

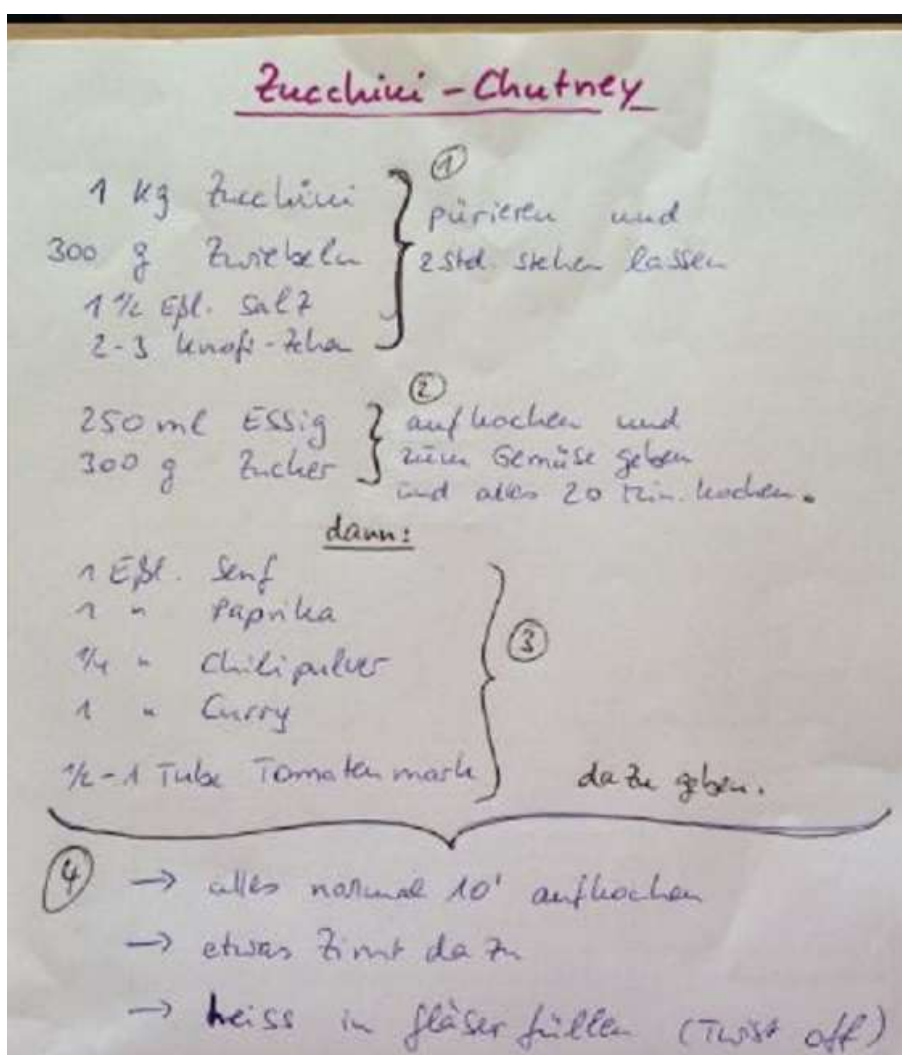
<p>Paprika- Aufstrich</p>	<p>Von Regine Althaus</p> <p>3 rote Paprika ½ Zwiebel 1 oder 2 Tomaten Knoblauch Rote Linsen Tomatensalz (Tomaten mit Salz u. Gewürzen püriert und getrocknet) Salz Sonnenblumenkerne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sonnenblumenkerne ohne Öl rösten • Linsen waschen und in Salzwasser oder Gemüsebrühe kochen • Zwiebeln, Knobi und Paprika klein schneiden und dünsten • Tomate dazu und würzen • Die Masse mit den Sonnenblumenkernen und Linsen pürieren und in Gläser füllen <p>Mengenangaben eher als Anhaltspunkt, ich mache es nach Gefühl</p>
<p>Fenchel – Zwiebel – Aufstrich</p>	<p>Von Regine Althaus</p> <p>Fenchel klein schneiden Zwiebel kleinschneiden Apfel klein schneiden Rote Linsen kochen Sonnenblumenkerne rösten Salz, Zucker</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwiebel und Fenchel in etwas Öl dünsten • Apfel zugeben mitdünsten • Etwas Zucker dazu, karamelisieren lassen • Alles zusammen mit Linsen und Sonnenblumenkernen pürieren und in Gläser füllen
<p>Tomaten Aufstrich</p>	<p>Von Regine Althaus</p> <p>Tomaten Zwiebeln Knoblauch Rote Linsen Sonnenblumenkerne Cashewkerne oder Sonnenblumenkerne (geröstet) Salz, Gewürze</p>

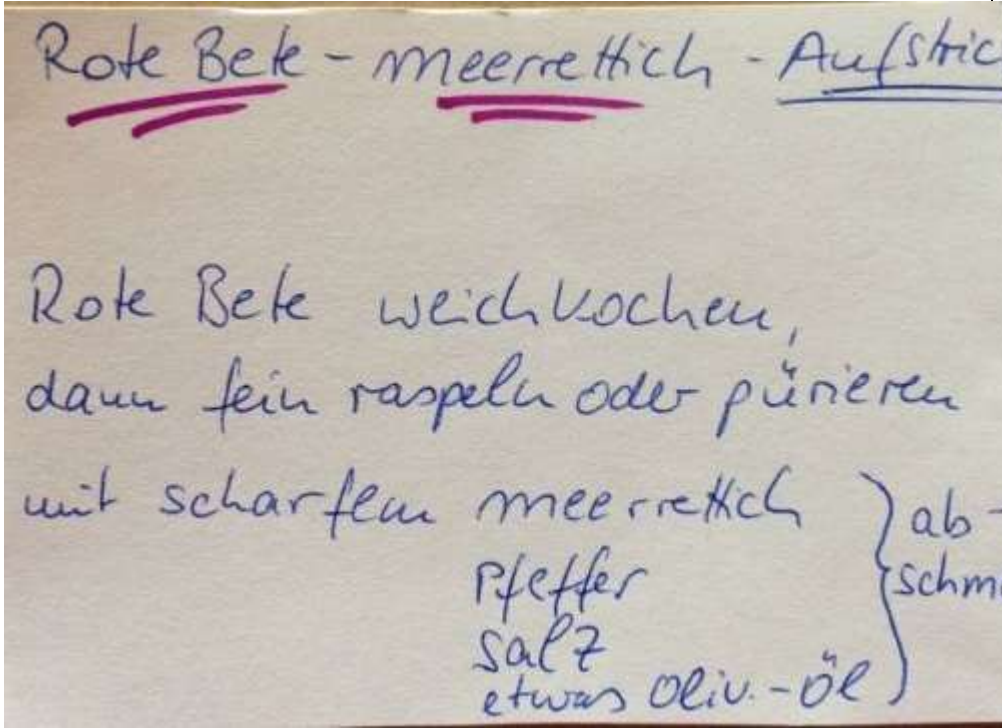
- Rote Linsen kochen
- Cachew- oder Sonnenblumenkerne rösten
- Zwiebeln und Knoblauch andünsten,
- geschnittene Tomaten und Gewürze (ich habe mir Tomatensalz aus Tomaten gemacht) dazu
- alles zusammen pürieren und in Gläser füllen

Ich habe es nochmal kurz aufgeköcht, um es heiß in sterile Gläser zu füllen.

Zucchini-Chutney

Von Annette Godzieba



<p>Rote-Bete- Meerrettic h-Aufstrich</p>	<p>Von Annette Godzieba</p>  <p><u>Rote Bete</u> - <u>meerrettich</u> - <u>Aufstrich</u></p> <p>Rote Bete weichkochen, dann fein raspeln oder pürieren mit scharfem meerrettich Pfeffer salz etwas Oliv.-öl</p> <p>} ab- schme</p>
<p>Petersilien pesto</p>	<p>Von Renate Uhlenberg, am Tag der offenen Hofpforte vegan, also ohne Parmesan</p> <p>2 Bund Petersilie, etwa 200 g Keschewkerne gemahlen, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, evtl. Parmesan (muss nicht sein)</p>
<p>Möhren- Oliven- Aufstrich</p>	<p>Von Renate Uhlenberg</p> <ul style="list-style-type: none"> - 400 g Möhren - putzen, weich kochen, pürieren - 50 g entsteinte Oliven - fein hacken - 1 kleine Zwiebel - sehr fein würfelt - 2 TL Zitronenschale - gerieben - Salz, Pfeffer, wenig Tabasco o.ä, - abschmecken

	<p>- 2 EL Sesam - kurz rösten, bis die Körner aufspringen, abkühlen lassen, unterrühren</p>	
<p>Schwarz- brot</p>	<p>Von Annemarie Huntemann</p> <p style="text-align: right;">Sauerteigbrot</p> <p><u>Vorteig</u> Ca. 170 g Sauerteig 200 g Roggenmehl mittelfein geschrotet stehen lassen. 400 g Weizenmehl mittelfein geschrotet 0,6 Liter Wasser</p> <p style="text-align: right;">Mehl mit Wasser verrühren, über Nacht 1 große Tasse Roggenkörner einweichen</p> <hr/> <p>Am nächsten Tag 200 g Roggenmehl mittelfein geschrotet 400 g Weizenmehl mittelfein geschrotet 1,5 EL Salz 1,5 EL Sirup 1/2 Päckchen Trockenhefe Körner nach belieben zugeben, Sesam, Leinsam, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, eingeweichte Roggenkörner Alles zum Vorteig zugeben, in einer großen Schüssel zu einer Teigmasse verrühren. Der Teig muss „zäh“ vom Löffel laufen. Dann alles in einer Backform geben und den Teig gehen lassen. Kann 1,5 bis 2 Stunden dauern bis er in der Form hochkommt. Dann backen auf mittlerer Schiene mit Ober-und Unterhitze 1 Stunde bei 100° C 1 Stunde bei 200° C 1 Stunde bei 100° C Nach ca. 15 Min. das Brot aus der Form nehmen und abgedeckt mindestens 1 Tag ruhen lassen bevor man es aufschneidet.</p>	