

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.

