

# Selber machen statt kaufen – Küche

137 gesündere Alternativen zu Fertigprodukten,  
die Geld sparen und die Umwelt schonen

Herausgegeben von **smarticular.net**

Das Ideenportal für ein einfaches und nachhaltiges Leben

Auch als  
E-Book  
erhältlich



# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>6</b>
<b>Grundzutaten</b>	<b>9</b>
<b>Süßen und Würzen</b>	<b>45</b>
<b>Schnelle Gerichte</b>	<b>71</b>
<b>Brot und Brötchen</b>	<b>81</b>
<b>Kuchen und Plätzchen</b>	<b>111</b>
<b>Aufstriche</b>	<b>123</b>
<b>Getränke</b>	<b>139</b>
<b>Gesundheit</b>	<b>161</b>
<b>Naschen und Genießen</b>	<b>168</b>
<b>Auf zum Selbermachen!</b>	<b>185</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>187</b>

# Einleitung

Wie viel Gemüse gehört eigentlich in eine Gemüsebrühe, damit man sie überhaupt noch so nennen kann? In der pulverförmigen, klaren Gemüsebrühe eines namhaften Herstellers sind gerade mal 4,2 Prozent Gemüse enthalten, dafür jede Menge Geschmacksverstärker, Aromastoffe und Füllstoffe – kein Einzelfall, sondern die Regel, wenn man sich typische Supermarktprodukte ansieht. Die Regale sind voller industrieller Fertigprodukte mit langen Zutatenlisten, größtenteils aus Begriffen bestehend, die niemand aussprechen kann.

Die Produkte sind optimiert für maschinelle Verarbeitung, Lagerung, Transport und für eine möglichst große Gewinnmarge. Sie enthalten immer weniger von dem, was wir für eine ausgewogene, vollwertige Ernährung eigentlich brauchen, dafür immer mehr Zucker, Salz, Fett und synthetische Zusatzstoffe. Zudem entsteht immer mehr Müll, weil beinahe alles in Plastik verpackt wird, oft sogar portionsweise verschweißt zum sofortigen Gebrauch.

Auf der Suche nach Alternativen zum Massenkonsum-Wahnsinn, zu Kaffeeapseln, künstlichem Essen, Ressourcenverschwendung und Umweltverschmutzung haben wir viele einfache und nachhaltige Lösungen gefunden. Begonnen hat alles mit selbst gemachtem Waschmittel und Deodorant (was überraschend einfach geht!). Nach kurzer Zeit hatten wir unseren gesamten Haushalt auf den Kopf gestellt und dabei festgestellt, dass wir die meisten Supermarktprodukte gar nicht brauchen.

Die besten Alternativen sammeln wir auf dem **Ideenportal smarticular.net für ein einfaches und nachhaltiges Leben**. Unsere engagierte, stetig wachsende Fangemeinschaft begeistert uns mit immer neuen Ideen und Verbesserungsvorschlägen, die oftmals schon unseren Großeltern bekannt waren, aber zunehmend in Vergessenheit geraten.

In unserem ersten Buch ***Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie*** sind die besten Anwendungen und Rezepte rund um die fünf umweltfreundlichen Hausmittel Natron, Soda, Essig, Zitronensäure und Kernseife enthalten, mit denen du auf einfache Weise Geld sparen und zugleich die Umwelt schonen kannst.

Ganz besonders in der Küche lohnt sich das Selbermachen! Die besten Rezepte und Ideen für selbst gemachte Alternativen zu konventionellen Fertigprodukten haben wir in dieser zweiten aktualisierten, erweiterten Ausgabe von ***Selber machen statt kaufen – Küche*** zusammengestellt.

Das sind die Gründe, warum es sich lohnt, all diese Dinge **nicht mehr zu kaufen, sondern am besten selber zu machen**:

- **Gut für die Gesundheit:** Statt ungesunder und künstlicher Inhaltsstoffe enthalten die selbst gemachten Alternativen natürliche Zutaten. Manche wachsen sogar direkt vor deiner Haustür und sind voller Vitalstoffe für eine ausgewogene, gesunde Ernährung.
- **Gut für die Umwelt:** Selbermachen spart jede Menge Verpackungsmüll und Plastik. Außerdem kannst du bevorzugt regionale, saisonale Zutaten verwenden, mit kurzen Transportwegen und weniger Ressourcenverbrauch.
- **Gut für die Haushaltskasse:** Selbst gemachte Alternativen sind fast immer deutlich preiswerter als fertige Lebensmittel, selbst dann, wenn du nur rein biologische Zutaten verwendest.
- **Gut für dich:** Selbermachen bereitet Freude, regt die Kreativität an, stärkt das Selbstvertrauen und macht dich außerdem ein bisschen unabhängiger.

## Bevor es losgeht ...

---

Bevor du zur Tat schreitest, sollten wir noch etwas Erwartungsmanagement betreiben. Alle Rezepte und Anleitungen in diesem Buch wurden sorgfältig getestet, von Lesern ausprobiert und häufig mit wertvollen Rückmeldungen noch weiter verbessert. Dennoch ist jede Situation etwas anders und jeder Mensch unterschiedlich. Anders als bei Industrieprodukten wurden mit den selbst gemachten Hausmitteln und Alternativen keine aufwendigen Testreihen und Versuche mit allen erdenklichen Materialien und in den verschiedensten Situationen durchgeführt. Deshalb kann es passieren, dass ein Rezept einmal nicht sofort gelingen oder sogar partout nicht funktionieren will.

Wenn du etwas Neues ausprobierst, beginne am besten mit kleinen Mengen. So gehst du sparsam mit den Zutaten um und kannst die Rezeptur gegebenenfalls leichter an deine Bedürfnisse anpassen.

Falls du unsicher bist, besteht die Möglichkeit, dem Verweis auf [smarticular.net](http://smarticular.net) unter dem jeweiligen Rezept zu folgen, die Kommentare auf der Website zu lesen oder deine eigenen Fragen zu stellen.

## ► Hefe vermehren und haltbar machen auf Vorrat

Backhefe lässt sich einfach auf Vorrat vermehren und haltbar machen, indem damit ein Vorteig hergestellt und portionsweise eingefroren wird.

Um Backhefe zu vermehren, werden folgende Zutaten gebraucht:

**½ Würfel** Frischhefe oder ein Tütchen Trockenhefe (7 g)

**100 ml** Wasser

**100 g** helles Mehl (z. B. Weizen oder Dinkel, kein Vollkornmehl)

**15 g** Zucker

Wenn du nur noch ganz wenig Hefe zu Hause hast, ist es möglich, den Ansatz auch mit wenigen Gramm Hefe herzustellen und die anderen Zutaten entsprechend zu reduzieren.

So geht's:

1. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen.
2. Den entstandenen Vorteig abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat. Damit sich die Hefe ausreichend vermehrt, empfiehlt es sich, den Ansatz über Nacht stehen zu lassen.
3. Den aufgegangenen Vorteig portionsweise einfrieren, zum Beispiel in Eiswürfelformen.

Auf diese Weise konserviert, sind die Hefewürfel mehrere Monate lang haltbar.



**Tipp:** Wer regelmäßig backt, kann auf das Einfrieren der selbst vermehrten Hefe verzichten und sie stattdessen für einige Tage im Kühlschrank aufbewahren und nach Bedarf weitervermehrten.

Zum Backen wird die benötigte Menge herausgenommen, bei Zimmertemperatur aufgetaut und dann weiterverarbeitet. Die Triebkraft selbst vermehrter Hefe fällt naturgemäß nicht immer gleich aus, weshalb allgemeine Mengenangaben schwierig sind. Probiere es am besten selbst aus. Mit einem neuen Vorteig, den du wiederum einige Stunden oder auch über Nacht gehen lässt, wird die aufgetaute Hefe reaktiviert. Sie braucht etwas länger als herkömmliche Hefe, um wieder ihre volle Triebkraft zu entfalten.

[smarticular.net/hefe-vermehrten](https://smarticular.net/hefe-vermehrten)

### ► Backpulver durch Natron ersetzen

Wenn das Backpulver einmal ausgegangen ist, lassen sich wirksame Alternativen aus einfachen Zutaten wie Natron (als Hauptbestandteil von Backpulver) und einem Säuerungsmittel herstellen.

Durch die Wärme beim Backen einerseits sowie durch die chemische Reaktion des Natrons mit dem Säuerungsmittel andererseits bilden sich Kohlendioxid-Bläschen, die sich im Teig ausdehnen und dem Teig eine luftige Konsistenz verleihen. Natron allein funktioniert deshalb als Backtriebmittel nur dann, wenn der Teig bereits eine säurehaltige Zutat enthält, zum Beispiel Joghurt oder Buttermilch.



## ► Tomatenmark

Besonders vielseitig verwendbar ist selbst gemachtes Tomatenmark. Wer viele Tomaten im eigenen Garten hat oder das köstliche Gemüse in der Saison günstig erhält, kann daraus das Konzentrat auf Vorrat herstellen. Den Grad der Konzentration bestimmst du dabei einfach selbst, indem du das Mark mehr oder weniger stark einkochen lässt.

Für etwa 100–300 Gramm Tomatenmark (je nach Konzentration) sind erforderlich:

**1,5 kg** Tomaten

**1 EL** Salz

sterile Bügel- oder Schraubgläser

**Tipp:** Am besten eignen sich Tomatensorten, die von Natur aus wenig Flüssigkeit enthalten, etwa Fleischtomaten. Verwende außerdem lieber mehrere kleine Gläser statt wenige große. So verhinderst du, dass der Inhalt verdirbt, weil nur selten kleine Mengen Tomatenmark entnommen werden.

So einfach geht's:

1. Tomaten waschen, vierteln und den Strunk herausschneiden.
2. Im Mixer oder mit einem Mixstab fein pürieren. Alternativ kannst du die Tomaten erst garen und anschließend durch ein feines Sieb streichen oder mit einem Passiergerät Haut- und Kernreste entfernen.



## ► Mandelmus aus ganzen Mandeln

Mandelmus ist eine nützliche Universalzutat in der Küche, mit der sich Käse, Eier, Butter und Milch in vielen Rezepten ersetzen, Smoothies aufpeppen oder auch Mandelmilch herstellen lassen. Mach dein Mandelmus doch einfach selbst aus ganzen Mandeln!

Für ein Glas Mandelmus werden benötigt:

**300 g** Mandeln

leistungsstarker Mixer (ein Pürierstab reicht leider nicht)

**Tipp:** Deutlich preiswerter als im Supermarkt sind Mandeln in Bioqualität im Onlinehandel erhältlich, wo sich größere Abpackungen umweltfreundlich im Papiersack beziehen lassen.

### *Mandeln häuten für weißes Mandelmus*

Braunes Mandelmus entsteht aus ungeschälten Mandeln und enthält noch viele Vital- und Ballaststoffe aus der Haut. Für weißes Mandelmus, das zarter im Geschmack ist, werden die Mandeln vor der Verarbeitung geschält.





Mit einem einfachen Trick geht das relativ schnell:

1. Mandeln mit kochendem Wasser übergießen und fünf bis zehn Minuten lang ziehen lassen.
2. Wasser abgießen und die Mandeln unter kaltem Wasser abschrecken.
3. Die Mandeln in ein sauberes Handtuch geben und darin kräftig reiben. Dadurch löst sich von den meisten Kernen schon die Haut.
4. Um die übrigen Mandeln zu schälen, bei denen die Haut hartnäckiger am Kern haftet, nimm jede Mandel einzeln zwischen Daumen und Zeigefinger und drücke fest zu. So rutschen die Kerne aus der Haut.

### *Mandeln einweichen, rösten und mixen*

Um Antinährstoffe wie Phytinsäure zu entfernen, werden die Mandeln am besten vor dem Mixen über Nacht in Wasser eingeweicht. Wenn sie vor dem Zerkleinern kurz im Backofen angeröstet werden, schmecken sie noch intensiver. Geröstete Mandeln lassen sich zudem besser mixen.



## ► Kokosmus und Kokosmilch aus Kokosflocken

Aus Kokosflocken lässt sich köstlich-cremiges, vielseitig verwendbare Kokosmus herstellen, und aus dem Mus wiederum wird leicht eine schmackhafte Kokosmilch. Am besten funktioniert das mit einem leistungsfähigen Standmixer mit Messern, die flach parallel zum Boden verlaufen.

Um aus Kokosflocken Kokosmus zu gewinnen, gehe wie folgt vor:

1. 300 Gramm Kokosraspel in den Mixer geben und auf mittlerer Stufe zu feinem Mehl verarbeiten.
2. Weitemixen, bis langsam das Kokosöl austritt. Dabei immer wieder pausieren, damit Mixer und Kokosmasse nicht zu warm werden, und die Kokosmasse mit einem Spatel nach unten in Richtung der Messer schieben.
3. So lange auf mittlerer Stufe weitemixen, bis das Kokosmus durch das austretende Fett cremig wird. Noch einmal zehn Minuten ruhen lassen und dann auf höchster Stufe mixen, bis das Mus fast flüssig ist.
4. Das fertige Mus in Schraubgläser abfüllen.

Cremig gemixt und luftdicht verschlossen, hält sich das Kokosmus auch ungekühlt mehrere Monate.





### ► **Gomasio: Sesamsalz für eine salzreduzierte Ernährung**

Gomasio, das traditionelle asiatische Würzmittel aus geröstetem Sesam und Salz, eignet sich ideal für all diejenigen, die ihren Salzkonsum reduzieren möchten und eine aromatische Alternative suchen, die auch noch gesunde Inhaltsstoffe mitbringt.

Für eine Portion des würzigen Sesamsalzes Gomasio sind folgende Zutaten erforderlich:

**15 TL** Sesam (ungeschält)

**1 TL** Salz

**Tipp:** Wer einen höheren Salzanteil bevorzugt, verwendet zum Beispiel fünf Teile Sesam auf einen Teil Salz. Für Menschen, die sich besonders salzarm ernähren möchten, und für Kinder kann Gomasio aber auch mit einem Verhältnis von zwanzig zu eins zubereitet werden.

Gomasio ist einfach zuzubereiten, allerdings empfiehlt es sich, beim Rösten des Sesams nur mit moderaten Temperaturen zu arbeiten, damit er nicht verbrennt, denn das schadet den Inhaltsstoffen und dem Geschmack.

### ► Falafel-Fertigmischung auf Vorrat

Die klassische Falafel-Zubereitung mit getrockneten Kichererbsen ist zwar nicht aufwendig (s. Seite 73), aber recht zeitintensiv, deshalb hat sich für die schnelle Zubereitung von Falafel eine Fertigmischung bewährt, die sich mit wenig Aufwand auf Vorrat herstellen lässt.

Für etwa 550 Gramm Trockenmischung werden benötigt:

- 500 g** Kichererbsenmehl
- 3 TL** feines Meersalz
- 3 TL** Zwiebelpulver
- 2 TL** gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TL** Knoblauchpulver
- 2 TL** gemahlener Koriander
- 2 TL** Natron
- 1 TL** gemahlener Pfeffer
- 1 TL** Cayennepfeffer (optional)
- 3 TL** getrocknete Kräuter wie Petersilie, Koriander, Thymian (optional)

Alle Zutaten gut miteinander vermischen und in einem luftdichten Behälter aufbewahren. Trocken und lichtgeschützt gelagert, ist die Mischung mindestens sechs Monate lang haltbar. Vor Gebrauch das Glas gut schütteln, damit alle Bestandteile gleichmäßig verteilt werden.





Zum Backen eignen sich alle ofenfesten Töpfe mit dicht schließendem Deckel. Beachte die Angaben des Herstellers zur Temperaturbeständigkeit! Besonders empfehlenswert sind gusseiserne Töpfe mit Deckel und einem Volumen von etwa drei Litern. Alternativ können auch hochwertige Edelstahl- oder Keramiktöpfe für den Ofen verwendet werden.

Diese Zutaten sind erforderlich:

- 1 kg** Mehl, zum Beispiel Weizenvollkornmehl  
oder auch Auszugsmehl
- 2–3 gest. TL** Salz
- 1 gest. TL** Trockenhefe oder Hefewürfel
- 800 ml** lauwarmes Wasser (bei Vollkornmehl 900 ml)
- 1 Handvoll** gehackte Walnüsse, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne (optional)
- 1–2 TL** Kreuzkümmel oder Sesam zum Bestreuen (optional)  
ofenfester Topf

Wenn du Nüsse, ganze Getreidekörner, Getreideschrot oder Saaten in deinen Teig einarbeiten möchtest (nicht mehr als 30 Prozent der Mehlmenge verwenden), empfiehlt es sich, sie zuvor mit kochendem Wasser zu übergießen und für einige Stunden bei Zimmertemperatur quellen zu lassen. Damit keine unerwünschte Gärung einsetzt, wird das Salz schon jetzt dem sogenannten Brühstück beigemischt, anstatt es später zum Teig zu geben.

# Aufstriche

## ► 1.000 originelle Brotaufstriche aus nur zwei Zutaten

Wer sich fleischarm oder vegan ernähren möchte, findet in herzhaften oder süßen Brotaufstrichen eine schmackhafte Alternative zu Wurst, Käse und Ähnlichem. Statt zu Fertigprodukten zu greifen, kannst du zahllose Brotaufstriche in wenigen Arbeitsschritten selbst herstellen!

### *Basiszutaten für vegetarische oder vegane Brotaufstriche*

Für gesunde und immer wieder neue, interessante Aufstrichideen brauchst du meistens nur zwei frische Zutaten – eine Basis- und eine Geschmackszutat. Sie zu einem frischen Aufstrich zu verrühren, dauert weniger als eine Minute.

Für einen vegetarischen Aufstrich eignen sich einerseits Milchprodukte als Basis, die sich vielfältig kombinieren lassen:

- Frischkäse (s. Seite 135)
- Quark
- Fetakäse
- Ghee (s. Seite 19)
- Butter
- Joghurt (s. Seite 17)





Alternativ lässt sich zur Zubereitung veganer Brotaufstriche aus einer schier endlosen Anzahl von Grundzutaten wählen:

- Nussmus: Kokosmus, Sesammus (s. Seite 128), Mandelmus, Erdnussmus, Haselnussmus, Cashewmus, Macadamiamus
- Nüsse und Kerne: Cashews, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Macadamias, Mandeln, Walnüsse, Sesam, Kürbiskerne, Pinienkerne
- Gekochtes Gemüse: Kartoffeln, Karotten, Süßkartoffeln, Pastinaken, Kürbis, Auberginen, Artischocken, Paprika, Maronen, Kohlrabi, Rote Bete, Blumenkohl
- Hülsenfrüchte: Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Zuckererbsen, Saubohnen
- Getreide: Hirse, Bulgur, Couscous, Getreideflocken
- Sonstige: Avocado, Tofu, Kokosfett, Margarine, Hanf (s. Seite 126)

Die jeweilige Grundzutat verleiht dem Aufstrich schon einen spezifischen Geschmack. Mit einer oder mehreren Geschmackszutaten lässt sich das Aroma weiterverfeinern oder eine ganz neue Geschmacksrichtung kreieren.

### **Lecker und bunt: Geschmackszutaten**

Auch bei den Geschmackszutaten ist die Auswahl groß; geeignet sind sowohl süße als auch herzhaftere Zutaten. Darüber hinaus gibt es sicher noch viele weitere Möglichkeiten, Brotaufstriche zu verfeinern.

Geeignet sind unter anderem:

- Früchte: Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Mango – sie alle verleihen dem Aufstrich neben fruchtigem Geschmack auch eine tolle Farbe

- Rohes Gemüse: Tomate, Gurke
- Süße Gewürze und Aromen: Kakao, Kokosflocken, Honig, Agavendicksaft, Dattelpaste (s. Seite 46) oder andere Zuckeralternativen
- Herzhafte Gewürze und Aromen: Salz, Pfeffer, Paprika, Kurkuma, Kreuzkümmel, Curry, Chili
- (Wild-)Kräuter: Basilikum, Rosmarin, Oregano, Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Majoran, Giersch, Brennnessel, Knoblauchsrauke, Gundermann, Bärlauch
- Sonstige: Knoblauch, Röstzwiebeln (s. Seite 36), getrocknete Tomaten, Oliven, Tomatenmark, Senf, Kapern, Reste von Pesto (s. Seite 131)

Die Aufstriche gelingen am besten, wenn alle Zutaten bei der Verarbeitung Zimmertemperatur haben. Je nach Konsistenz reicht es meist schon aus, alle Bestandteile mit einer Gabel zu zerdrücken. Bei festeren Zutaten wie beispielsweise Nüssen, Getreide und Oliven oder für einen besonders cremigen Aufstrich lohnt es sich, einen Mixer oder Pürierstab zu verwenden. Etwas Wasser, Öl oder pflanzliche Milch helfen, wenn die Grundmasse zu trocken oder zu fest wird.

### **Fünf einfache Rezepte für selbst gemachte Brotaufstriche**

Anhand der folgenden Kurzrezepte kannst du direkt loslegen und nach Herzenslust kombinieren. Oder du probierst die Rezeptvorschläge ab Seite 126.

#### **Linsen-Paprika (oder Chili)**

- 200 g** rote/gelbe Linsen
- 50 g** Paprika oder Chili

Linsen nach Packungsangabe weich kochen (ggf. vorher einweichen), Paprika bzw. Chili fein würfeln, Salz, Pfeffer, etwas Olivenöl sowie einen Spritzer Zitrone hinzugeben und alles gut verrühren.

#### **Frischkäse- Mango (oder Birne)**

- 200 g** Frischkäse
- 50 g** reife Mango oder Birne

Die Frucht fein schneiden oder grob pürieren und mit dem Frischkäse verrühren. Optional Honig hinzufügen für etwas mehr Süße.



Sorte	glutenfrei	ballaststoffreich	proteinreich	regional	lässt sich aufschäumen	verwendbar für
<b>Hafermilch</b>	✗	✓	✗	✓	✓	Kaffee, Müsli, zum Backen und Kochen
<b>Dinkelmilch</b>	✗	✓	✗	✓	✗	Kaffee, Müsli, zum Backen und Kochen
<b>Erbsenmilch</b>	✓	✗	✓	✓	✓	Suppen, Soßen, Püree, Pfannkuchen
<b>Hanfmilch</b>	✓	✓	✓	✓	✓	pur, Kakao, Kochen, Backen
<b>Lupinenmilch</b>	✓	✓	✓	✓	✓	pur, Kaffee, Müsli, zum Backen und Kochen
<b>Haselnussmilch</b>	✓	✓	✗	✓	✗	Kaffee, Süßspeisen, Gebäck
<b>Erdmandelmilch</b>	✓	✓	✓	✓	✓	pur, Kuchen, Brot, Mehl, Brotaufstrich
<b>Buchweizenmilch</b>	✓	✗	✓	✓	✓	Currys, Suppen
<b>Hirse Milch</b>	✓	✗	✗	✓	✗	pur, zum Backen und Kochen, in Müsli
<b>Kokosmilch</b>	✓	✗	✗	✗	✗	Suppen, Süßspeisen, Currys
<b>Reismilch</b>	✓	✗	✗	✗	✗	Müsli, Kaffee
<b>Sojamilch</b>	✓	✗	✓	✗	✓	Müsli, Kaffee, Kochen, Backen
<b>Mandelmilch</b>	✓	✓	✓	✓	✓	Kaffee, Müsli, Desserts, zum Backen
<b>Cashewmilch</b>	✓	✗	✓	✗	✓	Kaffee, Müsli, Desserts, Käsealternativen
<b>Sonnenblumenmilch</b>	✓	✗	✓	✓	✗	Müsli, Kaffee

### Welcher Pflanzendrink eignet sich wofür?

Manche Sorten Pflanzenmilch eignen sich für eine glutenfreie Ernährung, andere lassen sich besonders gut aufschäumen. Die Übersicht auf Seite 142 zeigt, was die verschiedenen Sorten auszeichnet.

[smarticular.net/pflanzenmilch](https://smarticular.net/pflanzenmilch)

#### ► Hafermilch – Blitzmethode mit Haferflocken

Hafermilch ist eine besonders nachhaltige Kuhmilch-Alternative, weil das Korn im Gegensatz zu Mandeln, Cashews & Co. auch regional erhältlich ist. Wenn es ganz schnell gehen soll, kannst du, statt sie aus Haferkörnern zu machen, eine ebenso köstliche Pflanzenmilch in wenigen Minuten aus Haferflocken herstellen.

Haferflocken enthalten trotz Pressen und Erhitzen während der Verarbeitung immer noch viele gesunde Inhaltsstoffe, und die daraus hergestellte Milch-Alternative ist eine gesunde und köstliche Ergänzung für den Speiseplan.

Für einen Liter Hafermilch werden folgende Zutaten benötigt:

**1 L** kaltes Wasser

**50–100 g** Haferflocken

**1 Prise** Salz

**3–5** Datteln (optional für mehr Süße)





## ► Heilkräuter-Hustensirup

Auch aus trockenen Kräutern und Gewürzen gelingt es jedem leicht, selbst einen heilsamen und wohlschmeckenden Hustensirup zuzubereiten. Der Saft ist ein Kraftpaket aus der Essenz wertvoller Kräuter, von denen viele antibakteriell und entzündungshemmend wirken und deren ätherische Öle gut für die Atemwege sind.

Für den selbst gemachten Sirup sind erforderlich:

- 2 EL** Fenchelsamen
- 2 EL** getrockneter Salbei
- 1 EL** getrocknete Pfefferminze
- 1 EL** getrocknete Kamille
- 500 ml** Wasser
- 400 g** brauner Kandiszucker
- kleine Glasflaschen zum Abfüllen

Statt Fenchel und Salbei können auch andere Kräuter mit antibakterieller und entzündungshemmender Wirkung verwendet werden. Unter anderem sind Spitzwegerich, Thymian, Holunderblüten und Bockshornklee gut geeignet.

So gehst du vor:

1. Kräuter in einen Topf geben und mit kochendem Wasser aufgießen.
2. Den Sud für zehn Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen, dann abseihen und zurück in den Topf geben.
3. Kandiszucker im Sud auflösen und unter Rühren weiterköcheln lassen, bis eine sirupartige Konsistenz erreicht ist.
4. Den Sirup etwas abkühlen lassen, in Flaschen abfüllen und diese fest verschließen.

## ► Sahnige Eiscreme ohne Eismaschine

Sahnige Eiscreme ist das ganze Jahr über ein Hochgenuss. Damit das Ergebnis besonders cremig wird, verwendet man am besten eine Eismaschine, aber mit diesem Rezept geht es auch ohne.

Für vier große Portionen Eis sind nötig:

**500 g** Früchte (frisch oder gefroren)

**200 ml** Schlagsahne

**150 g** Zucker

**150 g** Naturjoghurt

Saft einer halben Zitrone (außer bei sauren Früchten)

Vanille oder Vanillezucker (s. Seite 48) nach Belieben

So entsteht die Leckerei:

1. Früchte waschen, putzen, in zwei bis drei Zentimeter große Stücke zerkleinern und im Tiefkühlfach einfrieren (falls du nicht schon Tiefkühlkost verwendest).
2. Gefrorene Früchte mit Zucker, Joghurt und gegebenenfalls Zitronensaft mischen.
3. Alles zusammen mit einem leistungsfähigen Standmixer pürieren.



# Stichwortverzeichnis

## ▶ A

Aioli 32  
 Apfelchips 168  
 Apfeldicksaft 45  
 Apfelessig 25  
 Apfelessig-Limo 158  
 Apfelmark 42  
 Apfelmus 42  
 Apfelreste 25  
 Aquafaba 16  
 Asia-Würzpaste 61  
 Aufbackbrötchen 100, 103  
 Aufstriche 123  
 Ayurvedisches Butterreinfett 19

## ▶ B

Backhefe 9, 12  
 Backpulver 13  
 Backtrennmittel 113  
 Balsamico-Creme 65  
 Bananeneis 178, 179  
 Barbecuesoße 34  
 Basisches Brot 97  
 Birnendicksaft 45  
 Bratensoße 24  
 Braunes Mandelmus 38  
 Brezeln 109  
 Brotaufstriche 123, 126  
 Brot backen im Kochtopf 90  
 Brot backen mit Sauerteig 87  
 Brötchen 100, 104  
 Brotgewürz 82  
 Brot ohne Mehl 95  
 Brottrunk 146  
 Brühpulver 51  
 Buchweizenmilch 141

Butter 132  
 Butterschmalz 19

## ▶ C

Carob 156  
 Cashewmilch 141  
 Chips 108, 168, 171

## ▶ D

Dattelpaste 46  
 Dinkelmilch 141  
 Dressing 67  
 Dulce de Leche 48

## ▶ E

Ei-Alternativen 15  
 Eis am Stiel 182  
 Eisbonbons 181  
 Eischnee 16  
 Eiscreme 178, 180  
 Erbsenmilch 141  
 Erdmandelmilch 141  
 Essener Brot 97

## ▶ F

Falafel 73  
 Falafel-Fertigmischung 75  
 Fasten 158  
 Fenchelreis mit Erdbeeren 184  
 Frischkäse 135  
 Fruchtaufstrich ohne Kochen 136  
 Fruchteis 181  
 Fruchtewürfel 181  
 Früchtepudding 176  
 Fruchtessig 25  
 Früchtewasser 156

## ▶ G

Gebrannte Mandeln 169  
 Geklärte Butter 19  
 Gekörnte Brühe 51  
 Gemüseblätter 71  
 Gemüse-Brühpulver 51  
 Gemüsechips 171  
 Gemüseeis 182  
 Gemüsepulver 53  
 Gemüsereste 53, 71  
 Gemüse trocknen 53  
 Gemüsewürzpaste 50  
 Getreide kaufen 81  
 Getreide keimen lassen 99  
 Getreide lagern 81  
 Gezuckerte Kondensmilch 47  
 Ghee 19  
 Glutenfreies Knäckebrot 108  
 Gomasio 63  
 Grillsoßen 32

## ▶ H

Hafermilch 141, 143  
 Hafermüsli 80  
 Halsbonbons 166  
 Hanf-Brottaufstrich 126  
 Hanfmilch 141  
 Haselnussmilch 141  
 Hefe 9, 83  
 Hefe vermehren 12  
 Hefewasser 9  
 Hirsemilch 141  
 Honig-Senf-Soße 35  
 Hummus 129  
 Hustenbonbons 166  
 Hustenkräuter 164  
 Hustensaft 161, 162

Hustensirup 164

▶ **I**

Infused Water 156  
Ingwer-Zitronen-Knoblauch-Trunk 165  
Instant-Bratensoße 24  
Instant-Kakaopulver 155  
Instant-Nudelsuppe 61  
Instant-Tütensuppen 71

▶ **J**

Joghurt 17  
Joghurt mit Ecke 178

▶ **K**

Kaffeekapseln 6  
Kakaopulver 155  
Karamellcreme 48  
Karamellisierte Mandeln 169  
Kartoffeln als Soßenbinder 22  
Kefir 149, 151  
Keimbrot 98  
Kekse 119  
Ketchup 29  
Kichererbsenwasser 16  
Knäckebrot 105  
Knoblauch-Würzpaste 58  
Knuspermüsli 80  
Kokosflocken 41  
Kokosmilch 41, 141  
Kokosmus 41  
Kombucha 147  
Kondensmilch 47  
Konfitüre 136  
Kräuterbutter 132, 134  
Kräuternessig 69  
Kräutermischung 67  
Kräutersirup 164  
Kuchen im Glas 117  
Kwas 146

▶ **L**

Laugenbrezeln 109  
Liebstöckel 55  
Liebstöckel-Würfel 58  
Liebstöckel-Würzpaste 57  
Limonade 158  
Lupinenmilch 141

▶ **M**

Maggi-Alternative 55  
Maggi-Würfel 58  
Mandelmilch 141, 144  
Mandelmus 38  
Mandeln einweichen 39  
Mandeln häuten 38  
Marmelade 136  
Marmeladendressing 67  
Marmeladenreste 67  
Massenkonsum 6  
Mayonnaise 30  
Mehl mahlen 81  
Mehlschwitze 22  
Mehlschwitze als Soßenbinder 22  
Milch-Alternativen 139  
Milchbrötchen 102  
Milchkefir 151  
Milchmädchen-Alternative 47  
Müsli 80

▶ **N**

Natron 13  
Naturjoghurt 17  
Nicecream 179  
Nudeln 78  
Nusspudding 176  
Nutella-Alternative 137

▶ **O**

Obstessig 25

▶ **P**

Pasta 78  
Pesto 131  
Pflanzendrinks 139  
Pflanzenmilch 139  
Pizza 77  
Pizza-Cracker 107  
Pizzateig 101  
Plätzchen 118, 121  
Popcorn 172  
Puddingpulver 175

▶ **Q**

Quark-Öl-Teig 100  
Qwas 146

▶ **R**

Reismehl als Soßenbinder 21  
Reismilch 141  
Remoulade 32  
Ressourcenverschwendung 6  
Rettichsaft 162  
Roggenbrot 88  
Röstzwiebeln 36  
Rote-Bete-Eis 184  
Rouille 31  
Roux 22  
Ruckzuck-Brötchen 100

## ▶ S

Sahnestandmittel 44  
 Sahnesteif 44  
 Sahnige Eiscreme 180  
 Salatdressing 67  
 Salat-Kräutermischung 67  
 Salsa 32  
 Salzreduzierte Ernährung 63  
 Sauerteig 83  
 Sauerteigbrot 87  
 Scharfe Salsa 32  
 Schnelle Hafermilch 143  
 Schnelle Mandelmilch 144  
 Schnelle Plätzchen 118  
 Schneller Ketchup 29  
 Schneller Tassenkuchen 115  
 Schneller Tortenboden 111  
 Schokoaufstrich 138  
 Schokocreme 137  
 Schokolade 174  
 Schokoladensoße 177  
 Schokopudding 176  
 Schütteldressing 67  
 Schüttelpizza 77  
 Semmelbrösel 21  
 Sesammus 128  
 Sesamsalz 63  
 Sojamilch 141  
 Sonnenblumenmilch 141  
 Soße mit Mehlschwitze 24  
 Soßenbinder 21, 22  
 Soßenpulver 24  
 Soße ohne Soßenbinder 22  
 Speisestärke als Soßenbinder 21  
 Speisewürze 55  
 Suppengewürz 60  
 Süße Milchbrötchen 102

## ▶ T

Tahin 128  
 Tassenkuchen 115  
 Toastbrot 92  
 Tomatenmark 28  
 Tortenboden 111, 112  
 Tortenboden ohne Backen 112  
 Tortenguss 114  
 Trennmittel 114  
 Tütendressing 67  
 Tütensuppen 71

## ▶ U

Umweltverschmutzung 6

## ▶ V

Vanillearoma 49  
 Vanilleextrakt 49  
 Vanillepudding 176  
 Vanillesoße 177  
 Vanillezucker 48  
 Vegane Mayonnaise 30  
 Veganer Brotaufstrich 123  
 Veganer Tortenguss 114  
 Vegetarischer Brotaufstrich 123  
 Vitalknäckebrot 106  
 Vollkornbrötchen 104  
 Vollkorntoastbrot 93

## ▶ W

Waffeleisen 121  
 Wassereis 181  
 Wasserkefir 149  
 Weißes Mandelmus 38  
 Wildhefe 9  
 Wildkräuterbutter 134  
 Winterrettichsaft 162  
 Wunderbrot 95  
 Würziger Kräuternessig 70  
 Würzpaste 50, 58, 61

## ▶ Y

Yogitee 153

## ▶ Z

Zitronenessig 70  
 Zucchiniessig 182  
 Zuckeralternative 45  
 Zwiebelessig 70  
 Zwiebelsaft 161