

Essen wie die Profis!

Leckere Rezepte von Ernährungsberater Stefan Orhöfer zum Nachkochen!

Dinkel-Buchweizen-Brot

für eine kleine Kastenform

Zutaten

- 400 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
- 100 g Buchweizenmehl
- 1 Pck. Trockenbackhefe
- 2 TL Jodsalz
- 2 TL weißen Balsamico- oder Obstessig
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Sesam
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g geschroteter Leinsamen
- 500 ml heißes Wasser aus der Leitung



Zubereitung

1. Beide Mehle und Trockenbackhefe mischen.
2. Anschließend alle Zutaten in einer Schüssel gründlich vermengen.
3. Langsam das Wasser hinzugeben und den Teig vermischen. (Info: Der Teig ist sehr feucht).
4. Die Kastenform mit Rapsöl oder mit Butteraroma einpinseln und den Teig in die Kastenform geben.
5. Das Brot im kalten Backofen (NICHT Vorheizen!) bei 220°C (Ober-/Unterhitze) für 60 Minuten backen.
6. Nach 10 Minuten Backzeit das Brot einmal längs einschneiden.

Guten Appetit



Schalke hilft!



Gnocchi mit Tomatensoße, Gemüse und Geflügel

für 4 Personen

Zutaten

- 2 kleine Zucchini
- 2 rote Paprikaschoten
- 200 g Putengeschnetzeltes
- 3 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Kräuter de Provence
- 400 g Kartoffelgnocchi

Zutaten für die Tomatensoße

- 500 g Tomaten
(Alternativ können auch geschälte Tomaten aus der Dose eingesetzt werden)
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 EL Olivenöl
- 1 EL dunklen Balsamicoessig
- frischer Basilikum (alternativ getrocknet)
- frischer Thymian (alternativ getrocknet)
- Jodsalz, Pfeffer
- Chilipulver

Zubereitung der Tomatensoße

1. Schalotten würfeln. Tomaten vierteln, entkernen und würfeln. Knoblauch klein schneiden.
2. Schalotten mit dem Knoblauch in einem kleinen Topf in 1-2 EL Olivenöl glasig dünsten. Tomaten hinzufügen.
3. Mit dem Essig ablöschen und 15-20 Minuten kochen lassen.
4. Die Tomatensoße mit einem Pürierstab mixen, mit Jodsalz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken und zum Schluss die frischen Kräuter dazugeben.



Schalke hilft!



Zubereitung

1. Zucchini in Scheiben schneiden und Paprika würfeln.
2. Das Gemüse in 1-2 EL Olivenöl ca. 5-6 Minuten andünsten, mit Kräutern de Provence würzen und beiseite stellen.
3. Putengeschnetzeltes mit Paprikapulver und Pfeffer würzen und in 1 EL Olivenöl anbraten und beiseite stellen.
4. Kartoffelgnocchi goldbraun anbraten, das Gemüse, das Putengeschnetzeltes und die Tomatensoße dazugeben, aufkochen und abschmecken.