

Herzwärmer Alb-Linsen-Dal-Suppe mit Gerstencracker

In einem Topf Rapsöl erhitzen und die Gewürze darin anrösten. Anschließend mit Gemüsebrühe und den abgetropften Alb Linsen auffüllen. Die Alb Linsen weichkochen und bei Bedarf pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken.

Alle Zutaten für den Cracker verkneten und 30 Minuten ruhen lassen. Den Teig dünn ausrollen (1 –bis 2 Millimeter) und dann etwa 1 Zentimeter breite Streifen schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Teigstreifen darauflegen. Cracker bei 170 °C etwa 10 Minuten backen.

Ruf der Berge – Gefüllter Pfannkuchen

Mehl mit Milch und den Gewürzen verrühren und 15 Minuten quellen lassen. Das Ei untermischen und in der Pfanne dünne Pfannkuchen backen.

Den Senf in Apfelsaft einweichen (6 Stunden). Dann die Masse pürieren und langsam Leinöl einlaufen lassen. Mit Hagebuttenaufstrich und Steinsalz abrunden. Die Senfcreme auf die Pfannkuchen verteilen. Sauerkraut (abgetropft) darauf verteilen. Anschließend mit geraspelter Karotte, geraspeltem Apfel, gehackten Walnüssen und geschnittener Blattpetersilie belegen. Den Pfannkuchen einrollen und schüttelfest im Rucksack verstauen.

Rezept für **4 Personen**

Zutaten für die Dal-Suppe

2-3 EL Rapsöl oder Ghee
Koriandersamen, Kreuzkümmel,
Lorbeer, Schwarzkümmel, Ingwer,
Chili
¼ Liter Gemüsebrühe
(ungesalzen)
100 g Alblinse
(6 Stunden eingeweicht)
Steinsalz, Bärlauch

Zutaten für die Gerstencracker
100 g Gerstemehl / Hirsemehl
50 g Ölsaaten grob gehackt
(Sonnenblume, Sesam, Kürbis,
Leinsamen)
50 g Gemüsebrühe oder Wasser
2-3 EL Rapsöl
Steinsalz, Schabziger Klee, Curry

Zutaten für einen Pfannkuchen:

100 g Roggenmehl (Vollkorn)
30 g Linsenmehl
125 ml Hafermilch
1 Ei
2 – 3 EL Rapsöl
Steinsalz, Schabziger Klee

Zutaten Füllung:

20 g Senf
50 ml Apfelsaft
80 ml Leinöl
40 g Hagebuttenaufstrich
100 g Sauerkraut
1 Karotte
1 kleiner Apfel, säuerlich
30 g Walnüsse
10 g Blattpetersilie

Ein Rezept von
Enrico Steuer
Event-Koch



Robert Jasper ...

Robert Jasper ist ein deutscher Extrembergsteiger. Er sucht nicht nur Herausforderungen am Berg, sondern auch bei uns im NaturEnergie Kochstudio.

Er wurde 1968 geboren und wuchs im Schwarzwald auf. Mittlerweile ist er in Schopfheim zuhause. Schon früh begann er zu klettern. Bereits mit 20 Jahren durchstieg Robert Jasper mehr als 100 der schwierigsten Routen in den Nordwänden der Alpen. Robert Jasper zählt zu einem der führenden Extrembergsteigern weltweit. Vor allem die Eiger Nordwand hat es ihm angetan, hier setzt er ständig neue Maßstäbe.

Die größte Leidenschaft des Bergsteigers ist das Solo-Klettern „Klettern ohne Seilpartner, jedoch mit Seil und Sicherungsmaterial.“

Auch abseits des Sports ist Robert Jasper aktiv. Er wird regelmäßig für Dia-Vorträge bei international tätigen Unternehmen im Bereich Risikomanagement und Teambildung engagiert.

Mit Energiedienst verbindet ihn, aufgrund der Hingabe zur Natur, seit vielen Jahren eine intensive Partnerschaft. Weitere Informationen unter: www.robert-jasper.de

 **Strom**

 **Gas**

 **Energielösungen**



► www.naturenergie.de


NaturEnergie
von Energiedienst