

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	04
Spruch	06
Frühling	07
Asiatische Frühlings-Pfanne	08
Hirse-Auflauf mit Brennessel-Spinat	09
Bärlauch-Schafskäse-Quiche	10
Italienische Hirse-Tomaten-Pfanne	11
(Hühnchen-) Ragout süß-sauer	12
Bulgur-Schafkäse-Auflauf	13
Nudelaufauf mit Sauerkraut	14
Spinat-Dinkel-Curry	15
Rhabarber-Apfel-Crumble	16
Sommer	17
Orientalischer Gemüse-Pilaw	18
Hähnchen-Ragout auf indische Art	19
Pikanter Buchweizenaufauf	20
Gefüllte Paprika mit Quinoa	21
Zucchini-Quiche	22
Toskanischer Rindfleischtopf	23
Kartoffel-Mangold-Auflauf	24
Pizza Vegetariana	25
Beeriger Quinoa-Auflauf	26
Spätsommer	27
Bunter Gemüse-Nudelaufauf	28
Grünes Pfannengemüse	29
Griechischer Fischaufauf	30
Herzhafte Bulgur-Chinakohl-Pfanne	31
Kürbis-Kartoffel-Auflauf	32
Hirse-Wirsing-Auflauf	33





Mexikanische Reispfanne	34
Sauerkraut-Kartoffel-Auflauf	35
Fruchtiger Hirse-Auflauf	36
Herbst	37
Würziges Linsen-Curry	38
Indisches Curryweißkraut	39
Mildes (Hähnchen-) Curry	40
Süßkartoffelgratin mit Nusskruste	41
Brokkoli-Quiche	42
Wirsing-Hack-Auflauf	43
Zwiebelkuchen	44
Blumenkohl-Kartoffel-Curry	45
Hirse-Auflauf mit Äpfeln	46
Winter	47
Rosenkohl-Kartoffel-Auflauf	48
Quinoa-Pfanne mit Lupinenfilet	49
Puy Linsen mit Lauch	50
Chana Massala/Kichererbsen-Curry	51
Kartoffel-Lachs-Auflauf	52
Marokkanischer Lamm-Couscous	53
Chili sin Carne mit Reis	54
Grünkohl-Auflauf	55
Walnuss-Apfeltarte	56
Spruch	57
Notizen	58
Impressum	59
Rezeptverzeichnis	60

Rhabarber-Apfel-Crumble vegan

für 1 Auflaufform, Zubereitungszeit 20 Min. + Backzeit 25 Min.

Zutaten:

500 g Rhabarber
1-2 Äpfel
75 g Vollrohrzucker
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
2 Msp. Kardamom, gemahlen
120 g Dinkelvollkornmehl
25 g feine Haferflocken
25 g Kokosraspel
1 Prise Salz
80 g Butter (vegan: Margarine)
1 EL Puderzucker



So wird's gemacht:

1. Nach dem Waschen Rhabarber in Stücke und Apfel mit Schale in Würfel schneiden. Mit Vanillezucker, Kardamom und 1 EL Vollrohrzucker vermischen und in eine gefettete Auflaufform geben.
2. Dinkelmehl, Haferflocken und Kokosraspel mit dem restlichen Zucker vermischen. Butter in kleinen Stückchen zum Mehl hinzufügen und mit den Händen zügig zu Streuseln verkneten.
3. Den Ofen auf 170 °C vorheizen. Die Streusel über den Rhabarber verteilen. Die Auflaufform in den Ofen schieben und in ca. **25-30 Min.** goldbraun backen. Mit Puderzucker bestreut servieren.

Tipp: Das Dessert kann man auch als schnellen Kuchenersatz mit einem Klacks Schlagsahne (vegan: Hafersahne) genießen. Hmmm!

Wirkungsweise aus Sicht der TCM:

Stärkt Qi und Blut, bringt Säfte hervor, befeuchtet die Lunge, reguliert den Darm.