

## Rezept für Genießer (für 4 Personen):

### überbackener Vollkorn-Spinatkuchen

#### Topfen-Mürbteig:

40 g Dinkelvollkornmehl

30 g Mehl

60 g Magertopfen

15 g Margarine, Salz

#### Belag:

280 g Erdäpfel

300 g Blattspinat (tiefgekühlt)

1/2 Ei

80 g Schafskäse

Salz, Pfeffer, Muskat, gemahlener Kümmel,

Knoblauch

#### Überguss:

80 ml Milch

1/2 Ei

1 EL Sauerrahm

1 EL Topfen

Salz, Pfeffer, Kümmel, Knoblauch

- aus Dinkelvollkornmehl, Mehl, Magertopfen, Margarine und Salz einen Mürbteig zubereiten, rasten lassen
- in der Zwischenzeit Erdäpfel dämpfen, schälen, durch die Erdäpfelpresse drücken und mit Blattspinat, Ei und Schafskäsewürfel vermischen
- mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Knoblauch kräftig würzen
- Teig ausrollen und in eine Auflaufform legen
- die Spinatmasse darauf streichen
- für den Überguss Milch, Ei, Sauerrahm und Topfen versprudeln und über die Masse gießen
- im Rohr bei 180 °C 30 Minuten backen

	Kcal	Eiweiß	Fett	KH	Bst	BE
4 Portionen	1.160	68 g	52 g	100 g	18 g	8
1 Portion	270	15 g	11 g	25 g	4,5 g	2

## Unser Rezept für Genießer (für 4 Portionen):

### Topfenknödel mit Mohn

#### Zubereitung:

#### Zutaten:

3 Eier

80 g Margarine

500 g Magertopfen

30 g Vollkornsemmelwürfel

60 g Vollkornmehl

100 g Vollkorn Grieß

3 EL Mohn gemahlen

- Eier und Margarine schaumig rühren
- Topfen, Semmelwürfel, Mehl und Grieß dazu geben und zu einer geschmeidigen Masse vermengen, 15 Minuten rasten lassen
- Knödel formen und in leicht wallendem Wasser ca. 15 Minuten ziehen lassen
- Knödel aus dem Wasser nehmen und mit Mohn bestreuen

	Kcal	Eiweiß	Fett	KH	Bst	BE
4 Portionen	1720	100 g	80 g	140 g	16 g	8
1 Portion	430	25 g	20 g	35 g	4 g	2

#### Tipp:

Knödel mit Fruchtsoße servieren

## Unser Rezept für Genießer (für 4 Portionen):

### Nussbrot mit Kürbiskernen

Rezept für eine Kastenform mit etwa

1 1/2 Liter Inhalt (ca. 16 Scheiben)

#### Zubereitung:

#### Zutaten:

150 g Dinkelvollkornmehl

100 g Weizenmehl

2 TL Backpulver

1 TL Salz

1 TL Zucker

300 g Joghurt 1 % Fett

3 EL gehackte Kürbiskerne

3 EL geriebene Haselnüsse

3 EL Walnüsse

#### Zubereitung:

- Dinkelvollkornmehl mit Weizenmehl, Backpulver, Salz und Zucker vermischen
- Joghurt, gehackte Kürbiskerne, geriebene Haselnüsse und die ganzen Walnüsse unterziehen und verkneten
- Teig in eine beschichtete Kastenform füllen und bei 180 °C etwa 50 Minuten backen
- gebackenes Brot kurz in der Form rasten lassen, dann stürzen

	Kcal	Eiweiß	Fett	KH	Bst	BE
16 Scheiben	1.600	48 g	64 g	192 g	24 g	16
1 Scheibe	100	3 g	4 g	12 g	1,5 g	1