.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen beim Umsetzen und viel Freude beim Genießen!

Ihr Team vom KochClub NHV Weserbergland e.V.

Die Köpfe des Kochbuchs



Ute Mühlbauer

Ich habe eine Leidenschaft für gutes Essen, das frisch und mit regionalen Zutaten, geschmackvoll und ehrlich zubereitet wird. Rezepte, die Schritt für Schritt selbst entwickelt werden, in einer Gemeinschaft mit netten Gleichgesinnten, mit Sinn für Kreativität und Spaß am gemeinsamen Kochen, das hat mich überzeugt, im KochClub des Naturheilvereins Weserbergland als langjährige Ernährungsberaterin mitzuwirken. An vielen unvergesslichen, kulinarischen Abenden haben wir gemeinsam die köstlichen Momente mit

abwechslungsreichen Gerichten genossen. Ein Kochbuch war zu Anfang nicht geplant. Umso mehr freue ich mich, dass am Ende so ein schönes Kochbuch gestaltet werden konnte, das Lust macht auf die vielen leckeren Rezepte zum Nachkochen. Eine Hommage an eine genussvolle vollwertige Küche.



Marion Menke

Kochen bedeutet für mich Entspannung und Kreativität gleichermaßen. Schon als Kind habe ich in der Küche mitgeholfen und mit der ersten eigenen Wohnung wurde Kochen zu einer Passion. Damals setzte der Boom der Kochzeitschriften und Rezeptboxen ein, so dass viel Neues ausprobiert werden wollte. Wie bei vielen, so hat auch bei mir die Geburt meines Sohnes eine Wende in Sachen Ernährung gebracht. Ich beschäftigte mich mit der vollwertigen und heute vegetarischen Ernährung und nach einigen

Jahren des Ausprobierens absolvierte ich die Ausbildung zum Gesundheitstrainer Ernährung. Durch mein Engagement im Naturheilverein war es letztendlich nur ein weiterer Schritt, einen Kochclub zu gründen. Es macht sehr viel Freude, Neues auszuprobieren und zu entwickeln, nette Leute kennenzulernen und mein Wissen und meine Fertigkeiten an andere weiterzugeben. Zehn Jahre Naturheilverein Weserbergland e.V. ist ein toller Anlass für dieses erste Kochbuch. Viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen.

Gabi Miersch

Meine Eltern hatten eine Bäckerei, so dass ich schon früh mit dem Bäckerhandwerk vertraut wurde. Immer war es für uns üblich, schon aus wirtschaftlichen Gründen, dass unser Essen frisch gekocht wurde – mit Gemüse, Obst und Kräutern aus dem eigenen Garten und mit einfachen, natürlichen Zutaten. Im KochClub des NHV Weserbergland habe ich alles, was mir wichtig ist, wenn es um natürliche und geschmackvolle Küche geht, gefunden. So konnte ich mich mit meiner Erfahrung als Hobbyköchin gut einbringen und finde es toll, mit wieviel Liebe, Spaß und Wertschätzung in unserer kleinen Gruppe regelmäßig gekocht wird. Natürlich wird auch die Freude am Genuss gemeinsam geteilt.



Christel Jander-Hillenbrand

Ich freue mich sehr, dass Sie dieses Buch in den Händen halten. Gefüllt mit leckeren Rezepten, die ich mit viel Freude gemeinsam mit Gleichgesinnten gekocht habe. Der Wunsch nach Veränderung meiner Essgewohnheiten hat mich vor einigen Jahren bewogen, aktiv im KochClub des Naturheilvereins Weserbergland e.V. mitzukochen. Gelernt habe ich zu experimentieren sowie alte, gewohnte Essensverhalten in gesündere vegetarische Vollwert-Ernährung umzustellen.



Ina Thäsler (Mediengestalterin)

Die Gestaltung des Kochbuchs vom KochClub NHV Weserbergland e.V. war für mich nicht nur eine kreative und spannende Aufgabe, sondern auch eine Herzensangelegenheit ...

Ich unterstütze den Naturheilverein jetzt schon seit einigen Jahren, und als die Idee des Kochbuches an mich herangetragen wurde, war ich sofort begeistert, da Kochen und Backen auch zu meinen Hobbys gehört. Und ein Kochbuch mit gesunden und erprobten Rezepten aus so einem ambitionierten Club – da muss man doch einfach mitgestalten wollen! Und mit Sicherheit werde ich das ein oder andere nachkochen.



Inhaltsverzeichnis

Frisch gestrichen

Aioli (Knöblauchcreme)	Seite 10
Bohnen-Fenchel-Parmesancreme	Seite 11
Grünkern-Kartoffel-Aufstrich	Seite 12
Frischkäse-Senf-Creme	Seite 13
Meerrettich-Hafer-Aufstrich	Seite 14
Paprika-Hummus	Seite 15
Majoran-Zwiebel-Töpfchen	Seite 16
Cashew-Käse-Aufstrich	Seite 17
Auberginen-Zucchini-Dip	Seite 18
Tomaten-Möhren-Creme	Seite 19

Grünzeug

Asiatischer Möhrensalat	Seite 22
Avocado-Birnen-Carpaccio mit Senf-Vinaigrette	Seite 23
Bunter Fitmachersalat	Seite 24
Citrusfrüchte-Salatkreation mit Pekannüssen	Seite 25
Feldsalat mit warmen Champignons	Seite 26
Fenchel-Orangensalat mit gerösteten Walnüssen	Seite 27
Herbstlicher Blattsalat mit Ingwerzweischgen & Parmesanblini	Seite 28
Rote Bete-Carpaccio	Seite 29
Rotkohlsalat mit Belugalinsen in Rotkohlblättern	Seite 30
Wintersalat mit Ziegenkäse	Seite 31

Vorweg & Zwischendurch

Gebackene Apfel-Ziegenkäse-Türmchen	Seite 34
Gefüllte Champignons	Seite 35
Gratinierter Schafskäse	Seite 36
Karotten-Roquefort-Muffins mit Kräuterdip	Seite 37
Pilzragout auf gebackenen Auberginentalern	Seite 38
Polenta-Pizza mit roten Zwiebeln und Ziegenkäse	Seite 39
Sellerie-Pilz-Ravioli mit Tomatensugo	Seite 40
Sesam-Kartoffelbällchen mit Feta-Minze-Dip	Seite 41
Vollkornbaguette mit gebratenen Pilzen	Seite 42
Zucchinirollchen mit Schafskäse	Seite 43

Suppenliebe

Blumenkohlsuppe mit Meerrettich-Mozzarellabällchen	Seite 46
Gemüsesuppe mit Kokosmilch	Seite 47
Herzhafte Bohnensuppe	Seite 48
Kartoffelsuppe mit Pilzen	Seite 49
Feine Kohlrabicremesuppe mit Gomasio-Topping	Seite 50
Kürbiscremesuppe mit Kokosmilch und Cranberry	Seite 51
Pastinakensuppe mit Halloumiwürfeln	Seite 52
Pilz-Cappuccino	Seite 53
Feines Porreesüppchen mit Datteln	Seite 54
Wintergemüsesuppe mit pochiertem Ei und Käsestangen	Seite 55
Überbackene Zwiebelsuppe mit Dinkel	Seite 56
Rote Bete-Suppe mit Mozzarellakugeln	Seite 57

Hauptdarsteller

Afrikanische Gemüsepfanne	Seite 60
Gebackene Rote Bete mit Kürbisspalten und Belugalinsen in Senfsauce	Seite 61
Grünkohl-Cannelloni mit Käse überbacken	Seite 62
Kartoffel-Kürbis-Gratin	Seite 63
Kartoffelpuffer mit mexikanischem Gemüse	Seite 64
Kohlroutaden mit Gemüsebulgurfüllung und Champignon-Bier-Sauce	Seite 65
Pastinaken-Gnocchi	Seite 66
Pilz-Paprika-Stroganoff mit Vollkorn-Linguine	Seite 67
Pilz-Tofu-Pfanne mit Walnuss-Kartoffelrösti	Seite 68
Porree-Dinkel-Quiche	Seite 69
Rosenkohl-Quiche	Seite 70
Sauerkraut-Kartoffel-Gratin mit Grünkern	Seite 71
Semmelknödel mit Porree-Pilz-Gemüse	Seite 72
Steckrüben-Karotten-Curry	Seite 73
Vollkorn-Flammkuchen	Seite 74
Weihnachtsnussbraten mit Pflaumensauce	Seite 75
Vollkornspaghetti mit Bolognese	Seite 76
Mangold-Pide mit Schafskäse	Seite 77

Süßes zum Schluss

Apfel-Kokosblini mit Zabaglione	Seite 80
Warme Birnenschiffchen mit Vanilleeis	Seite 81
Dinkel-Palatschinken mit Nussfüllung	Seite 82
Kaiserschmarren mit karamellisierten Zwetschgen	Seite 83
Kiwitraum mit Nussbällchen	Seite 84
Mandel-Schokomousse mit Apfel-Sahnehaube	Seite 85
Mango-Knusper-Crunchy	Seite 86
Rote-Bete-Schoko-Mousse	Seite 87
Trauben-Creme mit Walnuss-Krokant	Seite 88
Weihnachtlicher Bratapfel mit Mandelhaube	Seite 89

Gebackenes süß & herzhaft

Dinkel-Buchweizen-Vollkornbrot	Seite 92
Gewürzbrot	Seite 93
Hafer-Cranberry-Kekse	Seite 94
Dinkel-Ingwerkekse	Seite 95
Lebkuchenschnitten	Seite 96
Käse-Vollkornbällchen	Seite 97
Pflaumenmus-Mandel-Krokant-Torte	Seite 98
Rosmarinfladen	Seite 99
Sesam-Käse-Grissini	Seite 100
Schnelle Quarkbrötchen	Seite 101
Mohn-Apfeltorte	Seite 102
Vinschgauer	Seite 103

Dies & das

Grünkohl-Smoothie	Seite 106
Gemüsebrühe selbst gemacht	Seite 107
Cranberry-Pralinen	Seite 108
Jus-Sauce	Seite 109
Vollkorn-Nudelteig	Seite 110
Vollkorn-Pfannkuchenteig	Seite 111
Roter Glühwein	Seite 112
Selbstgemachte Apfelchips	Seite 113
Rotkohlgemüse	Seite 114
Aromatisches Kräutersalz	Seite 115

*„Die Leidenschaften
sind die einzigen Redner, die immer
überzeugen.“* Francois VI., Duc de la Rochefoucauld



Frisch gestrichen



Aioli (Knoblauchcreme)

Zutaten:

2-3 Knoblauchzehen
80 ml Milch
240 ml Sonnenblumenöl
Ursalz
Pfeffer, frisch gemahlen
Spritzer Zitronensaft
scharfer Senf

Zubereitung:

Knoblauch schälen, in kleine Stücke schneiden.

Milch, Öl, Senf und Knoblauch pürieren, bis die Creme sämig wird.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Tipp

Wenn man den Knoblauch weglässt, hat man eine Mayonnaise. Für Kartoffel- oder Nudelsalat einen Becher Naturjoghurt hinzufügen und mit frischen Kräutern variieren.



Bohnen-Fenchel- Parmesancreme



Zubereitung:

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, danach garen.
Parmesan fein reiben.

Fenchel halbieren, Strunk herausschneiden, den Rest in grobe Stücke schneiden, etwas Grünes für die Garnierung zurücklegen. Knoblauch fein würfeln. Mit Fenchelstücken, Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer mischen und auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 200° C rösten, bis die Ränder gebräunt sind.

Den Fenchel und die weißen Bohnen im Mixer mit Olivenöl, Zitronensaft, Chiliflocken und der Hälfte vom Parmesankäse pürieren. In eine feuerfeste Form füllen, mit restlichem Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 220 °C ca. 15-20 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

Zutaten:

- 1 große Fenchelknolle
- 4 Knoblauchzehen
- 150 g weiße Bohnen
- 20 ml Olivenöl
- Saft einer Zitrone
- Chiliflocken
- 125 g Parmesan
- 1 EL Rosmarin
- Ursalz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Tipp

Warm mit
Crostini, Pitabrot,
Cräckern oder Gemüse-
sticks etc. servieren.

