



# Lenes Rezepte



Teil 1: Zuckerfrei und  
mit frischem Vollkorn  
backen

Teil 2: Mit natürlichen  
Zutaten leckere Speisen  
zubereiten



2. Auflage (verbessert und erweitert): Juni 2024

© CMV e.V., Elverdisser Str. 29, 33729 Bielefeld  
<https://cmverlag.de>

© Fotos: Helene Töws (wenn nicht anders angegeben)

Satz & Layout: Heinrich Töws

ISBN: 978-3-86701-506-6

Printed in EU

# Inhalt

Persönliche Gedanken . . . . .	7
Das volle Korn – ein Geschenk des Schöpfers . . . . .	9
Wichtige Begriffe in diesem Koch- und Backbuch . . . . .	10
<b>Teil 1: Mein Backbuch – Zuckerfrei und mit frischem Vollkorn backen</b>	
• Süße Backwaren . . . . .	15
• Brote . . . . .	81
• Pikantes Gebäck . . . . .	99
<b>Teil 2: Mein Kochbuch – Mit natürlichen Zutaten leckere Speisen zubereiten</b>	
• Teiggerichte . . . . .	117
• Hafer & Müsli . . . . .	125
• Desserts . . . . .	127
• Suppen . . . . .	129
• Hauptgerichte . . . . .	139
• Salate und Gemüse . . . . .	163
• Soßen (Ketchup & Rahmsöße) . . . . .	179
<b>Alphabetisches Verzeichnis . . . . .</b>	<b>180</b>
<b>Spezialrezepte:</b>	
Erdbeermarmelade . . . . .	61
Vanillesoße . . . . .	75
Meerrettich-Creme . . . . .	143
Hähnchengewürz . . . . .	155
Gewürzpaste . . . . .	177

Herr, wie sind deine Werke  
so groß und viel! Du hast  
sie alle weise geordnet,  
und die Erde ist voll  
deiner Güter...  
Es warten alle auf dich,  
dass du ihnen Speise gebest  
zur rechten Zeit.  
Wenn du ihnen gibst, so  
sammeln sie; wenn du deine  
Hand aufhast, so werden  
sie mit Gutem gesättigt...  
Die Herrlichkeit des Herrn  
bleibe ewiglich, der Herr  
freue sich seiner Werke!...  
Lobe den Herrn,  
meine Seele! Halleluja!  
Aus Psalm 104

Persönliche Gedanken

Diesen Psalm (siehe Foto links) habe ich schon lange in meiner Küche hängen. Und ich merke immer mehr, wie abhängig ich von Gott bin: „Alle warten auf Dich... , wenn Du gibst... , wenn Du Deine Hand aufst...“ Wir haben so viel zu essen! So viele Möglichkeiten, den Tisch zu decken!

Ich hatte ein schönes, per Hand getipptes und auf Papier gedrucktes „Rezeptbuch“ in einem kleinen Ringordner – und ich hatte auch nicht vor, etwas anderes zu starten. Aber bei einem unserer vielen Spaziergänge mit meiner Freundin Natalia sprudelte sie so über mit Informationen über Vollkornkost und war so begeistert, dass sie mit mir zusammen auf „frisches Vollkorn“ umsteigen wollte. Ich war skeptisch und wusste nicht, wie das gehen sollte. Eine „plautdietsche Küche“ in Vollkorn?!

Zur selben Zeit ergab es sich, dass mein Mann ab dem 1. Januar 2022 gar keinen Zucker mehr essen wollte. Er war bereit, auf jeglichen Kuchen zu verzichten (und das als Schokoladen- und Kuchenliebhaber!), damit er sich fitter fühlte (er merkte, wie der Zucker ihn müde macht). Einem meiner Söhne ging es körperlich nicht gut – und ich selbst brauchte einfach mehr Kraft. Schritt für Schritt schenkte mir Gott dann diese Rezeptsammlung. Zuerst schenkte mir meine Schwester Renate einen Thermomix (der mir bei vielen Rezepten das Pürieren erleichtert). Dann fand mein Sohn Jim im Internet zwei gute Rezepte, die ich nach meinen Vorstellungen veränderte. Natalia gab mir weitere Rezepte, die ich mir ebenfalls passend machte. Anschließend fand ich verschiedene Rezepte in Backbüchern

und auch online. Ich probierte sie aus, passte sie an und backte so oft, bis mir das Endergebnis wirklich gefiel.

Eine Kornmühle besaß ich schon vorher, ebenso eine Haferquetsche. Das machte vieles einfach. Wirklich durch Führung und Gebet ging es immer weiter. Ich bekam viel Ermutigung von meiner Familie, die super gut is(s)t und vor allem von meinem Mann Heinrich, der mir immer Mut machte, mir half, alles aß und nie aufgab, auch wenn ich frustriert war.

Eine gute Bekannte wollte ein paar Rezepte haben, und so ermutigte mich mein Mann, diese in einer Cloud zur Verfügung zu stellen. Er bereitete mir unser Tablet so vor, dass ich nur tippen, backen und fotografieren musste. Es ist für mich ein großes Geschenk, da es gar nicht meine Initiative war. Ja, aus lauter Geschenken Gottes ist „mein Rezeptbuch“ entstanden. Rezepte, die im Backofen zubereitet werden, sind vor allem im Teil 1 („Mein Backbuch“) enthalten. Meine Kochrezepte mit natürlichen Zutaten (die nicht alle mit „Vollkorn“ zu tun haben) befinden sich im zweiten Teil („Mein Kochbuch“).

Herzlich dankbar bin ich auch für jegliche Hilfe unserer Kinder Karin, Tobias, Magdalena, Ron Philipp, Jim Joshua und John Marc.

Sollte dieses Buch irgendjemandem weiterhelfen, dann wäre ich so dankbar, wenn ihr Gott von Herzen mit mir dankt und IHN lobt! (Siehe Psalm 104! 🙏)

Februar 2024



Bild von Richard Kirschner auf Pixabay

# Das volle Korn – ein Geschenk des Schöpfers

Das enthält ein „volles Korn“...

... und das bleibt davon im Weißmehl Type 405 übrig.

## Mineralstoffe/Spurenelemente:



## Vitamine



## Faserstoffe (sog. Ballaststoffe)



Info-Quelle: Ilse Gutjahr, „Die vitalstoffreiche Vollwertkost nach Dr. M. O. Bruker“, Verlag: Mosaik bei Goldmann, ISBN 978-3-442-13654-4, S. 62.

„Der [...] hervorsprossen lässt [...] Kraut zum Dienst der Menschen, um Brot hervorzubringen aus der Erde, [...] damit Brot das Herz des Menschen stärkt.“  
Psalm 104,14-15

Wie diese Grafik zeigt, bleibt im Weißmehl kaum noch etwas von dem drin, was der Schöpfer „zu unserem Dienst“ hineingelegt hat, um uns zu stärken. Das Ergebnis: Ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten!

# Wichtige Begriffe in diesem Koch- und Backbuch



## Frishes Vollkornmehl selbst mahlen

Wenn in diesem Buch von Vollkornmehl die Rede ist, ist stets **frisch gemahlene** Mehl aus **Bio-Getreide** gemeint (welches wir als Sackware<sup>1</sup> im Onlinehandel beziehen). Hier verwendete Sorten sind: Dinkel, Kamut, Einkorn und Roggen. Nur in Ausnahmefällen kommt auch mal gekauftes „Dinkelmehl 630“ als Ergänzung zum Einsatz (und natürlich auch zum Einmehlen der Arbeitsfläche). **Im weißen Auszugmehl fehlen alle wertvollen Bestandteile des Getreides im Sinne der „Vollwertkost“.** So ist das Weißmehl zwar haltbarer und einfacher in der Verarbeitung, aber eben auch entwertet und daher gesundheitsschädlich, wenn es die Basis unserer Ernährung bildet.<sup>2</sup>

- 1 Wer Getreide als Sackware zu Hause lagert, sollte dies an einem kühlen und trockenen Ort tun und die Säcke offen lassen. Sonst besteht die Gefahr des Kornkäferbefalls.
- 2 Mit Rattenversuchen wurde nachgewiesen, dass Auszugmehl Mangelerscheinungen hervorruft, wenn es den Hauptbestandteil der Ernährung bildet. Ratten, die ausschließlich mit Weißmehlprodukten gefüttert wurden, siehten dahin und starben, während sich die vollkorngefütterten Ratten bester Gesundheit erfreuten. (Siehe <http://www.dr-schnitzer.de/vkornb01.html>)

Im Gegensatz zum Auszugmehl ist Vollkornmehl nur wenige Stunden ohne große Qualitätseinbußen haltbar. Wer vollwertiges Vollkornmehl verwenden möchte, braucht deshalb eine Getreidemühle, mit der das Korn kurz vor der Zubereitung gemahlen werden kann.



## Honig statt Zucker

In meinen Rezepten verwende ich **cremigen Sommer- oder Frühtracht-Honig von regionalen Imkern**. Anders als Haushaltszucker bringt jeder Honig eine eigene Geschmacksnote mit. **Der Geschmack des Gebäcks ist**

**daher stark von der verwendeten Honigsorte abhängig.**

Honig besteht naturgemäß aus Zucker – doch ist Zucker nicht gleich Zucker. Honig besteht aus bis zu 30 unterschiedlichen Zuckerverbindungen in unterschiedlicher Zusammensetzung (je nach Blütennektar) und enthält vor allem viel Fructose, die viel süßer schmeckt als die Glucose im raffinierten Zucker. Der Blutzuckerspiegel steigt beim Verzehr von Honig nicht so schnell an wie beim Haushaltszucker, und außerdem enthält Honig nicht nur Zuckerverbindungen, sondern auch wertvolle Mineralstoffe, Aminosäuren und Vitamine. Honig hat auch eine leicht

antiseptische (entzündungshemmende) Wirkung. Die Antioxidantien im Honig wirken vorbeugend gegen Herz-Kreislaufkrankungen. Trotzdem sollte auch Honig als Zuckerlieferant nicht übermäßig verzehrt werden, wie Salomo bereits vor 3000 Jahren niederschrieb (Die Bibel, Sprüche 25,16.27): „Hast du Honig gefunden, so iss das Notwendige, damit du seiner nicht satt wirst und ihn ausspeist. [...] Viel Honig essen ist nicht gut, aber schwere Dinge erforschen ist Ehre.“

### **Hefeteig-Zubereitung**

Die Zubereitung des Hefeteiges wird bei den einzelnen Rezepten nicht jedes Mal neu erklärt, denn sie verläuft immer nach demselben Muster: Bei Verwendung der **frischen Hefe** wird diese zuerst in der Flüssigkeit aufgelöst, dann werden die übrigen Zutaten hineingerührt, zuletzt das Mehl. Die **Trockenhefe** dagegen wird direkt mit dem trockenen Mehl gründlich vermengt, dann wird alles verknetet (Foto von Schüssel und vom Knethaken siehe Seite 87).

### **Hefeteig „abgedeckt gehen lassen“**

Brotteige und Hefeteige, die auf dem Blech gehen müssen, werden zum Gehen abgedeckt, da Vollkornteige schneller

austrocknen als Teige, die mit Auszugsmehlen zubereitet werden. Zum Abdecken empfiehlt sich ein großer lebensmittelechter **Gärsack**, in den das komplette Backblech (oder die Brotform) hineingeschoben werden kann.

### **Backzeiten**

Alle Backrezepte in diesem Buch wurden mit einem Backofen der Firma Siemens ausprobiert. Bei anderen Backöfen können die Backzeiten etwas abweichen.

### **Schokoladenguss**

Die „Schokolade“ in diesem Backbuch dürfte theoretisch gar nicht so genannt werden, da sie keinen raffinierten Zucker enthält, sondern auf natürliche Weise gesüßt wird.

### **Gewürze**

Natürliche **Bio-Gewürze** enthalten keine Zusatzstoffe und können z.B. bei Herrmann-Gewürze bestellt werden (<https://shop.herrmann-gewuerze.de/gewuerzmischungen/>).

Das **Meersalz** enthält eine höhere Konzentration an Mineralien und Spurenelementen, die für den menschlichen Körper unentbehrlich sind. Deswegen wird es hier dem üblichen Speisesalz vorgezogen.





# Teil 1: Mein Backbuch



**Zuckerfrei mit frischem Vollkorn backen**

Rezepte für die Zubereitung im Backofen



# Krümelkuchen



Ober-/Unterhitze: 160°C  
mit Vorheizen  
im unteren Drittel  
30 min





## Obsttorte



Ober-/Unterhitze: 160 °C  
mit Vorheizen  
im unteren Drittel  
20 min





# Maulwurfarte



Heißluft: 160 °C  
mit Vorheizen  
im unteren Drittel  
30 min



## Alphabetisches Verzeichnis

Apfelhaferbrei . . . . .	125	Dinkelbrot, Übernacht- . . . . .	83	Hähnchengeschnetzeltes . . . . .	145
Apfelkuchen . . . . .	43	Dinkel-Kamut-Brot . . . . .	85	Hähnchengewürz . . . . .	155
Apfel-Mango-Torte . . . . .	25	Dink.-Rog.-Kamutbrot, Übernacht- . . . . .	87	Hähnchenschaschlik . . . . .	155
Apfelstreuselkuchen . . . . .	45	Dinkel-Roggen-Wurzelbrot . . . . .	97	Hamburger-Brötchen . . . . .	107
Apple Crumble . . . . .	75	Eingelegte Gurken . . . . .	171	Hefe-Quark-Zopf . . . . .	53
Bauertopf . . . . .	161	Eingemachte Zucchini . . . . .	169	Himbeerdessert mit Granola . . . . .	129
Biskuitrolle mit Erdbeeren . . . . .	55	Erdbeermarmelade . . . . .	61	Honigkuchen . . . . .	47
Bohnensuppe . . . . .	135	Faltenbrot . . . . .	93	Hörnle . . . . .	113
Bolognese (Spaghetti) . . . . .	145	Frikadellen . . . . .	139	Hühnersuppe . . . . .	129
Borschtsch . . . . .	131	Frischer Salat . . . . .	173	Ikra . . . . .	167
Bratfisch in Dinkelvollkorn . . . . .	151	Geschmortes Gemüse . . . . .	167	Kartoffelgratin . . . . .	151
Bratkartoffeln . . . . .	157	Gewürzpaste . . . . .	177	Kartoffelsalat . . . . .	175
Brokkolisalat . . . . .	173	Glasnudelpfanne . . . . .	147	Käsesuppe . . . . .	137
Brownie 1 . . . . .	31	Glutenfreie Muffins . . . . .	61	Ketchup . . . . .	179
Brownie 2 . . . . .	33	Gurken, Eingelegte . . . . .	171	Kirschkuchentraum . . . . .	29
Brownie, Cheesecake . . . . .	35	Granola . . . . .	129	Knollenknoblauch (Foto) . . . . .	109
Buchstabensuppe . . . . .	133	Hackfleisch-Schiffchen . . . . .	109	Knuspermüsli . . . . .	77
Cheesecake-Brownie . . . . .	35	Hackfleischtaschen . . . . .	111	Kokoskugeln . . . . .	63
Cookies (Himbeer/Schoko) . . . . .	73	Haferflockenkekse . . . . .	71	Kokosschnitte . . . . .	49
Dampfnudeln . . . . .	123	Haferflockenmüsli-Frühstück . . . . .	125	Körnerbrot 1 . . . . .	91
Dinkelbrot . . . . .	81	Haferhackbällchen . . . . .	139	Körnerbrot 2 . . . . .	93

Körnerbrot mit Quellstück . . . . .	89	Pizzasuppe. . . . .	135	Schokopudding . . . . .	127
Krautsalat . . . . .	163	Plow . . . . .	141	Schüttelgurken . . . . .	171
Kringel. . . . .	105	Rahmgemüse. . . . .	175	Sommerborschtsch . . . . .	131
Krümelkuchen . . . . .	15	Rahmsoße . . . . .	179	Spaghetti Bolognese . . . . .	145
Lachsfilets . . . . .	157	Rindergeschnetzeltes . . . . .	153	Spätzle . . . . .	123
Lachsrolle . . . . .	103	Rindergulasch . . . . .	149	Stockbrot. . . . .	79
Lagman. . . . .	147	Rinderpatties . . . . .	161	Stollenhäppchen . . . . .	65
Mango-Sommertorte . . . . .	21	Rinderschmorbraten . . . . .	159	Übernacht-Dinkelbrot . . . . .	83
Manty, Vollkorn- . . . . .	143	Rindersuppe . . . . .	137	Übern.-Dinkel-Roggen-Kamutbrot .87	
Maulwurforte . . . . .	19	Roggenmischbrot . . . . .	95	Vanillekekse. . . . .	69
Meerrettich-Creme. . . . .	143	Rollkuke . . . . .	119	Vanillesoße . . . . .	75
Mett-Ersatz, vegetarisch . . . . .	167	Rote Bete. . . . .	169	Vollkornmanty . . . . .	143
Muffins, Glutenfreie . . . . .	61	Rote-Bete-Salat . . . . .	165	Waffeln . . . . .	119
Napoleon . . . . .	23	Rotweinkuchen . . . . .	41	Winegret . . . . .	165
Nusshörnchen . . . . .	67	Russischer Zupfkuchen . . . . .	27	Winterborschtsch. . . . .	131
Obstjoghurt. . . . .	127	Sauerkraut, fermentiert . . . . .	163	Würstchensuppe . . . . .	133
Obstmuffins. . . . .	59	Sauerkraut-Salat . . . . .	165	Zucchini, Eingemachte. . . . .	169
Obsttorte. . . . .	17	Schaschlik (Hähnchen-) . . . . .	155	Zucchinikuchen . . . . .	39
Pancakes . . . . .	117	Schiffchen, Hackfleisch- . . . . .	109		
Pfannkuchen . . . . .	121	Schneewittchen . . . . .	51		
Pizza . . . . .	99	Schokoladenkuchen. . . . .	37		
Pizzaschnecken . . . . .	101	Schokomuffins. . . . .	57		