

REZEPTE FÜR DEN HAUSHALTSTAG

Wir bereiten Bio-Mäcs, Haferburger und Getreidesalat zu

Getreidesalat

250 g Weizen, 150 g Hafer, 100 g Roggen, 100 g Gerste, 50 g Dinkel, 30 g Hirse, 20 g Buchweizen einen Tag und eine Nacht einweichen. 100 g Gurken kleinschneiden und mit Champignons und gehackten Zwiebeln unter die Körner mischen. Mit Essig, Öl, Senf und Sojasoße abschmecken.

Haferburger

150 g Haferflocken, 2 EL Sojamehl, 2 gehäufte EL Weizenkeimlinge, 2 gehäufte EL Edelhefeflocken mischen, 1 EL Butter, 1 EL Honig obenauf geben, 1/4 l Milch erhitzen, über die Flockenmischung gießen, 200 g Möhren putzen, fein reiben oder raspeln, 1 große Zwiebel schälen, fein hacken, 1 EL feingehackte Petersilie zugeben, 150 g Gouda fein reiben, zugeben, 2 Eier untermischen, Frikadellen formen, in geschmacksneutralem Öl braten.

Bio-Mäc (für 12 Personen)

Für die Brötchen: Aus 250 g Weizenmehl, 25 g Sojamehl, 25 g Butter, 1/2 Würfel Hefe, 1 EL Honig, 1/8 l lauwarme Milch einen Hefeteig herstellen und bei 200 Grad 16–20 Minuten backen.

Für die Mäcs: 1 TL gekörnte Brühe, 100 g Weizen, 50 g Walnusskerne, 125 g Goudakäse, 2 EL Weizenkeime, 2 EL Hefeflocken, 2 EL Paniermehl, 2 Eier, 1 EL Sojasoße, 1 TL Honig, bei Bedarf auch andere Gewürze. Klopse formen in geschmacksneutralem Öl braten.

Brötchen aufschneiden, mit Salatblättern, etwas selbstgemachtem Ketchup und den Bio-Mäcs füllen.

Bei der Verwendung dieser Gerichte und 20 Kindern müsste die Einkaufsliste folgendermaßen aussehen:

1 Paket Gemüsebrühe, 1 Packung Hefeflocken, 1 Flasche Sojasoße, 1/2 Pfund Butter, 1 Würfel frische Hefe, Päckchen Kräutersalz, 600 g Weizen, 150 g Hafer, 100 g Roggen, 100 g Gerste, 50 g Dinkel, 50 g Hirse, 50 g Buchweizen, Pakete gemischter Keimlingsaat, Paket Sojamehl, 600 g Haferflocken, 600 g Goudakäse, 8 Eier, 2 Pakete tiefgekühlter Blätterteig, 500 g Mohrrüben, 250 g Zwiebeln, 1 Glas Honig, 1 l Milch