Schnelle Dinkel-Käsebrötchen, Reisfrikadellen und ein schneller Gemüsesalat

Heute hatte ich keine Zeit, mich lange in die Küche zu stellen um zu Kochen. Appetit hatten wir aber schon….
Dann kam ich auf die Idee, Dinkelbrötchen mit Käse zu backen. Ganz schnell und ganz einfach…..

Dinkelbrötchen mit Käse
250 Gramm Dinkel frisch mahlen
250 Gramm Gouda geraspelt
gut durchmischen und
250 ml Sahne

Zubereitung
Dinkel und Gouda gut vermischen und mit der Sahne vermengen. Mit 2 Esslöffeln auf ein Backblech verteilen und ab damit in den Backofen. Dort habe ich die Dinkel-Käsebrötchen nur eine Stunde ruhen lassen und dann erst den Backofen auf 150 Grad Umluft eingeheizt. Nach dem der Backofen diese Temperatur erreicht hat, habe ich die Brötchen 20 Minuten backen lassen und fertig waren sie. Die noch warmen Brötchen habe ich mit Ziegen-Honig-Weichkäse verspeist. Absolut lecker und zum Nachahmen empfohlen.



Reisfrikadellen

200 Gramm Vollkornreis
400 ml Wasser
1 Esslöffel Gemüsebrühe
1 Stück Ingwerwurzel
1 Stück Kurkumawurzel
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 Peperoni
4 getrocknete Datteln
Pfeffer
2 Eier oder 1 Esslöffel Chiasamen (vegane Version)

Zubereitung

Vollkornreis im Wasser und der Gemüsebrühe und Pfeffer aufkochen und garziehen lassen. Während der Reis gart, werden die Ingwerwurzel, Kurkumawurzel, Knoblauchzehe, Zwiebel, Peperoni und die Datteln ganz fein geschnitten und mit dem Reis ziehen lassen. Abkühlen und ausquellen lassen.

2 Eier und Vollkornpaniermehl dazu geben und gut verkneten. Aus dieser Masse Frikadellen formen und in der Pfanne schön braun braten lassen.



Dip zu den Frikadellen

250 ml Kefir
1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
Frische Kräuter aus dem Garten

Zwiebel, Knoblauchzehe und die Kräuter fein hacken und unter den Kefir rühren.



Gemüsesalat
Gemüse nach Belieben, ich habe folgendes Gemüse aus meinem Garten geholt:
3 Zucchini
6 Karotten
1 Rote Beete
1 Fenchel
1 Kohlrabi

Salatsosse für den Gemüsesalat
500 Gramm Kräuterquark
100 ml Leinöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung
Karotten, Rote Beete, Fenchel und Kohlrabi würfeln und bissfest garen. Die Zucchini würfeln und nicht kochen. Quark, Salz, Pfeffer und den Kräuterquark verrühren. Das Gemüse und den Quark vermengen und fertig ist ein schneller,

sehr leckerer und sättigender Gemüsesalat. Dazu Brotkonfekt.



Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link´s. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
28.07.2017
Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6684-83743
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017
Mein 5. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6684-83736
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil

I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs