

# 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