



DIE BESTEN BLOGGER REZEPTE 2016

Hafer
Die Alleskörner



INHALT

SEITE 3-4

**KNUSPRIGE RÖSTI AUS HAFERGRÜTZE
MIT KURKUMA**

SEITE 5-6

OATMEAL QUINOA PIZZA

SEITE 8-9

**HAFER-TORTILLAS MIT HÜHNCHEN-
FEIGEN-FÜLLUNG**

SEITE 11-12

**HAFERFLOCKENTORTE MIT
CREMEFÜLLUNG**

SEITE 13-14

MÜSLI-KÖRBCHEN

SEITE 16-17

VEGANE HAFER-PILZ-KÜCHLEIN

SEITE 18-19

PEANUT BROOKIES

SEITE 21-22

MATCHA HAFER MINI CHEESECAKES

SEITE 23-24

KÜRBIS TOMATEN CURRY

SEITE 25-26

BLUEBERRY OATMEAL

Hafer
Die Alleskörner



GREENY SHERRY

Sharon teilt auf ihrem Blog Greeny Sherry ihre Leidenschaft fürs Fotografieren, Kochen und Schreiben sowie für eine vegane Lebensweise. Mit kreativen und gesunden Rezepten zeigt sie, wie einfach und lecker eine rein pflanzliche Ernährung sein kann. Ihre Rezepte sind dabei so konzipiert, dass auch vegane Koch- und Backanfänger damit gut zurechtkommen. Neben zahlreichen Rezeptideen gibt es auch viele Artikel rund um die Themen Fitness und Abnehmen zu entdecken.

GREENYSHERRY.COM

IN MEINEM BLOG SCHLÄGT EIN GRÜNES HERZ. MEIN FOKUS LIEGT AUF AUSGEWOGENER, PFLANZLICHER ERNÄHRUNG, DIE SPASS MACHT, GUT SCHMECKT, GUT TUT UND FÜR JEDERMANN GEEIGNET IST.

WAS MAGST DU AN HAFER?

Ich liebe Hafer, weil er so vielseitig verwendbar, super lecker und nahrhaft ist. Außerdem ist Hafer das ideale Sportler-Futter und macht satt.

WAS IST DEIN LIEBLINGSGERICHT MIT HAFER?

Neben meinem geliebten Frühstücks-Porridge mit Bananen sind das vor allem selbst gebackene Hafer-Kekse und Haferbrot.

WAS WÜRDST DU LEUTEN SAGEN, DIE BEHAUPTETEN, HAFER SEI LANGWEILIG UND AUS DER MODE?

Sie sollten sich die Rezepte auf meinem Blog ansehen ;-). Ich beweise jedem das Gegenteil – Hafer ist aus der modernen Küche nicht weg zu denken.

WENN DU EIN GERICHT WÄRST, WÄRST DU...

...eine kunterbunt und wild gemischte „Buddha Bowl“ :-)

WAS HAT ES MIT DEM NAMEN GREENY SHERRY AUF SICH?

„Sherry“ ist eine Mischung aus „Cherry“ und „Sharon“ und seit jeher mein Spitzname. Ich liebe Kirschen – und mit der Farbe „Grün“ verbinde ich nur Positives: Die Natur, das Leben, Gesundheit, Veganismus, Nachhaltigkeit, Hoffnung, Neubeginn – und natürlich grüne Smoothies ;).

WAS IST DAS MISSLINGENSTE REZEPT, DAS DU JEMALS GEKOCHT HAST?

Gibt es nicht, haha ;-). Ich versuche immer aus Missgeschicken noch das Beste raus zu holen. Als mir beispielsweise mal Bratlinge misslungen sind und viel zu matschig waren, habe ich sie mit Kräutern und Lauchzwiebeln aufgepeppt und als „Stampf“ serviert.

WAS WIRD DEINER MEINUNG NACH DER NEUE FOOD-TREND?

Ich denke, der Trend wird weiter in Richtung (nachhaltiges) Slow-Food gehen und „altmodische“ und in Vergessenheit geratene Gerichte und Lebensmittel erleben wieder eine Art Renaissance. Wünschen würde ich mir, dass noch mehr Menschen selbst kochen und backen (lernen).

WAS IST DEIN LIEBLINGS-LEBENSMITTEL?

Es gibt so viele! Aber Hafer und Bananen liegen eindeutig weit vorne.

WELCHES LEBENSMITTEL KANNST DU NICHT AUSSTEHEN?

Generell alle Fleisch-Produkte. Ansonsten mag ich keine Nori-Blätter (Sushi).



REZEPT

KNUSPRIGE RÖSTI AUS HAFERGRÜTZE MIT KURKUMA

ZUTATEN FÜR CA. 15-20 RÖSTI

200 g HAFERGRÜTZE
1 EL HAFERKLEIE
1 GROSSE MÖHRE
1/2 STANGE LAUCH ALTERNATIV 1 ZWIEBEL
EI-ERSATZ + 1 EL LEINSAMENSCHROT
MIT 2 EL WASSER VERQUILT
1 KNOBLAUCHZEHE
1 MSP KÜMMEL, GEMAHLEN
1 GESTR. TL KURKUMA-PULVER
PFLANZENDRINK (ICH HABE HAFERDRINK VERWENDET)
1 EL TAPIOKA-STÄRKE ALTERNATIV STÄRKEMEHL

1 EL SONNENBLUMENKERNE
1 TL MEERSALZ
SCHWARZER PFEFFER
ETWAS FRISCHE PETERSILIE
OPTIONAL CHILLI FLOCKEN
ÖL ZUM BRATEN



ZUBEREITUNG

Grütze für mindestens vier Stunden (oder über Nacht) in kaltem Wasser einweichen. Danach Wasser abgießen und Grütze mit frischem Wasser spülen. Das Leinsamen-„Ei“ zubereiten und einige Minuten andicken lassen. Möhren, Lauch (oder Zwiebel), Knoblauch, Petersilie fein raspeln (z.B. mit einer Küchenmaschine). Grütze, Gemüse und „Ei“ mit allen restlichen Zutaten nun in einer großen Schüssel gut miteinander vermischen. Vorsicht mit den Händen: Kurkuma färbt ab (ggf. Handschuhe tragen)! Jetzt so viel Hafermilch hinzugeben, bis ein feuchter, aber

fester Teig entsteht, ähnlich einem herkömmlichen Rösti (bzw. Reibekuchen)-Teig. Etwas Öl (z.B. Kokosöl) in einer Pfanne erhitzen und portionsweise Teig mit einem Esslöffel hinein geben. Die Teighäufchen vorsichtig flach drücken. Geduldig sein und die Röstis für ca. zwei Minuten auf einer Seite braten, bevor Ihr sie wendet. Sonst brechen sie schnell auseinander. Solange auf beiden Seiten braten, bis sie goldenbraun und knusprig sind. Anschließend zum Abtropfen auf ein Küchentuch legen. Mit knackigem Blattsalat und einem Kräuter-Dip servieren.



JULIE FEELS GOOD

In ihrem Blog Julie feels good widmet sich Julia mit Leidenschaft den Themen Ernährung und Fitness, wobei ihr besonders „Clean Eating“ am Herzen liegt. Mit zahlreichen Rezepten und informativen Artikeln möchte Julia ihre Leser dazu motivieren, mehr unverarbeitete, chemiefreie und natürliche Produkte zu essen. Egal ob Frühstück, Hauptmahlzeiten, süße Leckereien oder Snacks für Zwischendurch – auf Julie feels good findest du viele gesunde und leckere Inspirationen.

JULIEFEELSGOOD.DE

WAS MAGST DU AN HAFER?

Ich liebe diesen ganz eigenen Geschmack von Hafer und dass er so vielseitig einsetzbar ist.

WAS IST DEIN LIEBLINGSGERICHT MIT HAFER?

Oatmeal. Definitiv. Ich kann mir keinen Morgen ohne mein geliebtes Oatmeal vorstellen.

WAS WÜRDST DU LEUTEN SAGEN, DIE BEHAUPTETEN, HAFER SEI LANGWEILIG UND AUS DER MODE?

Dann sollten sie sich mal informieren, wie viele tolle Nährstoffe und Mineralien Hafer besitzt.

WELCHE ROLLE SPIELT HAFER BEI DEINEM TRAINING?

Hafer esse ich meistens in Form von Haferflocken, da sie eine Menge Energie geben. Nach dem Training trinke ich oft einen selbstgemachten Shake, bestehend aus Früchten, Magerquark und Haferflocken. Das füllt meinen Energie- und Muskelspeicher wieder auf.

DU KOCHST UND BACKST VÖLLIG OHNE ZUCKER. WIE FUNKTIONIERT DAS?

Ich benutze ab und zu die Zuckeralternativen Honig oder Kokosblütenzucker. Das ist in meinen Augen auch völlig ok, solange es nicht ausartet. Raffinierten Zucker habe ich seit Jahren nicht mehr angerührt. Wenn man den Absprung einmal geschafft hat (ca. zwei Wochen lang durchhalten), dann vermisst man ihn auch gar nicht. So einfach ist das.

ICH GLAUBE FEST DARAN, DASS EINE GESUNDE LEBENSWEISE SPASS MACHEN KANN UND ZEITLICH UNKOMPLIZIERT IST, UND HOFFE, DASS MEIN BLOG ANDERE MIT GLEICHEN ZIELEN ANSPRICHT.

DU HAST VOR KURZEM EIN KIND BEKOMMEN UND DEINE SCHWANGERSCHAFTS-ERFAHRUNGEN AUCH MIT DEINEN LESERN GETEILT. AUF WELCHE ERNÄHRUNGS-GRUNDREGELN SOLLTE MAN WÄHREND EINER SCHWANGERSCHAFT BESONDERS ACHTEN?

Nicht für Zwei essen. Man kann als Schwangere wirklich ganz normal weiter essen, sollte aber einfach darauf achten, ausreichend Kohlenhydrate, Obst, Gemüse und Eiweiß zu sich zu nehmen. Fisch wie Lachs ist auch sehr wichtig, um genügend Omega3-Fettsäuren aufzunehmen. Und viel trinken. Ansonsten einfach auf eine ausgeglichene Ernährung achten und dann kann man auch mal den Gelüsten nachgeben, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.

WAS IST DEIN LIEBLINGS-LEBENSMITTEL?

Zurzeit Äpfel.

WELCHES LEBENSMITTEL KANNST DU NICHT AUSSTEHEN?

Blumenkohl.

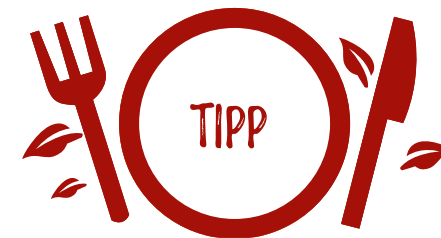


REZEPT

OATMEAL QUINOA PIZZA

ZUTATEN


45 g HAVERFLOCKEN (ZART ODER KERNIG)
2 EL QUINOA -ODER WEITERE 2 EL HAVERFLOCKEN-
1 EL CHIA SAMEN
250 ML WASSER
1 PRISE SALZ
1 PRISE ROHRROHRZUCKER ODER ANDERES
NATÜRLICHES SÜSSUNGSMITTEL-
EIN PAAR STÜCKCHEN ZARTBITTERSCHOKOLADE
1 APFEL, IN DÜNNE SCHEIBEN GESCHNITTEN
EIN PAAR WALNÜSSE (ODER ANDERE NÜSSE)



ICH HABE DIE PIZZA SCHON AM
VORTAG GEBACKEN UND MORGENS
EINFACH KURZ AUFGEWÄRMT -
SCHMECKT GENAU SO GUT.

ZUBEREITUNG

Die Haferflocken, Quinoa und Chia Samen über Nacht im Wasser einweichen. Am Morgen den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Salz und Zucker einrühren und in eine mit Backpapier ausgelegte Form (ich habe eine 18 cm Durchmesser Springform benutzt) geben. Mit den Apfelscheiben, Schokoladenstückchen und Nüssen belegen. Für 30-40 Minuten backen.



Porridge, Müsli oder Kekse mit Hafer kennt jeder – der Alleskönner hat aber noch viel mehr drauf! **Ob herzhaftes Hauptgericht, leckere Snacks, erfrischende Drinks oder unwiderstehliche Desserts – mit Hafer wird es garantiert nie langweilig!**

Hafer

Die Alleskörner



HAMBURGER DEERN

HAMBURGERDEERNBLOG.COM

Als waschechte Hamburgerin präsentiert Christin auf ihrem Blog Hamburger Deern ihren Lesern jede Woche die leckersten Seiten ihrer Heimatstadt und stellt auch eigene Rezepte vor, wobei sie sich gerne von der französischen Küche inspirieren lässt. Christin liebt es, neues auszuprobieren und ihre Freunde und Familie zu bekochen. Zu komplizierte Gerichte kommen bei Christin aber selten auf den Tisch. Dafür ist sie, wie sie selbst zugibt, viel zu ungeduldig.



WAS MAGST DU AN HAFER?

Den Geschmack und dass man ihn so easy peasy zubereiten kann.

DEINE FAMILIE UND DU LIEBEN PORRIDGE:- WARUM UND WIE MACHT MAN DEN PERFEKTEN PORRIDGE?

Weil es das Beste ist, was einem morgens passieren kann: es lässt einen gut in den Tag starten, ist vollwertig, gesund und es lässt sich jedes Mal anders zubereiten: Apfel-Zimt, mit frischen Beeren, Erdnussbutter-Marmelade,... der Trick ist, die Haferflocken kurz anzurösten und es mit Wasser zu kochen, dann wird es nicht so breiig. 1 Teil Haferflocken, 2 Teile Wasser und 10 Minuten kochen reicht aus!

WAS LIEBST DU AN DEINER HEIMATSTADT HAMBURG UND WO GIBT ES DAS BESTE ESSEN?

Die frische Brise, dass alles so überschaubar und weltstädtisch zugleich ist. Die Alster, egal bei welchem Wetter. Gutes Essen gibt es überall in Hamburg: Fischbrötchen oder Croissant auf dem Goldbekmarkt oder in den Restaurants in Winterhude, Eppendorf oder Eimsbüttel: hier sind viele kleine, individuelle Gastrokonzepte. Ich liebe z. B. sehr das Brüdigams in Eppendorf, das Witwenball in Eimsbüttel, aber auch die Bullerei von Tim Mälzer oder das 3 Tageszeiten am Mühlenkamp (weil es hier das beste Rührei Hamburgs gibt). Und natürlich das bekannte Café Paris in der Stadt oder das Bistro Carmagnole in der Schanze. Ach, auch toll ist das Fillet of Soul... ach, Hamburg hat einfach so viele tolle Restaurants!

**AUF HAMBURGER DEERN
DREHT SICH ALLES UM HAM-
BURG UND ESSEN. PUNKT.
KEINE AUSFLÜGE IN DIE
MODE, DIY ODER SONSTWO-
HIN. DAS KÖNNEN ANDERE
BESSER.-**

WELCHES TYPISCH -HAMBURGISCHE-GERICHT SOLLTE JEDER UNBEDINGT MAL GEGESSEN HABEN?

Pannfisch. Labskaus kann man kaum jemandem antun, der damit nicht als Kind aufgewachsen ist.

DU LIEBST ES, DEINE FREUNDE UND FAMILIE ZU BEKOCHEN - WELCHES GERICHT VON DIR SCHMECKT IHNEN AM BESTEN?

Ich glaube, meine Suppen und Eintöpfe sind ungeschlagen. Irgendwie will das hier immer jeder essen.

WAS WIRD DEINER MEINUNG NACH DER NEUE FOOD- TREND?

Club Sandwich. Natürlich, vegan, laktose- und glutenfrei. Ohne Spuren von Nüssen und sonstigen Allergenen ;) – kleiner Scherz. Wahrscheinlich werden sich Trends in feste Ess-Gewohnheiten auflösen. Ansonsten glaube ich stark daran, dass der Trend zu authentischer Küche gehen wird sowie zu schnellen, gesunden Gerichten.



REZEPT

HAFER-TORTILLAS MIT HÜHNCHEN- FEIGEN-FÜLLUNG

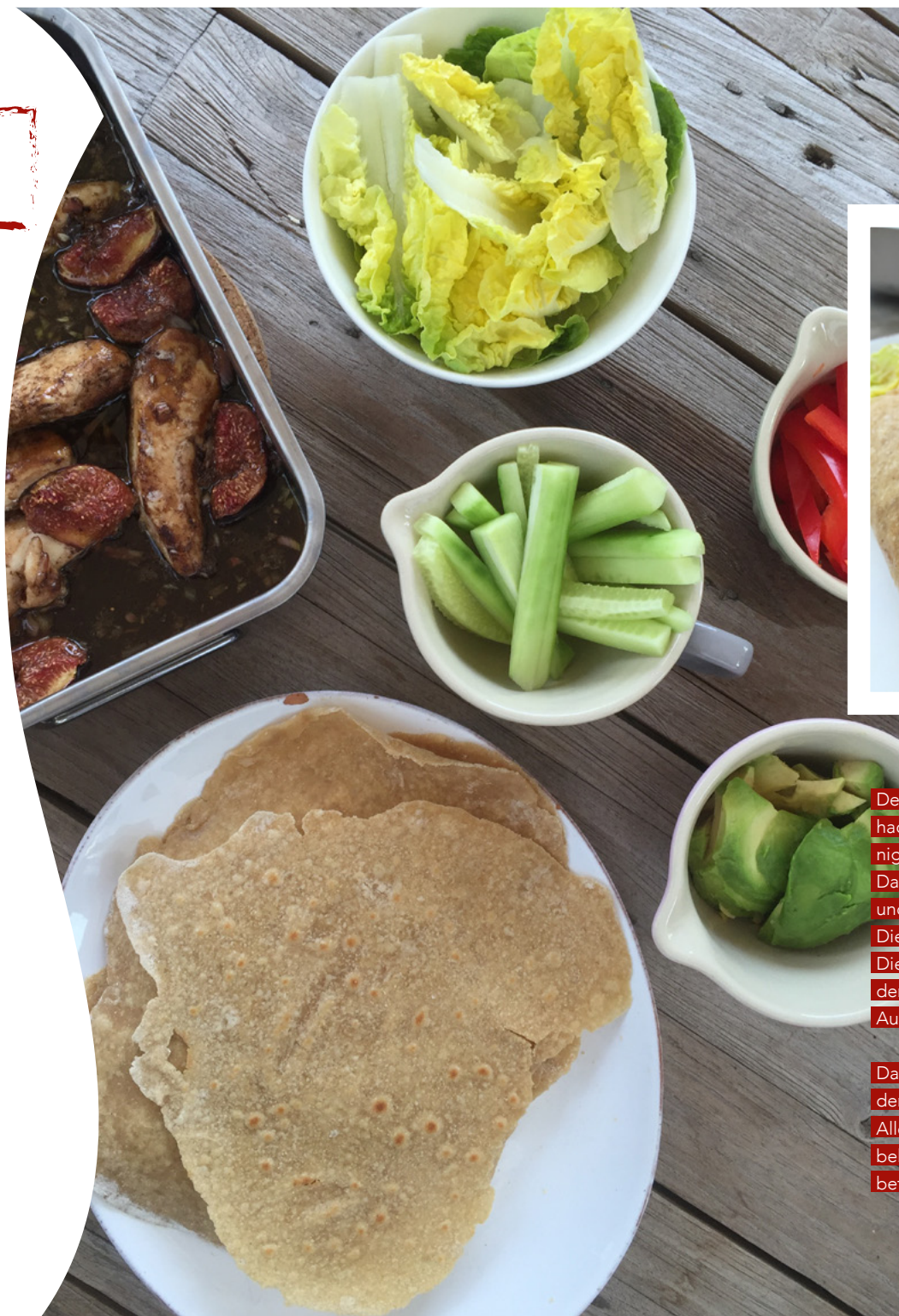
ZUTATEN

FÜR 10 TORTILLAS BENÖTIGT IHR-

- 100 G HAVERFLOCKENMEHL -
- 200 G DINKELMEHL
- 200 ML HEISSES WASSER
- 1-2 TL SALZ
- 1-2 TL BACKPULVER
- 2 TL OLIVENÖL

HÄHNCHEN-FEIGEN-FÜLLUNG 4 PERSONEN-

- 4 HÄHNCHENBRUSTFILETS
- 2 EL HONIG
- 4 EL BALASMICOESSIG
- 4 EL OLIVENÖL
- 1 SCHALOTTE
- 4 FEIGEN
- SALAT, GEMÜSESTICKS UND WEITERE FÜLLUNGEN NACH WAHL -Z.BSP. PAPRIKA, GÜRKE, AVOCADO, RÖMERSALAT, SCHAFSKÄSE-



ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Zwiebel fein hacken, in eine kleine Auflaufform geben. Den Honig, das Öl und den Essig dazugeben, verrühren. Das Fleisch waschen, in schmale Stücke schneiden und in die Form legen, mit etwas Soße beträufeln. Die Feigen vierteln und auf das Fleisch geben. Die Form für 15 Minuten in den Ofen geben, dann in der Form wenden und weitere 20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen.

Das gewünschte Gemüse in schmale Streifen schneiden, den Salat waschen und die Blätter abzupfen. Alles auf Schalen verteilen und die Tortillas damit belegen, einrollen, mit etwas Balsamico-Feigen-Sud beträufeln, fertig.



Haferflocken sind zwar das beliebteste Haferprodukt, aber längst nicht das einzige! Kennt Ihr schon den **Haferdrink, Haferkleie-Grieß, lösliche Haferkleieflocken, Hafergrütze, Hafermehl, Hafercerealien, Haferkerne, Hafermark oder Hafer-Schnaps?**

Hafer
Die Alleskörner

KATCREATESCAKES.COM-



KAT CREATES CAKES

„Mit einer guten Süßspeise im Bauch geht man besser durchs Leben“, dachte sich Katrin. Und so kam die Hobbybäckerin und bekennende „Kaffeetante“ aus Österreich auf die Idee, ihren Blog Katcreatescakes zu gründen. Seitdem teilt die kreative Perfektionistin ihre Backleidenschaft mit ihren Lesern, die sich über süße Leckereien wie zum Beispiel eine Schoko-Smoothie Bowl, aber auch pikante Schmankerl wie Pestoblume mit Knoblauchsoße freuen dürfen.

WAS MAGST DU AN HAFER?

Es schmeckt einfach gut und man kann es auch super mit anderen Mehlsorten mischen.

WAS IST DEIN LIEBLINGSGERICHT MIT HAFER?

Natürlich meine Torte, die ich für euch gebacken habe. Ansonsten liebe ich Porridge oder Overnight Oats, welche ich mehrmals die Woche esse.

WAS WÜRDST DU LEUTEN SAGEN, DIE BEHAUPTETEN, HAFER SEI LANGWEILIG UND AUS DER MODE?

Die beschäftigen sich vermutlich nicht wirklich mit den Lebensmitteln, die es bei uns so gibt und sollten es spätestens jetzt unbedingt mal ausprobieren.

GIBT ES EINEN PROFIKOCH, DEN DU BEWUNDERST?

Vor kurzem habe ich ein Kochbuch von Jamie Oliver geschenkt bekommen, den ich nach wie vor toll finde. Zurzeit bewundere ich außerdem viele Foodblogger, zum Beispiel auch die Einheimischen Bloggerinnen von cookingcatrin oder storiesonaplate.

HAND AUF-S HERZ+ WER KANN BESSER KOCHEN? ÖSTERREICHER ODER DEUTSCHE?

In Sachen Süßspeisen würde ich auf alle Fälle die Österreicher sagen. Wer kann schon mit Sachertorte, Kaiserschmarrn oder Germknödel mithalten? Ansonsten steht's Kopf an Kopf. Jedes Land hat seine kulinarischen Spezialitäten.

AUF MEINEM BLOG FINDET MAN EINE MISCHUNG AUS TRADITIONELLEN GERICHTEN SOWIE VEGANEN UND GLUTENFREIEN KÖSTLICHKEITEN. JEDER BESUCHER MEINES BLOGS SOLL ETWAS FÜR SICH FINDEN, ZUFRIEDEN SEIN UND IM BESTEN FALL WIEDER MAL VORBEISCHAUEN.

WARUM DARF DIE ZITRONE IN DEINER KÜCHE NICHT FEHLEN?

Zitrone gibt vielen Gerichten den letzten Kick, den sie brauchen. Egal ob süß oder pikant. Außerdem erfrischt sie Kuchen und Süßspeisen.

WELCHES ÖSTERREICHISCHE GERICHT MUSS MAN AUF JEDEN FALL GEGESSEN HABEN?

Den Reindling würd ich sagen, traditionell zur Osterzeit. Den findet man auch auf meinem Blog. Ansonsten auch die Kärntner Nudel. Die werden traditionell mit einer Kartoffel-Topfentülle zubereitet und mit geschmolzener, brauner Butter serviert.

WENN DU EIN GERICHT WÄRST, WÄRST DU...

...vermutlich der Marmorkuchen. Ein ganz „normaler“ Kuchen, den aber jeder mag – das hoffe ich zumindest.



REZEPT

HAFERFLOCKENTORTE MIT CREMEFÜLLUNG

ZUTATEN

ZETAUFWAND CA. 2 STUNDEN
FÜR EINE SPRINGFORM, 26 CM
DURCHMESSER

FÜR DEN BODEN

200 g BUTTER (ZIMMERWARM)
4 EIER
200 g MEHL
75 g ZARTE HAFERFLOCKEN
200 g ZUCKER
CA. 75 ML MILCH
SALZ, BACKPULVER, VANILLE

FÜR DIE CREMEFÜLLUNG

100 g & ROSINEN
RUM ODER ORANGENSAFT
500 g & TOPFEN
300 g & SCHLAGSAHNE
5-6 BLATT GELATINE
2-3 EL ZUCKER
2 EL GEMAHLENE MOHN
SAHNESTEIF, ZITRONENABRIEB
200 g & SCHLAGSAHNE
100 g & KERNIGE HAFERFLOCKEN
GERÖSTET



ZUBEREITUNG

Rosinen in Rum oder Orangensaft einlegen. (Ich bevorzuge immer Rum) Als erstes wird der Boden gebacken. Dafür Butter, Zucker und Vanille cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehl, Backpulver, Salz und Haferflocken mischen und abwechselnd mit Milch unter den Teig rühren. Ich habe gar nicht so viel Milch benötigt. Den Teig in eine befettete Springform geben und bei ca. 175 Grad Ober-Unterhitze ca. 30 Minuten lang backen.

Derweil mit der Cremefüllung anfangen. Schlagsahne steif schlagen. In einer separaten Schüssel die restlichen Zutaten (bis auf die Rosinen) vermengen. Gelatine auf dem Herd nach Packungsanleitung flüssig werden lassen. 1-2 EL der Mohn-Topfennmasse dazugeben, vermischen und anschließend alles wieder zur Topfen- Mohnmasse geben und verrühren. Zum Schluss Schlagsahne und Rosinen unterheben. Den abgekühlten Teig einmal durchschneiden und mithilfe eines Backrahmens die Topfennmasse einfüllen.

Für die Deko werden die Haferflocken in einer Pfanne (ohne Fett!) geröstet und nochmals Schlagsahne geschlagen. Die Torte damit einstreichen und mit den gerösteten Haferflocken am Rand verzieren. Kalt stellen.

ICH MÖCHTE DIE MENSCHEN DAZU ANIMIEREN, VERSCHIEDENE RICHTUNGEN BEIM BACKEN AUSZUPROBIEREN. OB VOLLWERTIGES, FETTARMES ODER KOHLENHYDRATARMES BACKEN. DABEI KOMMEN NEUE PRODUKTE UND TRENDS GENAUSO VOR WIE BODENSTÄNDIGE REZEPTE.-

HAFERFLOCKE DER BLOG

Schon als Kind hat sich Nora frühmorgens in die Küche geschlichen, in Backbüchern gestöbert und Rezepte ausprobiert. Auf ihrem Blog teilt sie ihre Backerlebnisse mit ihren Lesern und verwöhnt sie mit Rezepten wie z. B. für fruchtige Apfeltarte, cremigen Käsekuchen oder herzhaften Quiches. Vor allem Vollkornprodukte und natürliche Alternativen zu raffiniertem Zucker haben es ihr angetan. Sie ist zwar keine Veganerin, verzichtet aber gerne mal auf tierische Produkte. Bewusstes Backen mit hochwertigen Zutaten ist ihr eine Herzensangelegenheit.



HAFERFLOCKE-DEBLOG.DE

WAS MAGST DU AN HAFER?

Hafer lässt sich unglaublich vielseitig kombinieren. Gleichzeitig ist er durch seine Nährstoffzusammensetzung super gesund, ist dabei aber nicht teuer und überall zu bekommen. Es ist quasi ein regionales bezahlbares Superfood.

WAS IST DEIN LIEBLINGSGERICHT MIT HAFER?

Ich liebe Joghurt mit frischen Früchten und selbstgemachtem Knuspermüsli. Das schmeckt wie Nachtisch, ist aber ein gesundes Frühstück.

WAS WÜRDST DU LEUTEN SAGEN, DIE BEHAUPTETEN, HAFER SEI LANGWEILIG UND AUS DER MODE?

Schaut euch auf Instagram und Pinterest um und ihr werdet sofort vom Gegenteil überzeugt. Die Einsatz- und Kombinationsmöglichkeiten von Hafer sind schier unendlich, sodass Hafergerichte immer wieder neu und modern interpretiert werden können.

WIE KAMST DU AUF DEN NAMEN HAFERFLOCKE?

Ich wollte für meinen Blog einen deutschen, nicht kitschigen Namen, der gleichzeitig eine Assoziation zu gesunder Ernährung hervorruft. Und da Haferflocken all das erfüllen und zu meinen Hauptnahrungsmitteln gehören, haben sie ganz schnell das Rennen gemacht!

DEIN MOTTO LAUTET „GESUND UND TROTZDEM LECKER“ – WIE MACHT MAN DAS?

Indem man hauptsächlich auf natürliche, hochwertige Zutaten setzt, dann kommt der Geschmack von ganz alleine und man muss nicht auf Zucker oder andere Zusätze zurückgreifen.

WAS VERSTEHST DU UNTER „BEWUSSTEM BACKEN“?

Kurz gesagt geht es um den bewussten Einsatz von Zutaten beim Backen. Das heißt, man sollte sich zum einen über die Herkunft der Produkte informieren und zum anderen über die Inhaltsstoffe und wie diese auf den eigenen Körper wirken. Ob das Endprodukt dann beispielsweise vegan oder ohne Kohlenhydrate ist, muss jeder selbst entscheiden.

DU BACKST SEIT EINIGER ZEIT VEGAN – AUF WAS MUSS MAN DABEI ACHTEN UND WIE KANN MAN ZUTATEN WIE EIER ODER MILCH ÜBERHAUPT GLEICHWERTIG ERSETZEN?

Ich bin insbesondere beim veganen Backen davon überzeugt, dass man nicht versuchen sollte, bestehende Rezepte 1 zu 1 zu übersetzen, sondern Zutaten kreativ einzusetzen und Neues zu kreieren. Aber wenn man nun doch das eine Lieblingsrezept hat und es neu interpretieren möchte, sollte man schauen, welche Funktion das Produkt übernimmt und welche Zutat ein ähnliches Ergebnis liefert. Eier sorgen unter anderem für Bindung, wofür alternativ z.B. 1 EL geschroteter Leinsamen mit etwas Wasser verrührt genommen werden kann.

WENN DU EIN GERICHT WÄRST, WÄRST DU...

...vermutlich ein Vanille-Zimt-Porridge mit Beeren. Wie das Porridge bin ich ein Morgenmensch, vielseitig und warmherzig!

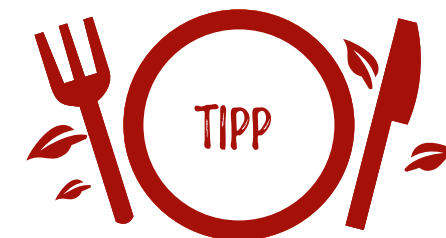


REZEPT

MÜSLI-KÖRBCHEN

ZUTATEN

- 1 EIWISS
- 1 PRISE SALZ
- 1-2 KLEINE BANANEN, CA. 150 G
- 150 G KERNIGE HAFERFLOCKEN
- 100 G GEMISCHTE NÜSSE UND MANDELN
- 30 G HAFERKLEIE
- 30 G LEINSAAT
- 1 TL ZIMT
- 100 G HONIG
- 2 TL KAKAOPULVER (WENN DIE HÄLFTE SCHOKO SEIN SOLL)
- 2 TL KAKAONIBS (WENN DIE HÄLFTE SCHOKO SEIN SOLL)
- 1-2 TL ÖL



ZUBEREITUNG

Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Banane pürieren. Nüsse hacken. Formen eines Muffin-Blechs mit Öl auspinseln. Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Nüsse mit Haferflocken, Haferkleie, Leinsaat und Zimt mischen. Banane und Honig zugeben und unterrühren. Eiweiß unterheben. Ggf. die Masse halbieren und unter die eine Hälfte Kakaopulver und Kakaonibs rühren.

Masse auf die Förmchen des Muffinblechs verteilen und an den Boden und den Rand andrücken, sodass kleine Körbchen entstehen.

Für 12 Minuten backen. Danach vollständig auskühlen lassen und erst dann die Körbchen aus der Form lösen, dafür ggf. mit einem Holzstäbchen zwischen Form und Körbchen gehen, um sie leichter lösen zu können. Nach Belieben mit Joghurt füllen und Beeren, Honig, Nüssen oder Kakaonibs toppen.



Hafer ist für alle da! Ob für Babys, Kinder, Jugendliche, Erwachsene oder Senioren – das Superfood hat viele Facetten und kann aufgrund seiner herausragenden Nährstoffe ein wichtiger Lebensbegleiter für jede Altersgruppe sein!

Hafer
Die Alleskörner



FLOW & GLOW

FLOWANDGLOW.DE

Eva ist nicht nur leidenschaftliche Hobbyköchin, sondern auch Yogalehrerin, Meditationskursleiterin und Mama von zwei tollen Kindern – und das mit ganzem Herzen. Seit ihrem 14. Lebensjahr ernährt sie sich (überwiegend) vegetarisch und seit einigen Jahren auch vegan. Bei ihren Kreationen lässt sie sich auch mal gerne von der asiatischen Küche inspirieren. Das Besondere an ihrem Blog ist, dass sie nicht nur ausgewogene und kreative Rezepte präsentiert, sondern sich auch den Themen Meditation, Happiness und Yoga widmet.

WAS MAGST DU AN HAFER?

Ich liebe den Geschmack von Hafer und seit ich weiß, dass er auch unwahrscheinlich gesund ist (was ich innerlich schon immer geahnt hatte), mag ich ihn noch viel mehr.

WAS IST DEIN LIEBLINGSGERICHT MIT HAFER?

Porridge in allen Varianten und ich liebe die Carob-Hafer-Riegel von meinem Blog. Die sind einfach unglaublich gut.

WAS WÜRDST DU LEUTEN SAGEN, DIE BEHAUPTETEN, HAFER SEI LANGWEILIG UND AUS DER MODE?

Ich würde ihnen sagen, dass sie sich die vielen Rezepte mit Hafer auf meinen Blog anschauen sollen. Hafer ist so vielseitig verwendbar und essentieller Bestandteil der modernen und gesunden Küche. Hafer ist hip.

DU BESCHÄFTIGST DICH AUF DEINEM BLOG NEBEN FOOD AUCH MIT MEDITATION UND YOGA – WIE PASST DAS ALLES ZUSAMMEN?

Für mich gehören Yoga, Meditation und gesunde Ernährung zusammen. Wenn du dich gut ernährst, fühlst du dich wohl und rein. Eine gesunde Ernährung wirkt sich dabei nicht nur auf den Körper aus, sondern nährt auch deinen Geist und deine Seele.

EINE RUBRIK AUF DEINEM BLOG HEISST „HAPPINESS“ – GIBT ES SO ETWAS WIE DIE GOLDENEN REGELN FÜR'S GLÜCKLICHSEIN?

Ich finde, glücklich ist man, wenn man sich selbst mag. Man sollte nicht so sehr nach anderen schauen, sondern mehr Verbindung zu sich selbst herstellen und gucken, dass man sich mit sich selbst wohlfühlt.

FLOW & GLOW SEHE ICH ALS INSPIRATIONSQUELLE FÜR EINEN POSITIVEN UND YOGISCHEN LEBENSSTIL. DAZU GEHÖREN FÜR MICH NATÜRLICH YOGA UND MEDITATION ABER AUCH GEDANKEN ÜBERS GLÜCKLICHSEIN, EINE NACHHALTIGE LEBENSWEISE SOWIE EINE VEGANE UND VOLLWERTIGE ERNÄHRUNG. ALSO NAHRUNG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE.

WIE WICHTIG IST GUTES ESSEN FÜR DAS EIGENE WOHLBEFINDEN?

Für mich ist gutes Essen enorm wichtig. Ich fühle mich viel wohler, wenn ich frische Sachen esse und mit natürlichen, „richtigen“ Zutaten koche. Darauf habe ich schon immer geachtet. Seit ich mich pflanzenbasiert ernähre, fühle ich mich noch wohler in mir und das wirkt sich auch auf meine Yogapraxis aus.

DU KOCHST GERNE KREATIV – WAS IST DER SCHLÜSSEL ZU MEHR KREATIVITÄT IN DER KÜCHE?

Keine Angst davor zu haben, auch mal etwas Neues oder ungewöhnliche Kombinationen auszuprobieren: einfach loslegen und schauen, was dabei herauskommt, auch auf die Gefahr hin, dass es mal nichts wird.

WELCHES BESONDERE GERICHT WÜRDST DU GERNE KOCHEN, BIST ABER, AUS WELCHEN GRÜNDEN AUCH IMMER, NOCH NICHT DAZU GEKOMMEN?

Vegane Dim Sum (das sind kleine chinesische Teigtäschchen) würde ich gerne selbst machen. Sie sehen wunderschön aus und schmecken sehr lecker. Und ich mag auch die Übersetzung von Dim Sum: „das Herz berühren.“

REZEPT

VEGANE HAFER- PILZ-KÜCHLEIN

ZUTATEN

FÜR 10 KLEINE KÜCHLEIN—

125 GRAMM ZARTE HAFERFLOCKEN
 200 MILLILITER WASSER
 3 FRISCHE CHAMPIGNONS
 1 BIS 2 ESSLÖFFEL GEHACKTE PETERSILIE
 2 TEELÖFFEL KOKOSÖL
 SALZ
 PFEFFER
 PAPRIKAPULVER

ZUBEREITUNG

Gib die Haferflocken in eine kleine Schüssel und gieße das Wasser darüber. Lass die angefeuchteten Haferflocken ca. eine Stunde quellen.

Schneide die Champignons klein und dünste sie mit etwas Kokosöl, bis sie weich sind.

Vermische die Champignons mit den Haferflocken und menge die gehackte Petersilie und die Gewürze unter. Knete die Masse gut durch, so dass alle Zutaten gleichmäßig verteilt sind.

Gib den Rest vom Kokosöl in eine Pfanne und erhitze es. Forme derweil kleine Küchlein aus der Haferflockenmasse und brate diese von beiden Seiten in der Pfanne, bis sie hellbraun sind.

Mit einem kleinen Salat dazu hast du ein leckeres und leichtes Mittagessen. Statt der Pilze kannst du auch jedes andere Gemüse oder auch nur Kräuter verwenden.





CATHAS KÜCHE

CATHASKUECHE.WORDPRESS.COM

Catha liebt – und lebt für – Essen. Manche schauen Serien, sie liebt Koch-Shows. Wenn andere Romane lesen, verschlingt sie Kochbücher. Auf ihrem Blog Cathas Küche ist sie ständig auf der Jagd nach dem perfekten Rezept und den besten Lokalen in ihrer Heimatstadt Wien. Seit 2004 studiert Catha Ernährungswissenschaften und ergänzt ihre Artikel um psychologische, ökologische und technologische Infos zu den einzelnen Lebensmitteln.

WAS MAGST DU AN HAFER?

Dass er unsere Ernährung auf so vielseitige Weise bereichern kann!

WAS IST DEIN LIEBLINGSGERICHT MIT HAFER?

Porridge!!!

WAS WÜRDST DU LEUTEN SAGEN, DIE BEHAUPTETEN, HAFER SEI LANGWEILIG UND AUS DER MODE?

Ich würde behaupten, sie haben noch nicht seine besten Seiten - als Cookies, in warmen Frühstücksgerichten oder als knusprige Granolas - kennengelernt. Und „aus der Mode“? Wer Hafer als langweilig bezeichnet, hat vielleicht die neuste Mode noch nicht mitbekommen :)

WELCHE TV- ODER PROFI-KÖCHE INSPIRIEREN DICH AM MEISTEN UND WARUM?

Rachel Khoo, weil sie auf so bunte und individuelle Art Gerichte aus aller Welt für sich interpretiert und zeigt, dass auch in jeder noch so winzigen Küche kleine Wunder vollbracht werden können. Jamie Oliver, weil seine Passion so echt und ansteckend ist. Hugh Fearnley-Whittingstall, weil er die Natürlichkeit der Produkte in seinen Gerichten betont und Lust auf regionales und saisonales Kochen macht.

DU SCHREIBST, DASS DU AUF DER JAGD NACH DEM BESTEN REZEPT BIST - HAST DU ES SCHON GEFUNDEN?

Das beste Rezept für jedes Gericht, das ich kochen/backen möchte... Für manches habe ich es schon gefunden - aber als „Jägerin“ begibt man sich ja immer wieder auf die Jagd!

CATHAS KÜCHE IST DIE HINGEBUNGSVOLLE UND LEIDENSCHAFTLICHE SEITE MEINER PASSION UND STELLT MEINE AMBIVALENTE HALTUNG ZUM ESSEN DAR. IN JEDEM FALL GEHT'S ABER UM DAS WICHTIGSTE BEIM ESSEN - DAS GENIESSEN.-

WAS IST DAS MISSLUNGENSTE REZEPT, DAS DU JEMALS GEKOCHT HAST?

Haha... Ein Zucchini Brot von Cynthia Barcomi, gefüllte Paprika... Und sicher noch einiges, das ich verdrängt habe!

GIBT ES EIN LAND, DAS DICH KULINARISCH INSPIRIERT?

Gibt es ein Land, das mich nicht inspirieren kann?

WENN DU EIN GERICHT WÄRST, WÄRST DU...

...zu jeder Jahreszeit ein anderes. Aktuell vermutlich ein Thai Curry.



REZEPT

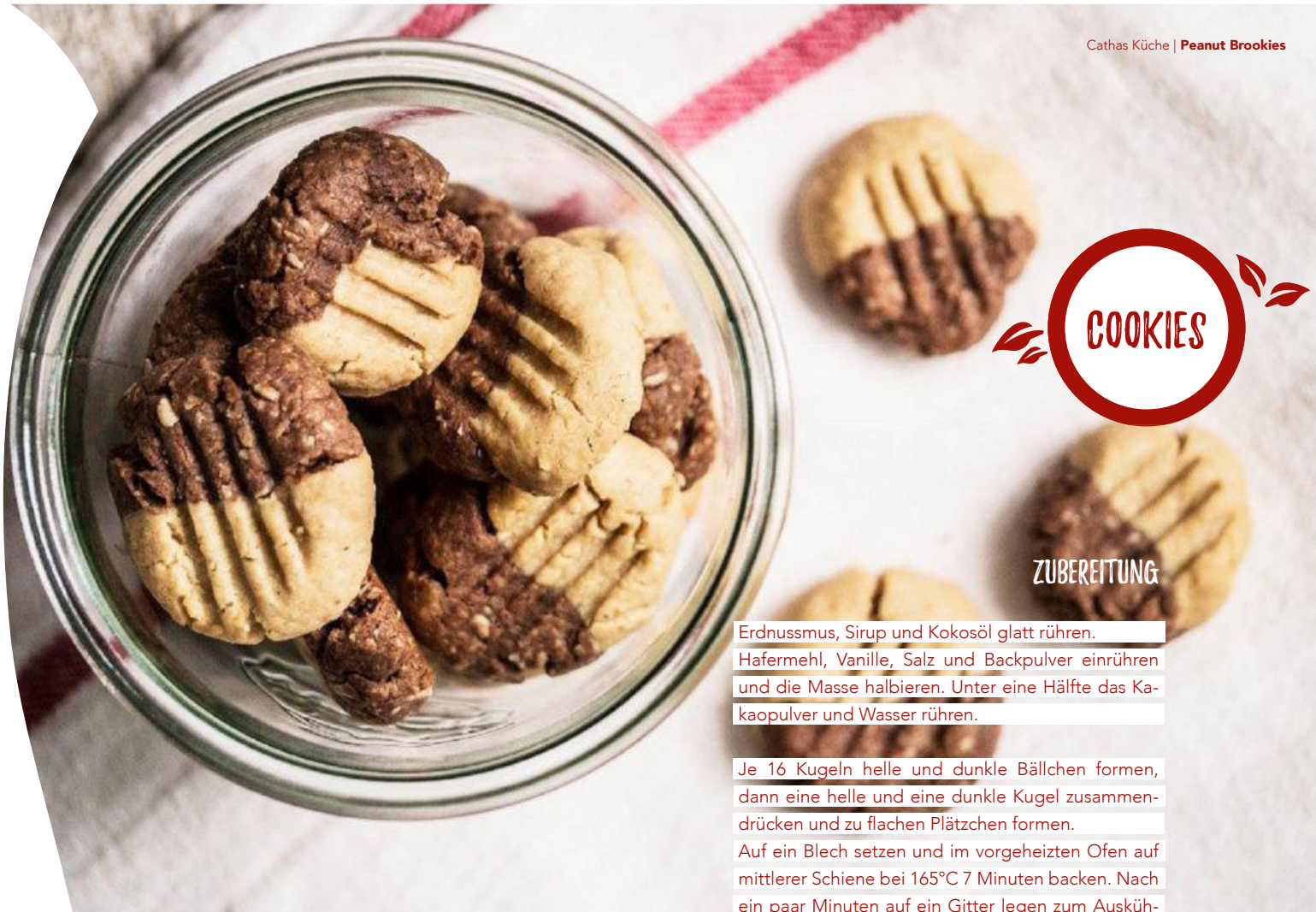
PEANUT BROOKIES

ZUTATEN FÜR 16 STÜCK—

ZUBEREITUNGSZEIT- 20 MINUTEN -INKL. BACKZEIT-

- 120 G ERDNUSSMUS (100%)
- 50 G AHORN SIRUP
- 4 TL GESCHMOLZENES KOKOSÖL
- 60 G FEIN GEMAHLENER HAFER / HAFERMEHL
- 1 MSP. VANILLE, SALZ, BACKPULVER
- 1 TL KAKAOPULVER -
- 2 TL WASSER

* MAN KANN AUCH ERDNUSSBUTTER VERWENDEN.



ZUBEREITUNG

Erdnussmus, Sirup und Kokosöl glatt rühren.
Hafermehl, Vanille, Salz und Backpulver einrühren und die Masse halbieren. Unter eine Hälfte das Kakaopulver und Wasser rühren.

Je 16 Kugeln helle und dunkle Bällchen formen, dann eine helle und eine dunkle Kugel zusammendrücken und zu flachen Plätzchen formen.

Auf ein Blech setzen und im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene bei 165°C 7 Minuten backen. Nach ein paar Minuten auf ein Gitter legen zum Auskühlen.

Nach Belieben mit Schokolade/Kuvertüre dekorieren. **Tipp:** Um eine kleinere Menge zuzubereiten, kann man auch mit Ess- und Teelöffel sowie Cups arbeiten.





Wer bewusst auf eine ausgewogene Ernährung achtet, für den ist Hafer in seinen unterschiedlichen Produktformen ideal! Die herausragenden Nährstoffe sind die Ballaststoffe, und darunter das Hafer-Beta-Glucan, das positiv auf verschiedene Stoffwechsellvorgänge wirkt.

Hafer
Die Alleskörner

GEWÜRZE UND DIE EINDRÜ-
CKE VON REISEN DURCH
DIE GANZE WELT SPIELEN
IN MEINEN REZEPTEN EINE
GROSSE ROLLE. WO IMMER
MÖGLICH VERSUCHE ICH MIT
VOLLKORNZUTATEN UND
WENIG ZUCKER ZU KOCHEN,
SO DASS DER URSPRÜNGLICHE
GESCHMACK DER ZUTATEN IM
VORDERGRUND STEHT.

THE VEGGIE KITCHN

THEVEGGIEKITCHN.DE

Auf The Veggie Kitchn teilt Lea ihre Liebe für das Kochen und das Leben. Bei ihren Rezepten achtet sie sowohl auf gesunde, vollwertige Zutaten sowie saisonale und regionale Produkte. Auf ihrem Herd kochen vor allem einfache Gerichte, die nicht nur super schmecken, sondern auch fantastisch aussehen. In ihrer Wahlheimat Hamburg trifft man sie überall dort, wo es gutes Essen, leckeren Kaffee, einen tollen Wochenmarkt oder elektronische Musik gibt.



WAS MAGST DU AN HAFER?

Ich liebe die natürliche Süße, die Hafer mit sich bringt. Er ist vielseitig, für mich ein Grundnahrungsmittel, das jeden Morgen gefrühstückt wird. Egal, ob in Granolas, Porridge oder Desserts.

WAS IST DEIN LIEBLINGSGERICHT MIT HAFER?

Bei mir ist das Frühstück jeden Morgen heilig. Ohne eine Schüssel Müsli mit Obst verlasse ich nicht das Haus und in allen Granolas, die ich backe, ist Hafer der Hauptbestandteil. Also definitiv Granolas!

WAS WÜRDST DU LEUTEN SAGEN, DIE BEHAUPTETEN, HAFER SEI LANGWEILIG UND AUS DER MODE?

Das ist Quatsch, Hafer ist in aller Munde. Wer Instagram oder Pinterest durchforstet, sieht unzählige, super tolle Rezepte mit Hafer. Angefangen mit Overnight Oats, Porridge, Granolas, Gebackene Haferflocken mit Beeren,...

WENN DU EIN GERICHT WÄRST, WÄRST DU...

Ein indisches Linsen-Dal

WAS HAT ES MIT DEINER AKTION "SECRET DINNER" AUF SICH?

Das Secret Dinner ist für mich die Möglichkeit, Blog-Leser und Foodies im echten Leben kennenzulernen und Gäste in meinen eigenen vier Wänden von tollem, vegetarischem Essen zu überzeugen. Es macht super viel Spaß! Wenn ihr die Möglichkeit habt, testet unbedingt mal ein Secret Dinner aus!

WAS UNTERSCHIEDET DEINE HEIMAT, DIE SCHWEIZ, KULINARISCH VON DEUTSCHLAND UND WAS KÖNNEN BEIDE VIELLEICHT VONEINANDER LERNEN?

Es gibt natürlich kulinarische Unterschiede! Spontan finde ich, guter Käse wird in Deutschland total unterschätzt. In der Schweiz ist der Stellenwert von Wochenmärkten nicht so hoch wie hier in Deutschland, ich fände schön, wenn die Schweiz sich das wieder abguckt.

WELCHES LEBENSMITTEL KANNST DU NICHT AUSSTEHEN?

Fleisch-Ersatzprodukte, das hat die vegetarische Küche einfach nicht nötig.

WELCHES BESONDERE GERICHT WÜRDST DU GERNE KOCHEN, BIST ABER, AUS WELCHEN GRÜNDEN AUCH IMMER, NOCH NICHT DAZU GEKOMMEN?

Sauerteigbrot backen.

WAS WIRD DEINER MEINUNG NACH DER NEUE FOOD-TREND?

Eat smart, waste less. Das Thema Lebensmittel und Abfall hat für mich durchaus Potential, zu einem neuen Trend zu werden. Nach den „unverpackt“-Supermärkten, die versuchen, Verpackungsmaterial zu reduzieren, ist das Thema „Essen wegschmeißen“ noch viel zu wenig beachtet.



REZEPT

MATCHA HAFER MINI CHEESECAKES

ZUTATEN

100 G HAFERFLOCKENMEHL
100 G DINKELMEHL
1 PRISE SALZ
100 G VOLLROHRZUCKER
1/2 TL BACKPULVER
60 G OLIVENÖL
100 ML HAFERMILCH
1 VANILLESCHOTE
ETWAS ABRIEB EINER BIO-ZITRONE

FÜR DIE FÜLLUNG

400 ML KOKOSMILCH
1,5 TL AGAR-AGAR
2 TL MATCHA TEE PULVER
300 ML AUFSCHLAGBARE SOJA CUISINE

FÜR DIE MATCHA JOGHURT CREME

200G SOJA NATUR-JOGHURT
1 TL MATCHA
1 TL AHORNSIRUP

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Mische in einer Schüssel die beiden Mehlsorten, Salz, Zucker und Backpulver. Verrühre in einem Messbecher das Olivenöl und die Hafermilch. Schneide die Vanilleschote der Länge nach entzwei und kratze das Vanillemark aus der einen Hälfte der Schote. Gib die Vanille zur Hafermilch, gib etwas Zitronenabrieb dazu und verrühre alles gut. Gib nun die Hafermilchmischung in die Schüssel zum Mehl und rühre so lange, bis ein zähflüssiger Teig entsteht, der keine Klümpchen hat. Lege nun deine 6 – 7 Dessertringe auf ein Backblech mit Backpapier, kleide den Rand mit Backpapierstreifen aus. Wenn du keine Dessertringe hast, geht auch ein Muffinblech, kleide da aber auch den Boden mit Backpapier aus. Fülle jeden Dessertring 2cm hoch mit dem Teig, streiche ihn etwas mit einem Teelöffel glatt und backe die Cheesecakeböden ca. 15 Minuten in der unteren Hälfte des Ofens. Die Böden sollten ganz leicht gebräunt sein und an der Oberfläche leichte Risse bekommen – dann sind sie fertig. Lass die Cheesecakeböden in den Dessertringen vollständig auskühlen.

ZUM SERVIEREN
EIN SCHÄLCHEN HIMBEEREN
ETWAS MATCHA PULVER

Für die Matchafüllung verrührst du in einem kleinen Topf 100 ml der Kokosmilch richtig gut mit dem Agar-Agar und kochst die Mischung unter ständigem Rühren auf. Lasse die Kokosmilch 2 Minuten leicht köcheln, wenn sie zu dick wird, gib etwas mehr Kokosmilch hinzu. Nimm den Topf vom Herd und gib unter ständigem Rühren nach und nach die restliche Kokosmilch hinzu. Siebe das Matcha Pulver zur Kokosmilch in den Topf und gib die zweite Hälfte des ausgekratzten Vanillemarks dazu. Rühre die Mischung glatt und stelle den Topf zur Seite (am Besten auf ein Kuchengitter, damit er etwas abkühlen kann). Schlage jetzt die Soja Cuisine mit dem Mixer auf und ziehe sie dann vorsichtig unter die lauwarme Kokosmilch.

Drücke die abgekühlten Cheesecakeböden in den Dessertringen mit den Fingern von der Mitte nach aussen, damit möglichst keine Lücke zum Dessertring mehr besteht. Beim Backen hat sich der Teigboden etwas zusammengezogen. Gib nun die Füllung vorsichtig in deine Dessertringe, verteile sie gleichmässig in alle Dessertringe, damit am Ende alle Mini Cheesecakes etwa gleich hoch sind. Friere die Mini Cheesecakes nun für mind. 4 Stunden ein, am Besten über Nacht. Breite die Himbeeren auf einem Teller aus und friere sie auch ein.

Vor dem Servieren löst du als erstes die gefrorenen Mini Cheesecakes vorsichtig aus den Dessertringen und ziehst das Backpapier ab. Verteile sie nun auf deinen Tellern oder einer großen Kuchenplatte, je nach dem wie du sie servieren möchtest. Bereite nun die Matcha Joghurt Crème zu. Vermische den Soja Natur-Joghurt mit dem gesiebten Matcha und dem Ahornsirup und rühre ihn glatt. Bestäube jeden Mini Cheesecake mit etwas Matchapulver und gib auf jeden einen Klecks Matcha Joghurt Crème. Lege vorsichtig 2 – 3 Himbeeren direkt aus dem Gefrierschrank auf die Cheesecakes und serviere sie sofort!

ICH LIEBE ES, WENN DAS WAS ICH GEZAUBERT HABE, EIN LÄCHELN AUF DIE GESICHTER DERER ZAUBERT, DIE ES ESSEN. MIT MEINEM BLOG MÖCHTE ICH MEINEN LESERN ZEIGEN, WIE EINFACH DAS SEIN KANN.

LIEBLINGS-ESSEN.BLOG.SPOT.DE



LIEBLINGSSESSEN

Die Frage „Warum noch ein Food-Blog?“ hat Anna für sich ganz einfach in „Warum nicht?!“ umgewandelt! Vor allem, weil der Name für ihren Blog „Lieblingsessen“ sofort irgendwie da war. Anna hat viele Lieblingsessen. Im Winter begeistert sie sich für deftiges Essen, z. B. Rotkohl, mit Kartoffelklößen, Soße und Fleisch. Im Sommer liebt sie frische knackige Salate oder Feta mit Tomaten in Alufolie vom Grill. Rezepte sind für Anna Ideengeber und Leitfäden, an die sie sich jedoch meist nicht 1:1 hält. Sie probiert aus und freut sich, wenn sie mit ihrer Kreation ein Lächeln auf die Gesichter derer zaubert, die sie genießen dürfen.

WAS MAGST DU AN HAFER?

Dass er so vielseitig einsetzbar ist. Ob süß oder würzig, zum Backen oder Braten, kalt oder warm. Er ist eine echte Wunderzutat und dazu noch so gesund. Man muss ihn einfach mögen.

WAS IST DEIN LIEBLINGSGERICHT MIT HAFER?

Das wechselt immer wieder, ich kann mich einfach nicht auf ein bestimmtes Gericht festlegen :-). Momentan liebe ich meinen selbstgemachten Hafer-Crunch, den ich zum Joghurt oder Quark zusammen mit frischen Früchten esse. Dafür nehme ich kernige Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Sesam, Kokosflocken, etwas Zimt und Ahornsirup. Alles vermengen, auf ein Backblech geben und im Backofen knusprig backen. Sehr lecker!

WAS WÜRDST DU LEUTEN SAGEN, DIE BEHAUPTETEN, HAFER SEI LANGWEILIG UND AUS DER MODE?

Dass das nicht stimmt und sie sich unbedingt mit dem Thema Hafer auseinandersetzen sollten. Man sollte neben den „neumodischen“ Superfoods auch die „alten“ nicht außer Acht lassen!

WENN DU EIN GERICHT WÄRST, WÄRST DU...

Süße Ananas :-)

WAS HAT DICH DAZU BEWEGT, EINEN BLOG ZU GRÜNDEN UND WANN WAR DAS?

Das war Ende 2014. Ich bin ein sehr kreativer Mensch, kann das aber in meinem Job als Buchhalterin leider nicht ausleben. Da ich in den letzten Jahren eine immer größere Leidenschaft für gutes und selbstgemachtes Essen entdeckt habe, kam mir die Idee mit dem Blog. Kochen und Kreativität gehören für mich zusammen.

WAS HAT DEINE LEIDENSCHAFT FÜR DAS KOCHEN GEWECKT?

Es war das Interesse, wissen zu wollen, was ich da eigentlich zu mir nehme, was ich meinem Körper zum „Funktionieren“ geben. Ich habe angefangen, Lebensmittel zu hinterfragen, und versuche mittlerweile, komplett auf Fertigprodukte zu verzichten und möglichst alles selber zu machen.

WELCHES BESONDERE GERICHT WÜRDST DU GERNE KOCHEN, BIST ABER, AUS WELCHEN GRÜNDEN AUCH IMMER, NOCH NICHT DAZU GEKOMMEN?

Ich liebe die Kartoffelklöße, die meine Mutter an Weihnachten zubereitet. Jedes Jahr nehme ich mir vor, sie selber zuzubereiten. Vielleicht klappt es ja dieses Jahr.

GIBT ES EIN LAND, DAS DICH KULINARISCH INSPIRIERT?

Ich liebe die mediterrane Küche.

AUF WELCHES KOCHUTENSIL KANNST DU IN DER KÜCHE NICHT VERZICHTEN?

Am wenigsten auf ein gutes Messer.

WAS WIRD DEINER MEINUNG NACH DER NEUE FOOD-TREND?

Ich glaube und hoffe, dass das Bewusstsein für gutes Essen immer größer wird. Die Leute befassen sich mehr damit, was da eigentlich in ihrem Essen ist. Ich würde mir wünschen, dass der neue Foodtrend dahin geht, wieder mehr selber zu kochen und sich für frisches Essen zu begeistern.



REZEPT

KÜRBIS TOMATEN CURRY

ZUTATEN

1 TASSE HAFERGRÜTZE
 2 TASSEN WASSER
 1 TL GEMÜSEPASTE –
 1 ZWIEBEL
 1-2 HOKKAIDO KURBIS
 10-12 KLEINE TOMATEN
 2 TL CURRY-MADRAS
 SALZ
 PFEFFER
 ETWAS FRISCHE PETERSILIE
 2 TASSEN WASSER

ZUBEREITUNG


Zwei Tassen Wasser mit der Gemüsepaste zum Kochen bringen und eine Tasse Hafergrütze dazu geben. Bei schwacher Hitze ca. 15-20 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Kürbis in Stücke schneiden und die Tomaten halbieren. Die Petersilie fein hacken.

Die Zwiebeln zusammen mit dem Kürbis in einer Pfanne ca. 5 Minuten andünsten. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen und weitere 2 Minuten andünsten, dann mit 2 Tassen Wasser ablöschen. Die Flüssigkeit einkochen lassen, bis der Kürbis etwas weich wird. Zum Schluss die Tomaten und die Petersilie dazu geben und alles kurz durchschwenken.

Zusammen mit der Hafergrütze anrichten und fertig ist ein leckeres, herbstliches Essen!

ICH VERZICHTE NICHT AUF
EINZELNE NAHRUNGSMITTEL
ODER SOGAR GANZE NAHRUNGS-
GRUPPEN, SONDERN LEBE NACH
DEM PRINZIP „ISS, WAS DIR
SCHMECKT, ABER PASSE ES SO
AN, DASS ES DEM ERREICHEN
DEINER ZIELE NICHT IM WEGE
STEHT.“



EINE PRISE LECKER

Bei Marsha und ihrem Blog Eine Prise Lecker findet man viele leckere Rezepte, die weniger Kalorien enthalten als das jeweilige „Original“ – und das ohne Geschmacksverlust! Gesunde Ernährung ist der „Gerne-Esserin“ zwar wichtig, aber sich grundlegend einzuschränken oder auf schmackhafte Gerichte zu verzichten, kommt nicht in Frage. Ab und an ein Schokoriegel oder eine Pizza muss drin sein! Im Fokus von Eine Prise Lecker stehen zudem vor allem praktische, weniger zeitintensive Rezepte, die jeder nachmachen kann.

EINEPRISELECKER.DE

WAS MAGST DU AN HAFER?

Hafer ist total lecker, vielseitig, gesund und sättigend.

WAS IST DEIN LIEBLINGSGERICHT MIT HAFER?

Pudding-Oatmeal – für eine Sorte kann ich mich aber nicht entscheiden.

WAS WÜRDST DU LEUTEN SAGEN, DIE BEHAUPTETEN, HAFER SEI LANGWEILIG UND AUS DER MODE?

Dass sie wohl noch keinen Guten gegessen haben und ihm noch eine Chance geben sollten. Außerdem gibt es nach meinem Empfinden immer mehr Haferbrei-Rezepte in der weiten Internetwelt.

DU KREIERST KALORIENARME REZEPTE OHNE GESCHMACKSVERLUST – GEHT DAS ÜBERHAUPT?

Ja, sogar sehr gut und es ist viel weniger aufwendig, als man vermuten würde. Ich muss allerdings zugeben, dass ich bei Backrezepten noch üben muss.

DU ISST AUCH MAL FAST FOOD – WELCHES IST DEIN FAVORIT?

Burger – man hat so viele Möglichkeiten, diesen nach eigenen Wünschen zu belegen und gestalten.

WAS HAT DICH DAZU BEWEGT, EINEN BLOG ZU GRÜNDEN UND WANN WAR DAS?

Ich hatte schon lange Blogs von anderen Bloggern gelesen und „aus der Ferne bewundert“. Aber plötzlich machte es Klick und ich dachte, warum mache ich das eigentlich nicht? Ich koche eh fast jeden Tag frisch, ich probiere gerne neue Sachen aus und ich brauche ein Outlet für meine Kreativität.

WAS HAT DEINE LEIDENSCHAFT FÜR DAS KOCHEN GEWECKT?

Meine Kinder erst so richtig. Natürlich hab ich schon immer gern gegessen und meine Oma kocht auch total lecker, aber erstmal ausgezogen, hab ich noch viel Mist und Fertigkram gegessen. Erst durch meine Tochter habe ich mich so richtig mit dem Kochen beschäftigt.

WAS IST DAS MISSLUNGENSTE REZEPT, DAS DU JEMALS GEKOCHT HAST?

Oh, da gibt es Einige :-). Das letzte war ein Test für gesunde Brownies mit Bohnen und Erdnuss – ganz, ganz furchtbar.

WENN DU EIN GERICHT WÄRST, WÄRST DU...

Eine Pizza. Rund und vielseitig (wobei das mit dem rund ja weniger wird, fragt mich in nem halben Jahr nochmal)

WAS WIRD DEINER MEINUNG NACH DER NEUE FOOD-TREND?

Ich habe ehrlich gesagt null Ahnung, weil ich immer eher von Trends überrascht werde, bzw. diese auch oft gar nicht mitmache.



REZEPT

BLUEBERRY OATMEAL

ZUTATEN

30 g ZARTE HAVERFLOCKEN
 120 ML MILCH, HIER 1.5% FETTGEHALT
 5 g BRAUNER ZUCKER
 DAS MARK EINER VIERTEL VANILLESCHOTE,
 ALTERNATIV VANILLEZUCKER ODER-AROMA
 100 g BLAUBEEREN, HIER GEFROREN
 1 EL PUDDINGPULVER VANILLE

ZUBEREITUNG

Haferflocken mit dem Puddingpulver, der Vanille und dem Zucker verrühren, bis das Puddingpulver gut verteilt ist. Es sieht dann so aus, als seien die Haferflocken etwas staubig. Nun Milch und Blaubeeren dazu geben und nochmal gut durchrühren

Alles für ca. 1,5 Minuten in die Mikrowelle stellen bei voller Leistung, einmal durchrühren und nochmal für

eine Minute in die Mikrowelle. Natürlich hängen diese Zeiten auch von deiner Mikrowelle ab. Der Pudding ist fertig, wenn die Haferflocken weich und die Flüssigkeit cremig ist.

Gern könnt ihr zum Servieren mehr Blaubeeren über den Oatmeal-Pudding geben



IMPRESSUM

DIE BESTEN BLOGGER REZEPTE 2016

Hafer Die Alleskörner

Verband der Getreide-, Mühlen- und Stärkewirtschaft VGMS e.V.
Neustädtische Kirchstraße 7A
10117 Berlin

Mail: info@alleskoerner.de

Facebook: [facebook.com/haferdiealleskoerner](https://www.facebook.com/haferdiealleskoerner)

Gestaltung: brot&salz | www.brotsalz.com

WWW.ALLESKOERNER.DE