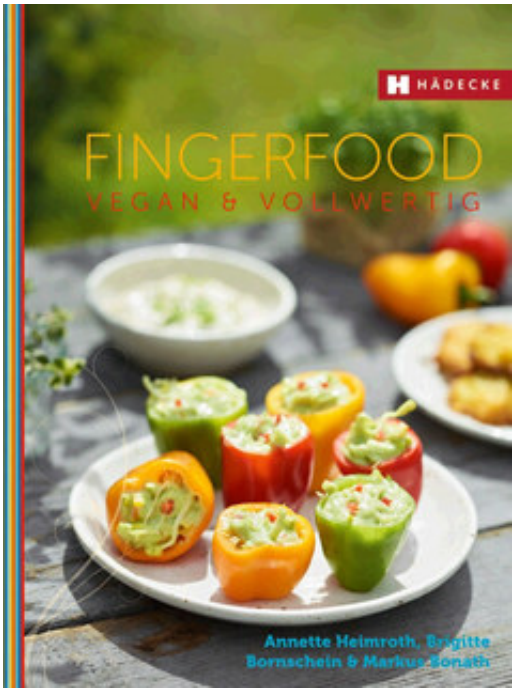
Heimroth A./BornscheinB./Bonath M.
Fingerfood vegan & vollwertig

Extrait du livre

Fingerfood vegan & vollwertig
de Heimroth A./BornscheinB./Bonath M.
Éditeur : Hädecke Verlag



http://www.editions-narayana.fr/b17058

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Leseprobe von A. Heimroth / B. Bornschein / M. Bonath,
„Fingerfood vegan & vollwertig“
Herausgeber: Hädecke Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

TEIGTASCHEN MIT SPINAT

für ca. 24 Stück

1 Bio-Frischhefewürfel (42 g)
350 ml lauwarmes Wasser
400 g Weizen oder Dinkel, frisch gemahlen
100 g Roggen, frisch gemahlen
2 EL natives Olivenöl
Steinsalz
Korianderpulver, nach Geschmack
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
450 g frischer Spinat
2 EL natives Olivenöl
etwas Gemüsebrühpulver
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Muskatnuss, frisch gerieben

Hefe mit dem lauwarmen Wasser verrühren und mit Weizen- und Roggenmehl, Öl, 2TL Salz und Koriander zu einem glatten Teig verkneten. Mit einem Tuch abdecken und den Teig mindestens eine halbe Stunde an einem warmen, zugfreien Ort gehen lassen.
5 Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein würfeln bzw. durchpressen. Den Spinat putzen und von dickeren Stielen befreien, waschen und trocken schleudern.
Das Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch kurz darin anschwitzen. Den Spinat dazugeben und fünf Minuten unter Rühren zusammenfallen lassen, mit Gemüsebrühpulver, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
Backofen auf 200 °C (oder 180 °C Umluft) vorheizen. Den Teig nochmals durchkneten, halbieren und die Teighälften nacheinander auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen (ca. 3-4 mm hoch). Mithilfe eines Glases Kreise von jeweils etwa 10 cm Durchmesser ausstechen. Mit einem Teelöffel kleine Spinatportionen in die Mitte des Kreises setzen. Die Teigränder mit Wasser befeuchten, zu einem Halbkreis zusammenklappen und die Ränder fest aufeinander drücken.
Auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech legen und etwa 15 Minuten backen.

TIPP
Anstelle von Spinat können Sie die Teigtaschen auch mit Grünkohl oder Mangold befüllen. Dazu Stiele und Mittelrippen entfernen, den Kohl klein schneiden und wie oben beschrieben beim Spinat verfahren.

Leseprobe von A. Heimroth / B. Bornschein / M. Bonath,
„Fingerfood vegan & vollwertig“
Herausgeber: Hädecke Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Heimroth A./BornscheinB./Bonath M.

Fingerfood vegan & vollwertig

88 pages, relié
publication 2014

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr