Veronika Pachala
Gesund kochen ist Liebe

Reading excerpt

Gesund kochen ist Liebe
of Veronika Pachala
Publisher: ZS Zabert-Sandmann Verlag

http://www.narayana-verlag.com/b20321

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

Perfekte Begleiter zu den Patties sind das Mango-Hanf-Chutney von S.61, der gebackene Salat von 5.46 oder ein großer bunter Salat wie auf 5. 52,

Wenn absehbar ist, dass nicht alles verbraucht wird, die Masse zugedeckt aufbewahren und am nächsten Tag frisch, z.B. für eine Lunch Bowi ausbacken.

Halloumi-Patties mit Grünkern und Hirse

Für ca. 10 Stück
30 g Grünkern
80 g Hirse
Meersalz
1 Zwiebel
1 TL müdes Kokos- oder Avocadoöl + etwas mehr zum Ausbacken (optional)
120 g Halloumi (halbfester Käse aus Zypern)
1 - 2 Knoblauchzehen
60 g Sonnenblumenkerne
1 Möhre
6 TL Tamari (s. S. 16)
2-3 TL getrockneter Quendel oder Thymian
Pfeffer aus der Mühle

1 Grünkern und Hirse separat waschen, jeweils mit der doppelten Menge Wasser bedecken und über Nacht 10 Stunden einweichen lassen.

2 Am Folgetag Grünkern und Hirse in ein Sieb abgießen, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den Grünkern in 400 ml leicht gesalzenem Wasser mit geschlossenem Deckel 15 Minuten kochen, Die Hirse zufügen und alles weitere 10 Minuten kochen. Wenn das Getreide die Flüssigkeit wirklich restlos aufgesogen hat, den Topf vom Herd nehmen.

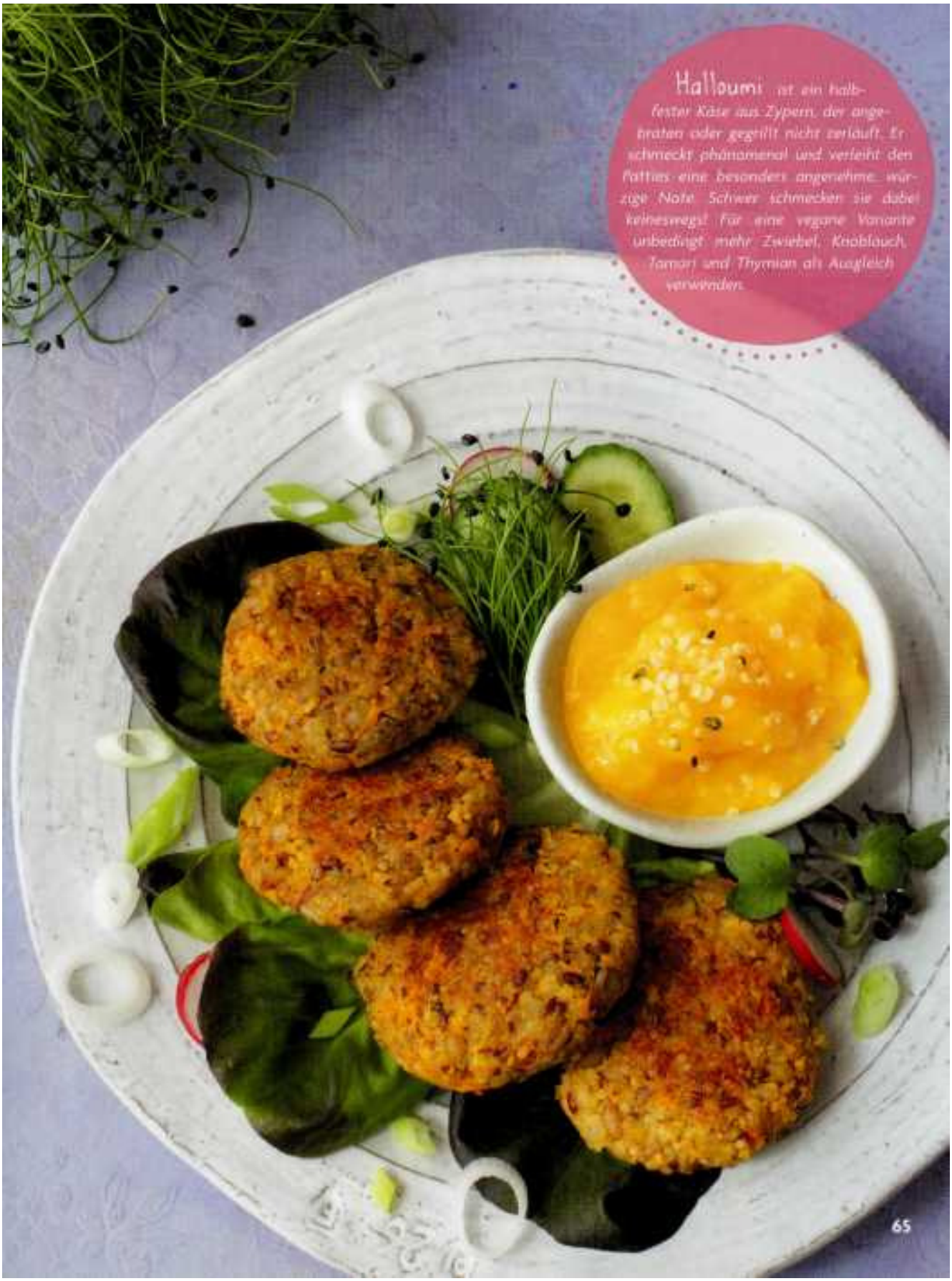
3 Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Den Halloumi in kleine Würfel schneiden und unter gelegentlichem Rühren mitbraten, bis die Käsewürfel von allen Seiten gebräunt sind. Den Knoblauch schälen, in die Pfanne reiben und kurz mitgaren. Die Mischung abkühlen lassen,

4 Die Sonnenblumenkerne in einer leistungsstarken Küchenmaschine fein zerkleinern. Die Möhre putzen, waschen, grob schneiden und dazugeben, ebenso das Getreide, die geröstete Käse-Zwiebel-Mischung, Tamari, Quendel oder Thymian und Pfeffer, Die Zutaten zu einer homogenen Masse vermischen und in der Küchenmaschine weiter zerkleinern. Die Masse abschmecken und zu etwa 10 gleich großen Patties formen,

5 Etwas Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Patties darin nacheinander ausbacken. Bei Bedarf die fertigen Patties im vorgeheizten Öfen bei 80 °C Umluft (100 °C Ober-/Unterhitze, Gas; Stufe 1) warm halten, Alternativ die Patties im vorgeheizten Backofen bei 170 °C Umluft 20 Minuten backen.

Wer keine wirklich leistungsstarke Küchenmaschine (auch als Food Processor bekannt) hat wird ein Ei zum Binden benötigen, da der Stärkeanteil des Getreides dann nicht ausreichend wirken kann. Dafür die Sonnenblumenkerne mit einem Blitzhacker fein zerkleinern, die Möhre fein reiben, mit den restlichen Zutaten und dem Ei vermischen und wie gehabt ausbacken.

Leseprobe von V. Pachala, „Gesund kochen ist Liebe“
Herausgeber: ZS Zabert-Sandmann Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Halloumi ist ein halbfester Käse aus Zypern, der angebraten oder gegrillt nicht zerläuft. Er schmeckt phänomenal und verleiht den Patties eine besonders angenehme, würzige Note. Schwer schmecken sie dabei keineswegs! Für eine vegane Variante unbedingt mehr Zwiebel, Knoblauch, Tamari und Thymian als Ausgleich verwenden.

Leseprobe von V. Pachala, „Gesund kochen ist Liebe“
Herausgeber: ZS Zabert-Sandmann Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Veronika Pachala

Gesund kochen ist Liebe

Ohne Kuhmilch - Ohne raffinierten Zucker - Ohne Weizen

144 pages, hb
publication 2016

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com