

Compassionate Souls Festival 2023

**Kochworkshop
Günther Karl**

09.06.2023 sowie 10.06.2023

Apfelblechkuchen

schnelle Zubereitung, Noldent-Gericht, mittelpreisig



Saures Spitzkraut mit Linsenkartoffeln

ohne zugegebene Fette, große Menge, preiswert



Pikanter Nudelsalat „Mayo-Art“

einfache Zubereitung, Noldent-Gericht, etwas teurer



| **konforme-rezepte.de**

Apfelblechkuchen

(ergibt 1 Backblech)

Zutatenliste:

Teig:

2 Stück	Bananen
300 ml	frisch gepresster Orangensaft
500 Gramm	glutenfreie Haferflocken
100 Gramm	ungeschälte Mandeln
2 Prisen	Ursalz
3 TL	konformes Backpulver
100 ml	verflüssigtes Kokosöl
5 EL	Kokosblütenzucker
6 EL	Ahornsirup
1 TL	Zitronenabrieb

Topping:

4 Stück	süßliche Äpfel
4 TL	Kokosblütenzucker
1/2 TL	gemahlener Zimt



Zubereitung:

Die Bananen schälen und in einer großen Schüssel mit dem Orangensaft zerdrücken. Dann mit einem Pürierstab zu einem flüssigen Brei verarbeiten.

Die Haferflocken zusammen mit den Mandeln in einem Mixer zerkleinern und zu dem Bananen-Orangensaft-Brei geben.

Die restlichen Teigzutaten unterrühren und gut vermengen. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen, den Teig eingießen und gut verteilen.

Die Äpfel schälen, Kernhaus entfernen und zur Mitte hin in Spalten schneiden (außen etwa 1,5 cm breit). Diese leicht überlappend gleichmäßig auf den Teig schichten und leicht einsinken lassen.



Dann Kokosblütenzucker sowie Zimt vermengen und das Blech gleichmäßig damit bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft für 35 Minuten backen. Danach aus dem Backofen nehmen und gut abkühlen lassen.



Saures Spitzkraut mit Linsenkartoffeln

(ergibt 5 - 6 Portionen)

Zutatenliste:

2 Stück	große Gemüsezwiebeln
1 Stück	mittelgroßes Spitzkraut
3 EL	doppeltes Tomatenmark
1.500 Gramm	Kartoffeln/fest.
3 Liter	Gemüsebrühe
3 Stück	Lorbeerblatt
500 Gramm	Berglinsen
4 Stück	Tomaten
3 TL	Rauchsalz
2 EL	konformen Senf
3 EL	gehackte Petersilie
350 ml	Zitronensaft
4 EL	Ahornsirup
2 Msp.	Muskat



Zubereitung:

Gemüsezwiebeln und Kartoffeln schälen. Beides halbieren, Zwiebeln in feine Ringe schneiden, die Kartoffeln gleichmäßig - aber nicht zu klein -würfeln.

Vom Spitzkraut die äußeren Blätter entfernen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Hälften nochmals der Länge nach in drei Streifen schneiden, dann quer in größere Quadrate zerteilen.

Einen großen Topf ohne Fett erhitzen und die Zwiebeln darin kurz glasig dünsten. Dann einen Teil des Spitzkrauts dazugeben und kurz anbraten. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten. Dann das restliche Spitzkraut mit dazugeben und vermengen. Nochmals kurz anbraten lassen und mit der abgeseibten Gemüsebrühe ablöschen.

Kartoffelwürfel sowie Lorbeerblätter zugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Kraut schön weich und die Kartoffelwürfel bissfest sind.



Währenddessen in einem zweiten Topf die Linsen in viel Wasser (ohne Salz) kochen, bis diese ebenfalls schön bissfest sind. Dann in ein Sieb abgießen und kurz unter fließendem Wasser abspülen. Gut abgetropft mit in den Eintopf geben.

Die Tomaten halbieren, den grünen Strunk entfernen und auf der Schnittfläche liegend von beiden einmal längs und einmal quer durchschneiden.

Zuletzt der Reihe nach Rauchsatz, Senf, Petersilie, Zitronensaft, Ahornsirup, Muskatnuss und Tomatenwürfel mit in den Topf geben, vorsichtig vermengen und nochmals kurz aufkochen lassen.

Vor dem Servieren sollte der Eintopf noch einige Minuten ziehen.



Pikanter Nudelsalat „Mayo-Art“

(ergibt 10 - 12 Portionen)

Zutatenliste:

Marinierte Gurken:

200 ml	Zitronensaft
250 ml	Ahornsirup
2 Prisen	Ursalz
2 Stück	Salatgurken

Marinade Salat:

200 Gramm	Cashewbruch
690 ml	passierte Tomaten
2 Stück	Knoblauchzehen
1 Stück	große Zwiebel
1/2 TL	Ursalz
10 Stück	Senfkörner
10 Stück	Pfefferkörner
1 Stück	Lorbeerblatt
1 TL	Rosenpaprika
1/4 TL	Cayennepfeffer
1 Msp.	Muskat
4 TL	Sumach
1 EL	Rauchpaprika
1 TL	Rauchsalz
1 1/2 TL	Kala Namak
100 ml	Cashewmilch



Einlage:

1.000 Gramm	Probios Bio Vollkornreis Chifferi* (Gabelspaghetti) – bitte keine andere Pasta.
1 Stück	rote Paprika
1 Stück	gelbe Paprika

* Besondere Zutat empfohlen. Unter <https://www.konforme-rezepte.de/konforme-food-produkte> finden Sie das richtige Pasta-Produkt.

Zubereitung:

Zuerst die Gurken-Marinade aus Zitronensaft, Ahornsirup, und Ursalz herstellen. Alles zusammen in eine große Schüssel geben und gut mischen.



Die Salatgurken halbieren, innen auskratzen, die Hälften jeweils der Länge nach nochmals dritteln oder vierteln, danach würfeln.

Die Gurkenwürfel in die Marinade einlegen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Die Paprikaschoten entkernen und in etwa der Größe der Gurkenstücke würfeln.

Die Cashewnüsse sollten ebenfalls einige Stunden in Wasser eingeweicht werden (ideal über Nacht). Danach noch einmal gut abspülen und abtropfen lassen.

Die Chifferi nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen (möglichst bis knapp vor Ende der Kochzeit) und noch sehr bissfest absieben. Sofort mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Für die Salat-Marinade alle Zutaten in einen Mixer geben. Dabei Knoblauch und Zwiebeln vorher schälen und grob zerkleinern. Alles zusammen bei höchster Stufe für 60 Sekunden mixen.

Erkaltete Nudeln, Paprikawürfel, Salat-Marinade sowie die eingelegten Gurkenstücke samt Flüssigkeit in eine große Schüssel geben und vermengen. Nochmals mit Kala Namak und Sumach abschmecken.

Durch das Weglassen von Cashewkernen, Cashewmilch und Kala Namak kann der Salat auch fettfrei zubereitet werden. Natürlich geht damit der typische Geschmack „Mayo-Art“ verloren.

