

## Rezepte am 24.6. 2016 vom LandFrauenVerein Fehmarn auf der LGS Eutin.

### "Varianten von gefüllten Pfannkuchenröllchen"

#### Pfannkuchen

500 ml Milch  
100 ml Mineralwasser  
3 Eier  
250 g Mehl, gerne die Hälfte Vollkornmehl dabei.  
etwas Salz

für die pikante Variante: Kräuter in den Teig rühren, warm mit Gemüse und Schafskäse als Wrap füllen oder auch als Torte überbacken, oder Salamischeiben mit einbacken und dazu Salzkartoffeln und gestovte Bohnen servieren.

Enthält: Eier, glutenhaltiges Getreide, Milch

#### Pikante Füllung

300 g Frischkäse  
100 g Parmesan oder geraspelter Käse  
Salz, Pfeffer,  
Gartenkräuter der Saison  
100 g rote oder grüne Paprika in kleinen Stücken  
und 60 g in Öl eingelegte Tomaten (trocken getupft) in kleinen Stücken

Auf die gebackenen Pfannkuchen streichen und aufrollen. Über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Dann in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden, aufspießen und garnieren.

Variante: Räucherlachs auflegen und Kräuterfrischkäse darüber

Enthält: Laktose, Milcheiweiß

#### Grünes Pesto

200 g Grünkohl oder Spinat und nach Geschmack Wildkräuter aus dem Garten  
  
100 g geröstete Mandeln  
1 Knoblauchzehe  
100 g Parmesan  
80 ml Olivenöl  
1 TL Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Alles fein mixen. Kaltstellen.

Enthält: Schalenfrüchte

### **Lupinenaufstrich**

200 g Lupinen über Nacht einweichen und ca. 30 min in Rosmarinwasser garen, 2 Zwiebel hacken und in Öl braten, 1-2 EL Sojasoße, ca. 8 Stücke in Öl eingelegte Tomaten, 60 -80 g Rapsöl, 5 EL Kochwasser, Basilikum und Salz nach Geschmack,

Alles fein mixen. Kaltstellen. Lupinen sind sehr eiweißreich und toll als veganer Brotbelag.

**Enthält: Lupinen, Sojabohnen**

### **Süße Varianten , warm oder kalt ein Genuss**

#### **Schokonusscreme**

200 g Haselnüsse im Backofen rösten, mit einem Frotteetuch die Haut abrubbeln und fein mahlen

80 g Honig in 5 EL warmen Wasser, 3 TL Kakao, Vanille und Zimt mischen und mit dem Nussmehl vermengen (aus dem Buch "Eine Prise Frühlingsluft bis Weihnachtsduft" von Doris Weiland, [www.detlef-verlag.de](http://www.detlef-verlag.de))

**Enthält: Schalenfrüchte**

#### **Süßes Pesto**

50 g Mandeln (enthäutet) oder Cashewkerne

30-50 g Zitronenmelisse oder Minze oder Rosenblätter

Ca. 3-4 TL Honig

20 ml Nussöl, Rapsöl oder auch etwas Olivenöl

Etwas Zitronensaft

Würzen mit Ingwer, Chili oder Orangenschale

Es gibt auch Varianten mit geschmolzener weißer oder dunkler Kuvertüre

#### **Apfelgelee mit Basilikum**

650 ml Apfelsaft und 100 ml Wein und 2 unbehandelte Limetten (in feinste Streifen geschnitten) und etwas Limettensaft (oder Zitrone) mit 1 kg Gelierzucker kochen.

Die letzte Minute eine Handvoll Basilikum (gehackt) mitkochen. Die Gläser beim Abkühlen öfters wenden.