



Herbert Walker

# *Vollwertig kochen und backen mit Pfiff*

– ohne tierisches Eiweiß



pala  
verlag

---

Herbert Walker

**Vollwertig kochen und backen mit Pfiff**  
**– ohne tierisches Eiweiß**

---

# Inhalt

Liebe Freunde der Vollwertküche .....	5
Warum eigentlich ohne tierisches Eiweiß kochen und backen? .....	6
Hinweise .....	13
Frischkorngerichte .....	16
Salate und Rohkost .....	21
Suppen .....	36
Bratlinge mit Beilagen .....	51
Kartoffelgerichte .....	63
Gemüse- und Pilzgerichte .....	68
Pikante Kuchen, Pizzen und Pfannkuchen .....	94
Hülsenfrüchte .....	113
Vollwertküche indisch inspiriert .....	119
Getreidegerichte .....	131
Süße Speisen .....	139
Desserts .....	146
Kleingebäck, süß und pikant .....	155
Brot, Brötchen und Fladen .....	170
Brotaufstriche .....	184
Obstkuchen .....	191
Hefekuchen und -gebäck .....	209
Süße Gemüsekuchen .....	216
Torten .....	221
Kleine Warenkunde .....	232
Über den Autor .....	233
Literaturhinweise .....	234
Rezeptindex .....	235

# Frischkorngerichte

Es ist nicht entscheidend, *wann* Sie dieses Gericht zu sich nehmen, ob süß zum Frühstück oder als Dessert, ob pikant als Vorspeise oder zum Abendessen, wichtig ist allein, dass man regelmäßig mindestens drei Esslöffel Frischkorn isst.

Ich esse Frischkorngerichte, weil sie mir besonders gut schmecken. Dass sie außerdem gesund sind, ist ihr besonderer Vorzug.

Wenn Sie die verschiedenen Getreidearten wie Dinkel, Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Hirse und Buchweizen mal einzeln, mal unterschiedlich gemischt verwenden, die Obst- und Gemüsesorten der Jahreszeit entsprechend wählen, den Feinheitsgrad des Schrotes und die Einweichzeit variieren, auch mal gekeimtes oder geflocktes Getreide wählen, wird deutlich, wie abwechslungsreich dieses einfache Gericht sein kann. Bei so vielen Abwechslungsmöglichkeiten können Frischkorngerichte einfach nicht langweilig werden, vor allem, wenn Sie noch hin und wieder Obstsaft oder auch geschlagenen Tofu (siehe Seite 152) hinzufügen.



## Süßes gekeimtes Frischkorngericht

### Für 1 Person:

60 g Getreidekörner  
kaltem Leitungswasser

Wasser

Banane, Apfel  
oder anderes Obst

Obstsaft

einige Stunden in  
einweichen, dann Wasser abgießen, in eine  
Keimbox geben und mit  
übergießen, tagsüber ohne Wasser stehen  
lassen, abends wieder begießen, mehrmals  
wiederholen.

Nach 2 bis 4 Tagen, je nach Getreide,  
bilden sich die Keime, und das Getreide  
kann für Frischkorngerichte und Salate  
verwendet werden.

zerkleinern und alles durchmischen.  
Gegebenenfalls noch etwas  
hinzufügen.

Für alle, die Süßes nicht so mögen, folgen nun die nicht minder  
schmackhaften pikanten Varianten.

## Rohkostgetreidegericht

### Für 1 Person:

60 g Getreide  
1 Möhre  
5 cm Lauchstange  
Kräutersalz,  
Pfeffer,  
1 TL Zitronensaft  
1 – 2 EL Öl

schroten und einweichen, wie im  
Frischkorngericht (siehe Seite 17),  
grob raspeln,  
sehr fein schneiden, mit  
und  
gut vermischen und über das Getreide  
und das Gemüse gießen.

Wenn Sie von früher her Mehl in Suppen oder Soßen satthaben, lassen Sie sich jetzt von Getreidesuppen überzeugen.

## Sechs-Korn-Schrotsuppe

Je 1 EL Weizen, Hirse, Hafer, Roggen, Gerste Dinkel Majoran	und grob schroten, mit getrocknetem würzen, in der Pfanne ohne Fett kurz anrösten,
1 l Hefebrühe	aufkochen, den Schrot mit dem Schneebesen schnell einrühren, gut 5 Minuten kochen, mit und
Curry, Paprikapulver Kräutersalz Majoran	abschmecken, eventuell mit frischem bestreut servieren.

- **Tipp:** Falls die Suppe einmal etwas länger stehen sollte, muss man Brühe nachgießen, da sie sehr schnell eindickt.

## Hafer-Champignon-Suppe

100 g Hafer 1 l Wasser	in aufkochen, 10 Minuten kochen und auf ausgeschalteter Platte 15 Minuten ausquellen lassen, dann
1 – 2 EL Pilzbrühe 200 g Champignons	zugeben, nochmals aufkochen. in dünne Scheiben schneiden, Topf vom Herd nehmen, Pilze zugeben, mit und
Kräutersalz, Muskat Curry gehackter Petersilie	würzen, kurz ziehen lassen, mit bestreuen.

# Bratlinge mit Beilagen

Bei den folgenden Hauptgerichten bringe ich Ihnen manchmal die Zusammenstellungen, die wir in der »Salatschüssel« servierten, hin und wieder verweise ich auf passende Beilagen, bei den restlichen Gerichten möchte ich an Ihre eigene Phantasie appellieren.

Bratlinge – oder Küchle, wie man bei uns sagt – werden in der Regel mit Eiern zubereitet. Bei den folgenden Rezepten zeige ich Ihnen, dass man ohne weiteres darauf verzichten kann, wenn man die Zutaten zum Beispiel gut knetet, die Bratlinge sehr sorgfältig formt oder andere Hilfsmittel verwendet, damit sie nicht auseinanderbrechen. Außerdem sollte man sie immer langsam bei mäßiger Hitze ausbacken.



Beginnen wollen wir mal mit den einfachsten Küchle.

## Reisküchle

125 g Naturreis	in der
doppelten Menge	
Wasser	weich kochen, abkühlen lassen.
1 Möhre	fein raspeln,
1 kleine Zwiebel	fein hacken, mit dem Reis sowie
80 g Vollkorn-Paniermehl,	
1 EL körniger Hefebrühe,	
Salz,	
Curry	und
Piment	mischen, alles kräftig mit der Hand kneten,
	mit feuchten Händen sorgfältig Küchle
wenig Öl	formen, in
	langsam ausbacken.

Na, war doch ganz einfach.

- **Tipp:** Wenn Sie erhitztes Fett meiden oder zumindest daran sparen wollen, dann können Sie die Küchle auch auf einem leicht gefetteten Blech im Backofen backen. Es dauert etwas länger, bis sie gar sind, und sie bekommen keine solche Kruste wie beim Braten.

Auch wenn Sie einmal größere Mengen Kühle zubereiten wollen, ist der Backofen hilfreich, allerdings brate ich sie der Kruste zuliebe vorher oder hinterher in der Pfanne noch an.

## Dinkel-Mandel-Kühle mit Apfelkartoffeln

300 g Dinkel	grob mahlen,
500 ml Gemüsebrühe	erhitzen, über den Getreideschrot geben,
20 g Hefe	dazu bröckeln, alles gut verrühren,
	30 Minuten quellen lassen.
100 g Mandeln	fein reiben, unter den Teig rühren,
Erdnussöl	erhitzen, einen Esslöffel Teig in die Pfanne geben, Kühle glatt streichen, bei mäßiger Hitze langsam ausbacken.

Dazu passen vorzüglich:

### Apfelkartoffeln

750 g Kartoffeln	vierteln oder achteln,
500 ml Wasser	mit
1 Lorbeerblatt, Salz,	aufkochen, Kartoffeln hineingeben,
Piment, Nelken und Pfeffer	15 Minuten kochen,
500 g säuerliche Äpfel	vierteln, die Kerngehäuse entfernen,
	5 Minuten mitkochen, bis die
1 EL Honig	Kartoffeln gar sind,
2 – 3 EL Apfelsaft	und
Petersilie	unterrühren, mit bestreuen.

- **Tipp:** Kochen Sie die Äpfel nicht zu lange mit, sonst kann es passieren, dass Sie gefragt werden: »Wo bitte sind denn die Äpfel?«

## Gewürzte Blumenkohlröschen

1 Blumenkohl  
2 EL Öl,  
1 TL Kreuzkümmel,  
¼ TL Chilipulver,  
1 TL Kurkuma,  
Kardamom,  
Nelken,  
Zimt,  
1 TL Honig  
1 EL Zitronensaft  
½ TL Kreuzkümmel  
2 EL Öl

in nicht zu kleine Röschen teilen.

und

in etwas Wasser zu einer Paste verrühren,  
dazugeben, Röschen darin wenden,  
ca. 20 Minuten durchziehen lassen.  
erhitzen, Röschen darin anbraten, Topf  
schließen, im Backofen bei 180 °C  
15 bis 20 Minuten backen, dann die Hitze  
auf 120 °C reduzieren, weitere 30 Minuten  
backen, warm servieren.

## Spinat indisch

1 kg Spinatblättern  
2 EL Erdnussöl  
1 TL Senfsamen  
1 – 2 getrocknete  
ganze Chilischoten  
1 Zwiebel  
Kräutersalz

Von

die dicken Stiele abschneiden.  
sehr heiß werden lassen,  
und

ins Fett geben, kurz anrösten.  
klein schneiden, dazugeben, nach  
einigen Minuten den Spinat hinzufügen.  
Deckel schließen, kurz dünsten, dann die  
Hitze verringern, Deckel öffnen, Flüssigkeit  
etwas verdunsten lassen, mit  
abschmecken.

Äpfel kann man sehr gut für die verschiedensten Desserts verwenden, hier zwei Beispiele:

## Apfelpiroggen

500 g Weizen oder Dinkel      sehr fein mahlen, mit  
20 g Hefe,  
1 EL Honig,  
2 EL Öl  
knapp 250 ml Wasser      und  
einen Hefeteig bereiten, gut kneten und  
an einem warmen Ort 30 Minuten gehen  
lassen.  
Teigstücke abnehmen, rund  
auswellen ( $\varnothing$  10 cm).  
300 g Äpfel      grob raspeln, mit  
Zimt,  
Vanille      und  
Zitronensaft      mischen.  
Auf die eine Teigplattenhälfte  
2 bis 3 EL geraspelte Äpfel geben,  
die andere Hälfte darüberschlagen.  
Die Piroggen auf ein leicht gefettetes  
Backblech legen, bei 200 °C 20 bis  
25 Minuten backen.

- **Tipp:** Da die Piroggen nicht nur warm, sondern auch kalt ausgezeichnet schmecken, mache ich immer gleich die doppelte Menge. Wenn trotzdem mal etwas übrig bleibt: Sie eignen sich auch gut zum Einfrieren.

Nun noch zwei leckere Obstdesserts, das erste geht ganz schnell und schmeckt phantastisch:

## Frisches Rhabarberkompott

200 g Rhabarber	schälen, in Stücke schneiden, ebenso
1 Apfel	und
1 Banane	mit dem
Saft einer halben Zitrone	und
1 – 2 EL Honig	pürieren und sofort servieren.

- **Tipp:** Das Kompott eignet sich auch als Beilage zu Pfannkuchen.

## Melonenkörbchen

1 Honigmelone	vierteln, mit dem Löffel Kerne herauslösen, Melonenviertel unten vorsichtig flach schneiden, damit sie stehen bleiben.
1 – 2 Bananen	pürieren, mit
1 TL Zitronensaft,	und
1 TL Honig	mischen, auf die Melonenviertel geben, mit
400 g roten Träuble	und
Zimt	bestreuen und mit geschlagenem Tofu
Nelkenpulver	(siehe Seite 152) garnieren.

Für alle Nichtschwaben: Träuble sind keine kleinen Trauben, sondern Johannisbeeren.

# Kleingebäck, süß und pikant

Wir alle sind seit Jahren oder Jahrzehnten von bestimmten Geschmacksrichtungen geprägt. Und gerade wenn man sich auf die Vollwerternährung umstellt, ist es ratsam, Neues auszuprobieren. Denn auf diese Weise vergleicht man nicht immer alles automatisch mit dem Gewohnten und ist offener für ganz neue Geschmackserlebnisse. Aus diesem Grund geht es im folgenden Kapitel ganz international zu. Die Rezepte kommen aus England, aus der Schweiz, aus Indien und der Türkei, aber auch Einheimisches, zum Beispiel ein Rezept aus Franken, kommt nicht zu kurz.



Ebenso wie Shortbread kommen auch Scones und Ingwerplätzchen aus England.

## Scones

250 g Weizen	fein mahlen, mit
Salz,	
2 TL Backpulver	und
30 ml Öl	vermischen.
150 ml Wasser	Nach und nach zugeben und zu einem glatten Teig kneten, 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Auf bemehlter Arbeitsfläche 1,5 cm dick ausrollen, runde Stücke mit einem Durchmesser von 5 cm ausstechen, auf ein gefettetes Backblech legen, 5 Minuten ruhen lassen.
Wasser	Mit bestreichen und bei 250 °C ca. 15 Minuten backen. In der Höhe halbieren, jede Hälfte mit bestreichen und servieren.
etwas Honig	

- **Tipp:** Hierzu noch zwei interessante Varianten: Lassen Sie den Honig weg und verwenden Sie eine Nusscreme oder wählen Sie einen pikanten Belag.

## Ingwerplätzchen

270 g Weizen  
60 g Honig,  
100 ml Öl,  
70 ml Wasser,  
1 TL Ingwerpulver  
oder frisch  
geriebenem Ingwer,  
Salz,  
abgeriebener  
Schale einer Orange  
und Zitrone

fein mahlen, mit

zu einer bröseligen Masse mischen.  
Die Hälfte eines Backbleches einfetten,  
darauf die Hälfte der Teigmischung  
verteilen, festdrücken.  
Die zweite Hälfte der Mischung als Streusel  
darüberstreuen, bei 220 °C ca. 25 Minuten  
backen, leicht abkühlen lassen und in  
ca. 3 × 5 cm große Plätzchen schneiden.

Besonders herhaft schmeckt Brot, wenn wir Gewürze zugeben. Gut eignen sich neben Kümmel auch Fenchel und Koriander oder, wie im folgenden Rezept, Zwiebeln.

## Zwiebelbrot

- |                     |  |
|---------------------|--|
| 2 Zwiebeln          | fein würfeln, in   |
| 1 EL Öl             | anbraten und etwas anbräunen,<br>dann abkühlen lassen.   |
| 500 g Roggen        | und  |
| 250 g Weizen        | fein mahlen, mit   |
| 300 g Sauerteig     | und  |
| 20 g Hefe           | vermengen,   |
| gut 1 EL Salz       | und  |
| 600 – 700 ml Wasser | zugeben, alles etwa 10 Minuten kneten,<br>mit etwas Vollkornmehl bestäuben,<br>zudecken und an einem warmen<br>Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.<br>Dann die gebratenen Zwiebelwürfel<br>unter kräftigem Kneten einarbeiten,<br>Rundlaib formen, mit dem Teigschluss<br>nach oben (das heißt mit der glatten<br>Seite nach unten) auf ein Tuch legen<br>und einschlagen,<br>warm stellen und 25 Minuten ruhen lassen.<br>Backofen mit gefettetem Blech vorheizen,<br>Teigling mit Schluss nach unten aufs<br>Blech setzen,<br>die Oberfläche über Kreuz mit<br>einem Messer einschneiden und bei<br>250 °C ca. 10 Minuten backen,<br>dann bei 200 °C weitere 60 bis<br>70 Minuten backen. |

# Brotaufstriche

Jetzt kommen wir zu einem meiner Lieblingsthemen, zu den Brotaufstrichen, süß oder pikant. Doch obwohl ich diese Aufstriche häufig herstelle, habe ich das Problem, Ihnen hier nicht viele Rezepte aufschreiben zu können. Denn ich verwende als Grundlage Gemüse-, Hülsenfrüchte- oder Getreidegerichte, nehme ein bisschen mehr von allem und gebe, je nach Temperatur des Gerichts, feste oder flüssige Margarine dazu, würze nach Geschmack und püriere das Ganze. Fertig ist der Aufstrich, der jedes Mal anders schmeckt.

In der »Salatschüssel« habe ich teilweise auch Aufstriche verkauft, und wenn dann Gäste ganz begeistert waren und genau diesen Aufstrich noch einmal wollten, war dies nicht möglich.

Mein Vorschlag an Sie: Testen Sie einmal folgende Rezepte, und mit etwas Routine können Sie dann ebenso wie oben beschrieben verfahren.



## Hülsenfrüchtepaste

100 g Hülsenfrüchte

in

200 ml Wasser

weich kochen.

1 kleine Zwiebel

fein hacken und in  
anbraten.

1 EL Öl

1 kleine Möhre  
in Stücke schneiden, mit den Zwiebeln  
zu den Hülsenfrüchten geben und  
einige Minuten mitkochen, mit

Majoran,

und

Basilikum,

würzen.

Paprikapulver,

Wenn die Hülsenfrüchte weich sind

Salz

und alles Wasser aufgesogen ist, mit

Pfeffer

in den Mixer geben und die Masse fein  
pürieren, gegebenenfalls nachwürzen.

80 g Reformmargarine

In ein Glas mit Schraubverschluss füllen  
und abkühlen lassen.

Im Kühlschrank hält sich der Aufstrich  
einige Tage.

- **Tipp:** Am schnellsten geht es mit roten Linsen, mit braunen Linsen kann man fast den Geschmack und das Aussehen von Leberwurst erreichen, aber auch Mung- oder gelbe Sojabohnen sowie Kichererbsen eignen sich für den Aufstrich vorzüglich. Daran sollten Sie immer denken, wenn Sie diese Hülsenfrüchte für ein anderes Gericht vorbereiten.

Da Rezepte mit Mohn in der Familie meiner Frau und bei ihr sehr beliebt sind, möchte ich dieses Kapitel mit einem Mohnrezept beschließen – auch wenn ich diese Vorliebe nicht unbedingt teile.

## Kärtner Mohnkuchen

500 g Weizen fein mahlen, mit  
40 g Hefe,  
40 g Honig,  
200 ml Mineralwasser,  
Vanille und  
Salz zu einem Hefeteig verarbeiten.  
Nach und nach  
60 ml Öl und  
abgeriebene Zitronenschale einarbeiten, gut 10 Minuten kneten,  
30 bis 40 Minuten gehen lassen.  
200 g Mohn mahlen, mit  
30 g Honig und  
100 ml Wasser aufkochen.  
100 g Rosinen zusammen mit  
20 g Honig,  
Vanille, Zimt,  
Nelken und  
1 EL Orangensaft in die Mohnmasse rühren, abkühlen lassen.  
Teig auf bemehlter Fläche 1 cm dick aus-  
wellen (auf einer Länge von ca. 25 cm).  
Füllung auf dem Teig verteilen,  
2 cm Rand stehen lassen.  
Teig von einer Längsseite her einrollen.  
Eine entsprechende Kastenform einfetten.  
Die Teigrölle hineinlegen,  
weitere 20 Minuten gehen lassen.  
Teig mit lauwarmem Wasser bestreichen.  
Bei 200 °C ca. 45 Minuten backen.

- **Tipp:** Besonders interessant schmeckt der Kuchen, wenn man den Orangensaft durch Sanddorn ersetzt.

# Süße Gemüsekuchen

Essen Sie gerne so richtig saftige Kuchen, die auch am nächsten oder übernächsten Tag noch gut schmecken? Dann sollten Sie an Gemüse denken, in erster Linie vielleicht an Möhren. Möhrenkuchen habe ich schon immer gerne gegessen, aber wie kann man fünf bis sechs Eier ersetzen?

Nun, zum Beispiel durch Phantasie und Mineralwasser.



Möhrenkuchen ist so einfach und geht so schnell, er ist also ideal, wenn man zum Beispiel für ein Fest schon einen Tag vorher etwas backen will.

Mein erster Versuch ist zwar gelungen, aber der Kuchen war sehr, sehr flach, denn da das Volumen weggefallen war, hatte ich zu wenig Masse. Dies habe ich bei den folgenden Mengenangaben aber berücksichtigt.

## Möhrenkuchen

350 g Möhren	fein raspeln,
350 g Haselnüsse	fein reiben. Alles mit
100 g Vollkornbrösel	und
2 TL Backpulver	mischen.
150 g Honig,	
350 ml Mineralwasser,	
Zimt	und
1 EL abgeriebene	dazugeben, alles gut verrühren und in
Zitronenschale	eine gefettete Kuchenform geben. Bei 200 °C ca. 45 Minuten backen, etwas abkühlen lassen, aus der Form nehmen.
80 g Honig,	
80 ml Wasser,	
2 EL Kakao	und
2 g Bindobin	erhitzen, über den Kuchen verteilen und erkalten lassen.

Bei diesem Guss müssen Sie berücksichtigen, dass er mit Honig nicht so fest wird wie mit Fabrikzucker, der ja in der Vollwertküche nicht verwendet wird.