

# SCHOKOLADEN KUCHEN

## Zutaten

- 250 g Dinkelmehl Typ 630
- 1 TL Zimt
- 3 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 4 EL Kakaopulver (pur)
- 100 g Zucker oder 2–3 EL Ahornsirup
- 125–225 g Bio-Zucchini (je nach Menge wird der Kuchen noch saftiger)
- 200 g Apfelmark (ist Apfelmus ohne Zuckerzusatz)
- 1 TL Apfelessig (als Triebmittel)
- 100 ml Rapsöl (Sonnenblume geht auch)
- 40 g Zartbitterschokolade
- 150 g Zartbitter-Kuvertüre zum Glasieren
- optional: 2 gute EL Aprikosenkonfitüre

## Zubereitung

Den Ofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.  
Alle trockenen Zutaten vermengen und durchsieben.

Die Zucchini raspeln – nicht zu fein, nicht zu grob.  
Die Schokolade hacken – grob, wer mag.

Alle Zutaten mit einem Löffel zu einer homogenen Masse vermengen.

Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen. Das Backpapier kann nach dem Backen zur Kuchen-Aufbewahrung weiterverwendet werden.

Auf der mittleren Schiene ca. 50 Minuten backen. Für einen kontrollierten Aufriss der Kruste, den Teig nach 10 Minuten längs einschneiden.

Nach dem Backen den Kuchen auf einem Rost komplett auskühlen lassen.

Die Kuvertüre kleinhacken und im Wasserbad schmelzen lassen. Die Temperatur zum Schmelzen möglichst niedrig halten – dann ist die Schokolade auch schneller wieder fest.

## Optional

Den Kuchen noch heiß mit Konfitüre überziehen. Dann komplett auskühlen lassen und mit Kuvertüre ummanteln. Die Konfitüre sorgt gegebenenfalls dafür, dass die Schokoladenglasur ein paar Patzer davonträgt, bringt aber beim Verzehr viel Vergnügen mit sich.

## Variation

Statt Zucchini schmeckt das Ganze auch mit Karotte. Für eine weihnachtliche Note kann sich noch etwas Kardamon zum Zimt gesellen. Auch eine handvoll gehackte Walnüsse bringen Freude und Biss in den Teig.

# RANDEN CARPACCIO

## Zutaten

- 1 Bund frische Rote Bete (roh/geht aber auch mit der vorgekochten, vakuumierten Variante)
- 200 g Feta oder Ziegenkäse
- 100 g Walnüsse
- 2 EL Honig
- 1 TL Senf
- etwas Zitronensaft
- etwas Olivenöl
- eine handvoll Rucola

## Zubereitung

Die Rote Bete schälen und z.B. mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheibchen schneiden. Hier empfehlen sich Handschuhe, denn gerade frische rote Bete färbt sehr intensiv.

Die Walnüsse hacken und ohne Öl in einer Pfanne rösten. Honig darüber träufeln, verrühren und karamellisieren lassen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Den Rucola waschen und trocken schütteln.

Aus Senf, Zitronensaft, Olivenöl, etwas Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer ein Dressing anrühren. Gegebenenfalls auch hier etwas Honig nach Geschmack unterrühren.

Die Rote Bete auf einem Teller anrichten. Mittig den Rucola verteilen. Den Käse würfeln oder mit den Fingern grob darüber zerkrümeln. Mit dem Dressing beträufeln und die gerösteten Walnüsse darüber streuen.

## Variation

Statt Rucola kann man auch etwas gehackte Petersilie oder etwas Thymian über die Rote Bete geben.

# BLUMENKOHL STEAKS

## Zutaten

- 1 Blumenkohl (die Menge der Steaks hängt vom Blumenkohl ab)
- 1/2 TL Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 1 Granatapfel (Kerne zum Garnieren)

### *Für das Dressing:*

- 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tahini (Sesampaste)
- 1 EL Ahornsirup
- Chiliflocken
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1/4 TL Kumin (gemahlener Kreuzkümmel)
- 1 EL Wasser

## Zubereitung

Den Backofen auf 190°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die äußeren Blätter vom Blumenkohl entfernen und ihn in ca. 2–3 cm dicke Scheiben schneiden, auf das Backblech legen.

Ingwer reiben. Olivenöl mit dem Ingwer vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Blumenkohl mit dem Öl einreiben.

Die Knoblauchzehe andrücken, zerteilen und auf die Scheiben legen.

Das Backblech in den Ofen schieben und den Blumenkohl für ca. 45 Minuten backen.

Für das Dressing die Zitrone auspressen. Zitronensaft mit den restlichen Zutaten, Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer verquirlen.

Kerne aus dem Granatapfel lösen. Den fertigen Blumenkohl damit garnieren. Das Dressing darüber träufeln oder in einem kleinen Schälchen dazu servieren.

## Tipp

Ingwer schälen geht sehr gut und sparsam mit der Kante eines kleinen Löffels. Granatapfel lassen sich am besten in einer Schüssel Wasser entkernen, denn der Saft spritzt nicht durch die Küche sondern bleibt im Wasser. Außerdem schwimmt das Weiße oben und kann einfach abgeschöpft werden.

# WIRSING GRATIN

## Zutaten

- 1 kleiner Kopf Wirsing (geputzt ca. 500 g)
- 1 Zwiebel
- 125 ml Gemüsebrühe
- 400 g Schupfnudeln
- 125 g saure Sahne oder Schmand
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 50 g geriebener Käse
- etwas Kümmel, falls gemocht

## Zubereitung

Vom Wirsing die groben äußeren Blätter lösen, den Wirsing vierteln und den Strunk herausschneiden, den Wirsing abspülen und abtropfen lassen, dann in Streifen schneiden.

Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelstreifen darin unter gelegentlichem Rühren anschwitzen. Die Wirsingstreifen zufügen, salzen und mit geschlossenem Deckel dünsten. Die Gemüsebrühe zugießen und ca. 10–15 Minuten bissfest schmoren.

Die Hitze reduzieren, die saure Sahne unterheben. Alles mit Senf, Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

Die Schupfnudel-Wirsing-Mischung in eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) füllen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C (Ober-/Unterhitze) ca. 25 Minuten goldbraun überbacken.

# GRÜNES PESTO

## Zutaten

*Angaben an Mengen des verfügbaren Krottengrüns anpassen*

- 20 g Karottengrün (Blätter, Stiele, alles)
- 20 g Walnüsse
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grosszügige Prise Meersalz
- 10 g Parmesan (frisch reiben)
- 40 g Olivenöl
- etwas Zitronensaft + ggf. etwas Abrieb einer Bio-Zitrone

## Zubereitung

Karottengrün waschen, schleudern und trocken tupfen.  
Alle Zutaten in die gewünschte Konsistenz mixen.

Inspiration zur Zubereitung für ungewöhnliche Gemüseteile wie Rettichblätter, Brokkolistrunk oder Wassermelonenschalen findet sich auch im Kochbuch [LEAF TO ROOT](#).

