

## Ketchup:

Wenig	Olivenöl	
100 g	Zwiebel	fein schneiden, im Öl dünsten
1 kleine	Knoblauchzehe	fein schneiden, mitdünsten
1 Prise	Kreuzkümmel	
10 Stk.	Senfkörner	beigeben, mitrösten
25 g	Vollrohrzucker/oder normal	beigeben, auflösen
40 g	Apfelessig	ablöschen
1 Büchse	Pelati geschält (800 g)	beigeben, aufkochen, mit der Kelle zerkleinern
5 g	Meersalz	
100 g	Apfelsaft	beigeben, köcheln bis Konsistenz stimmt, (mind. 30 Min.)
20 g	Honig	
Wenig	Thymian	
Wenig	Majoran	beigeben, kurz mitkochen, nochmal abschmecken, abkühlen lassen

## Erbsefalafel (ca. 4 Pers):

50g	Haferflocken	fein cuttern
250g	Kichererbsen	gut abgetropft
350g	TK Erbsen angetaut	
1 Stk.	Knoblauchzehe	
1 kl.	Zwiebel	alles zusammen grob cutten
Versch.	Kräuter (Peterli/ Koriander/Thymian etc. je nach Geschmack)	fein hacken.
Wenig	Kreuzkümmel gemahlen	
	Salz	
	Pfeffer	
½	Zitronenschale fein gerieben	
Evtl.	Zitronensaft	abschmecken

Alles mischen und zu kleinen, flachen Ballen formen und über der Glut in der Pfanne, Grillplatte oder Stein beidseitig backen.

Diverses Gemüse (Pilz, Peperoni, Zucchini, Mais etc. je nach Geschmack, Würfeln und an Spiesse über der Glut backen.

Die fertigen Falafelkugeln und gebratene Pouletstreifen ebenfalls aufspießen.

Dazu passt Kartoffelsalat, selbst gemachtes Ketchup, Sauerrahm- Quarkdip.

## Pancakes (ca. 4 Pers.)

150g	Mehl	
125g	Milch	
25g	Zucker	
50g	Ei	
20g	Eigelb	
50g	Butter flüssig	
½	Vanillestängel	zu glattem Teig rühren
30g	Eiweiss	
1 Prise	Salz	
25g	Zucker	zu Schnee schlagen und unterziehen.

Auf Grillplatte, Pfanne oder Stein in kleinen Portionen durch mehrfaches Wenden backen. Dazu passt Früchtekompott (Aprikosen, Chriesi je nach Geschmack mit Zucker zu Kompott einkochen und zusammen mit den Pancake geniessen.

## Haselnusskuchen mit Crunch:

6	Eigelb	
150g	Zucker	
1 Prise	Salz	
2 EL	Wasser	rühren, bis die Masse hell und schaumig ist.
½	Zitrone	dazu reiben, Saft auspressen, zugeben, mischen
6	Eiweiss	zu Schnee schlagen auf die Masse geben
200g	gemahlene Nüsse	darüberstreuen
75g	Mehl	
½ KL	Backpulver	dazugeben, alles sorgfältig mischen

Einen feuerfesten Topf, am Boden mit Steinen belegen & nicht riechenden Sand (z.Bsp. vom Ferienstrand)

ca. 10cm hoch befüllen (so dass die Backform noch Platz hat).

Nach Anleitung den Teig herstellen, in gut gefettete Form z.B. Gugelhupf füllen und in Topf Stellen, Deckel schliessen, in Glut stellen. Den Topf mehrmals drehen, um schwarze Stellen zu verhindern. 25-45 Minuten backen. Stäbchenprobe...en Guäte.

## Crunch

Nüsse ohne Fett in Pfanne rösten mit Ahornsirup zu Caramel einkochen. Auskühlen und über den fertigen Kuchen geben.

Das Rezept für die Brenneselchips findest du auf [www.aktimo.ch](http://www.aktimo.ch) und in ein paar Wochen einige Fotos vom Anlass im Wald.

Schön, dass du mitgemacht hast 😊!!!