



EssenZ

aus der Küche

kuhmilch- und weizenfrei
nach den fünf Elementen

Ulrike von Blarer Zalokar

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

EssenZ aus der Küche	1
----------------------	---

Vorspeisen

Apfel-Zwetschgen-Chutney	3
Aubergine mit Basilikum	4
Champignons oder Zucchini gefüllt mit Pinienkernen	5
Dinkel-Cracker	6
Dinkelknusperfladen	7
Forellen-Mousse in Buchweizencrepes	8
Hirschfleisch mit Balsamico-Essig	10
Kichererbsenmus	11
Mayonnaise verschiedene Variationen	13
Pizza mit Blätterteig	15
Selleriemus	16

Suppen

Buchweizen-Schöberl mit Curry	18
Fischsuppe mit Safran	19
Hühnersuppe	20
Hühnersuppe mit Eigelb	22
Karottensuppe mit Korianderkraut	23
Kürbis-Safran-Suppe	24

Salate

Azukibohnensalat	25
Blumenkohlsalat	26
Chinakohl-Salat	27
Grüner Bohnen Salat	28
Grüner Salat mit Kürbiskernen	29
Grüner Salat mit Sesammus-Dressing und Tofu	30
Gurkensalat mit Paprika	31
Gurkensalat mit Sojasauce	32
Kichererbsen-Hirse-Salat	33
Linsensalat	34
Rote Beete Salat	35
Sauerkrautsalat	36
Tomatensalat mit Ziegenfeta und Oliven	37
Tomatensalat mit Kürbiskernöl	38

Fisch und Fleisch

Cevapcici	39
Ente mariniert	40
Fisch im Ofen	41
Fischröllchen auf Gemüsebett	42
Fisch-Frikadellen	43
Hasenragout	44
Hirschbraten	45
Hirschragout	47
Hühnerbrust	48
Hühnerflügel	49
Huhn gefüllt mit Limonen	50
Huhn geschnetzelt mit Champignons und Mandelmus	52
Huhn mit Curry & Kokosraspel	54
Lammbraten	55
Lammeintopf	56
Lammeintopf mit Bohnen	57
Lammragout mit Majoran	59
Makrele mit Dill	60
Zander auf Bohnenbett	61

Gemüse

Artischocke mit Kürbiskernöl	63
Auberginen in Olivenöl gebraten	64
Kräutermarinade	65
Blaukraut mit Marroni	66
Blumenkohl mit Gomasio	67
Bohnen grün	68
Bohngulasch	69
Broccoli gekocht	70
Gemüse, asiatisch	71
Gemüse mit Räuchertofu	73
Tipp	73
Karottengemüse	74
Karottengemüse mit Kabis	75
Karotten-Lauch-Gemüse	76
Karotten mit Koriander	77
Kohlrabi-Karottengemüse mit Sternanis und Kurkuma	78
Kürbis mit Cashewkernen	80
Kürbis im Ofen mit Käutersauce	81
Kürbis-Sauce	82
Lattich-Mischgemüse	84
Lauchkuchen	85
Lauch mit Schalotten und grünem Pfeffer	86

Mah-Meh	87
Mischgemüse und Tofu	89
Peperoni-Sauce	91
Rote Beete mit Kümmel und Kürbiskernöl	92
Rote Beete mit Kräutersauce	93
Schnittmangold mit Koriander und Macis	94
Sommergemüse mit Hijiki-Algen	95
Spargel mit Gomasio	97
Spargel mit Eiersauce	98
Stangensellerie-Karotten Gemüse	99
Tomatensauce	100
Zucchettimus	101
Zucchini-Tomatengemüse	102
Zwiebel-Curry	103

Getreide und Hülsenfrüchte

Azukibohnen mit Gomasio	105
Basmatireis	106
Buchweizen	107
Buchweizenfladen mit Kräutern	108
Buchweizenomeletten	109
Gerstenlaibchen	110
Hafernockerl gebraten	112
Grünkernlaibchen	113
Grünkernpeperoni	115
Hirse	117
Hirse-Safran-Fladen	118
Kichererbsen mit Kräutern	119
Kurkumafladen	121
Linsen-Reis-Sonnenblumenkerne im Salatblatt	123
Linsen rot mit Zwiebelringen	124
Linsen schwarz, Belugalinsen	125
Mais	126
Mais mit Algen	127
Quinoa	128
Rundkornreis mit Wildreis	129

Süßspeisen

Ananas-Reis	130
Aprikosen- oder Erdbeercrème mit Seidentofu	131
Aprikosenkuchen	132
Birnenkuchen	133
Brombeercrème mit Seidentofu	134
Buchweizentorte	135

Cappuccino mit Sojamilch	137
Dattel-Pistazien Kuchen	138
Fruchtmark mit Agar-Agar / Konfitüre	139
Haselnuss-Blitzkuchen	140
Heidelbeercreme mit Seidentofu	141
Himbeercreme mit Seidentofu	142
Kirschtorte	143
Kokosbusserl	144
Linzertorte	145
Mandelbusserl	146
Marrontorte	147
Mohntorte	149
Nougattorte	150
Nuss-Stangerl	151
Roter Johannisbeerkuchen	152
Ziegenfrischkäse mit Honig überbacken	153
Zwetschgen-Streuselkuchen	154

Rezepte nach Wirkungen sortiert

Blut bewegen	155
Blut tonisieren	155
Hitze eliminieren	156
Jing tonisieren	156
Nahrungsstagnation auflösen	156
Nässe ausleiten	157
Qi bewegen	157
Qi regulieren	157
Qi tonisieren	157
Schleim auflösen	159
Shen beruhigen	159
Toxine ausleiten	159
Wei Qi tonisieren	159
Wind-Kälte eliminieren	159
Wind-Kälte-Nässe ausleiten	159
Yang tonisieren	159
Yin tonisieren	160

Apfel-Zwetschgen-Chutney



Menge	Zutaten	Geschmack	Thermik
300 g	Äpfel	süss, sauer	kühl
300 g	Zwetschgen	süss, sauer	neutral
300 g	Kürbis	süss	warm
2 Zehen	Knoblauch	scharf	heiss
2 Stk.	Zwiebel	scharf, süss	warm
2 TL	Senfkörner	scharf	heiss
3 TL	Curry mild	scharf	warm
ca. 5 dl	Apfelessig	sauer	warm
300 g	Vollrohrzucker	süss	warm
2 TL	Salz	salzig	kalt
1-2 TL	Pfeffer	scharf	heiss
etwas	Cayenne	scharf	heiss

Zubereitung

1. Die Äpfel, Zwetschgen und den Kürbis waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2. Alle restlichen Zutaten dazu geben und zusammen in einem Topf bei niedriger bis mittlerer Hitze kochen bis eine dickflüssige Masse entsteht.
3. Das Chutney abschmecken und heiss in Konfigläser füllen.

Tipp

Es können auch Mangos verwendet werden.

Dazu passt

Getreidelaibchen, Getreidefladen, Tofuterrine, Fleischbraten, Fleischlaibchen.

Aubergine mit Basilikum



Menge	Zutaten	Geschmack	Thermik
2 Stk.	Auberginen	süss	kühl
etwas	Olivenöl	süss	neutral
100 g	Tofu mittelfest	süss	kühl
1/2 Bund	Basilikum	scharf	warm
1/2 TL	Salz	salzig	kalt
etwas	Pfeffer	scharf	heiss



Zubereitung

1. Die Auberginen der Länge nach in dünne Scheiben schneiden.
2. In Olivenöl auf beiden Seiten goldbraun braten, herausnehmen, salzen und auskühlen lassen.
3. Tofu mit der Gabel zerdrücken, gehackten Basilikum beimengen, salzen und pfeffern, mit einem Teelöffel auf eine Auberginenscheibe geben und die Aubergine mit der Gabel einrollen.



Tipp

Anstelle von Tofu kann auch Kichererbsen-Humus oder Ziegenkäse verwendet werden.

Champignons oder Zucchini gefüllt mit Pinienkernen



Menge	Zutaten	Geschmack	Thermik
400 g	mittelgrosse Champignons	süss	kühl oder kühl
2 Stk.	Zucchini	süss	kühl
Füllung			
100 g	Pinienkerne	süss	warm
4 Stk.	Knoblauchzehen	scharf	heiss
2 Bund	Petersilie	süss	warm
1 TL	Salz	salzig	kühl



Zubereitung

1. Champignons etwas aushöhlen oder Zucchini in 1.5 cm dicke Scheiben schneiden, etwas aushöhlen. Die ausgehöhlte Masse mit Pinienkernen, Knoblauchzehen, Petersilie und Salz in einen Mixbehälter geben und fein mixen.
2. Die Masse in die ausgehöhlten, gesalzenen Champignonköpfe füllen und mit Pinienkernen bestreuen. Backofen auf 200°C vorheizen und 15 Minuten backen.

Tipp

Weitere verschiedene Häppchen: Pizza mit Blätterteig, Kichererbsenmus mit schwarzen Sesam-Crackers.

Dazu passt

Grüner Salat, Reis, Quinoa, Linsen, Hirschfleisch mit Balsamico-Essig, Kichererbsenmus.

Dinkel-Cracker



Menge	Zutaten	Geschmack	Thermik
500 g	Dinkel, fein gemahlen	süß	neutral
1 TL	Salz	salzig	kalt
200 ml	Wasser	neutral	kühl
40 g	Hefe	süß, sauer	warm
1 TL	Zucker	süß	warm
4 EL	Olivenöl	süß	neutral
	Sesam schwarz/weiss	süß	neutral
	Kümmel	scharf	warm
	Paprika edelsüß	süß, bitter	neutral
	grobes Salz	salzig	kalt
	Mohn	süß	neutral

Zubereitung

1. Den fein gemahlene Dinkel salzen.
2. In lauwarmem Wasser die Hefe und Zucker auflösen.
3. Das Hefewasser, Mehl und Olivenöl zusammenmischen und kräftig durchkneten.
4. Den fertigen Teig in der Schüssel zu einer Kugel formen, mit Mehl bestreuen. Ein Tuch über die Schüssel geben und den Teig 20-30 Minuten gehen lassen.
5. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ganz dünn ausrollen und den Teig in Rauten schneiden.
6. Mit dem verrührten Eigelb bestreichen.
7. Je nach Geschmack mit Sesam, Kümmel, grobem Salz, Paprikapulver oder Mohn würzen.
8. Bei 220°C 10 Minuten im Ofen lassen bis sie braun und knusprig sind.

Tipp

Eignen sich gut zum Dippen von Saucen.

Dinkelknusperfladen

Qi tonisieren



Menge	Zutaten	Geschmack	Thermik
300 g	Dinkelblätterteig	süss	kühl
1	Eigelb	süss	neutral
	Sesam schwarz/weiss	süss	neutral
	Curry mild	scharf	warm
	Kümmel	scharf	warm
	Mohn	süss	neutral
	Oliven	bitter, sauer	neutral
	Peperoni rot, gelb	süss, bitter	kühl
	Salz	salzig	kalt



Zubereitung

1. Blätterteig aus dem Kühlschrank nehmen und ca. 15 Minuten vor dem Verarbeiten bei Raumtemperatur liegen lassen.
2. Blätterteig dünn ausrollen und mit Eigelb bestreichen.
3. Je nach Belieben mit schwarzem, braunem oder Weisses Sesam, Curry, Kümmel, Mohn, Oliven, roten oder gelben Peperoni und Salz bestreuen.
4. Bei 220°C ca. 15 Minuten backen bis die Fladen braun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und servieren.

Tipp

Den eigenen Ideen zum Bestreuen sind hier keine Grenzen gesetzt.