

Modesta Bersin



Kochen und backen mit **Mohn**

75 Rezepte
vegetarisch und glutenfrei,
süß und pikant





MODESTA BERSIN

Kochen und backen mit **Mohn**

75 Rezepte – vegetarisch und glutenfrei,
süß und pikant

AT VERLAG

© 2015

AT Verlag, Aarau und München

Lektorat: Nicola Härms, Rheinbach

Fotos: Lou Red

Grafische Gestaltung und Satz: AT Verlag, Aarau

Bildaufbereitung: Vogt-Schild Druck, Derendingen

Druck und Bindearbeiten: Offizin Andersen Nexö, Leipzig

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-779-1

www.at-verlag.ch

INHALT



- 7 VORWORT
- 9 ÜBER DEN MOHN
- 10 MOHN IN DER KÜCHE
- 13 **FRÜHSTÜCKSGERICHTE**
- 23 **MOHNAUFSTRICHE**
- 29 **ROHKOST MIT MOHNÖL
UND MOHNSAMEN**
- 37 **HERZHAFTE GERICHTE**
- 63 **BROT UND BRÖTCHEN**
- 73 **KUCHEN**
- 115 **DESSERTS UND GEBÄCK**
- 136 GLOSSAR UND KÜCHENPRAXIS
- 140 NÜTZLICHE ADRESSEN
- 142 DANK
- 142 DIE AUTORIN
- 143 REZEPTVERZEICHNIS

VORWORT

GENUSS UND VIELFALT

Auf meinen Wanderungen im luxemburgischen Ösling habe ich nicht nur den Buchweizen entdeckt, sondern bin bei einem Besuch in Kalborn auch in den Genuss gekommen, Mohnkuchen zu essen. Ich war gleich begeistert. Nachdem ich sofort auf den Geschmack gekommen war, begann ich mich für die alte Kulturpflanze Mohn zu interessieren.

Inzwischen haben Mohngerichte meinen glutenfreien Speiseplan sehr bereichert. Da ich aus gesundheitlichen Gründen auf einen ausgewogenen Kalziumhaushalt achten muss, sind Mohn und Sesam in meiner vollwertigen Küche sehr willkommen. Und damit wandle ich auf den Spuren der Generationen vor uns, denn bis vor etwa hundert Jahren bauten viele Hausfrauen ihren eigenen Mohn im Garten an. Auch Buchweizen und Hirse gehörten zum alltäglichen Speiseplan.

Dieses Buch bietet wertvolle Informationen für alle, die sich glutenarm oder glutenfrei ernähren möchten oder müssen – etwa für Vegetarier und Veganer, um eine vollwertige Ernährung sicherzustellen, aber auch für Sportler, die auf eine besondere Nährstoffdichte achten. Natürlich ist dieses Buch aber auch einfach für all jene gedacht, die mit Genuss gesund essen möchten. Denn das Genießen wird bei den hier vorgestellten Gerichten ganz groß geschrieben.

Die Rezepte in diesem Buch sind einfach und leicht nachzumachen. Beim Backen muss man sich auf die Besonderheiten der glutenfreien Zutaten einstellen, doch wird Ihnen dies mit den vorliegenden Rezepten sicher problemlos gelingen. Dieses Buch will eine Einladung sein, Neuland zu entdecken, Neues auszuprobieren.

Ihre Modesta Bersin



MOHN-HIRSEBREI

Für 4 Personen

120 g Hirse
100 ml Sahne
1 EL gemahlener Mohn
2 TL Honig nach Belieben
200 g Blaubeeren

Die Hirse in 280 ml Wasser 10 Minuten köcheln, dann 20 Minuten nachquellen lassen. Die Sahne steif schlagen, den gemahlenden Mohn dazugeben, nach Geschmack Honig unterrühren und die Sahnemischung unter die Hirse heben. Die Beeren verlesen und das Müsli damit garnieren.

VARIANTEN

2 Äpfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Schnitze schneiden. 2 Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Das Obst in 1 Teelöffel Butter oder ungehärteter Pflanzenmargarine in einer Pfanne leicht anbraten und unter die Hirse-Sahne-Mischung geben.

VEGANE VARIANTE

Die Sahne kann man durch 100 ml Mandelmilch ersetzen. Alternativ püriert man 1 Banane mit 100 ml Saft nach Wahl.

OBSTSALAT

Für 4 Personen

2 Äpfel
1 Ananas
4 Aprikosen
2 Kiwis
1 Melone
2 EL gemahlener Mohn

Die Äpfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden. Die Ananas vierteln, den Strunk entfernen, die Ananas schälen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Die Aprikosen halbieren, entsteinen und in feine Schnitze schneiden. Die Kiwis schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Melone halbieren, entkernen, schälen und in feine Schnitze schneiden. Das Obst in einer Schale mischen oder auf Tellern anrichten, mit dem Mohn bestreuen und servieren.

Tipp

1 Banane mit 100 ml Saft pürieren und zum Obstsalat geben. Zusätzlich 1 Esslöffel gemahlene Nüsse mit dem gemahlenden Mohn dazugeben.



Mohn-Hirsebrei

MOHN-PAPRIKA- AUFSTRICH

Ergibt ca. 300 g

½ rote Paprikaschote
1 Bund frische Gartenkräuter
200 g Quark
je 1 Prise Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 TL gemahlener Mohn

Die Paprika längs aufschneiden, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Quark mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikastreifen, die gehackten Kräuter und den Mohn unterrühren und frisch servieren.

MOHN-AVOCADO- AUFSTRICH

Ergibt ca. 200 g

1 Avocado (ca. 200 g)
1 Zitrone, Saft
1 EL Cashewkerne
1 EL Mohn
1 Msp. Salz

Die Avocado vom Stein befreien, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und mit einer Gabel zerdrücken. Den Zitronensaft unterrühren. Die Cashewkerne im Blitzhacker fein mahlen und mit dem Mohn unter die Avocadomasse rühren. Mit Salz abschmecken und sofort servieren.



Mohn-Paprika-Aufstrich

KOHLRABIROHKOST MIT MELONE

Für 4 Personen

400 g Kohlrabi
½ Melone
2 EL weißer Balsamicoessig
je 1 Prise Salz und Pfeffer aus der Mühle
4 EL Mohnöl
1 TL Mohnsamen
einige Rucolastängel, Tomatenschnitze
und Frauenmantelblüten
zum Garnieren, nach Belieben

Den Kohlrabi schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Melone entkernen und in Schnitze schneiden. Die Schnitze von der Schale lösen und mit den Kohlrabischeiben auf Tellern anrichten. Aus Balsamico, Salz, Pfeffer und Mohnöl eine Vinaigrette rühren und über den Salat geben. Den Salat mit den Mohnsamen bestreuen. Nach Belieben mit Rucola, Tomate und Frauenmantelblüten garnieren und servieren.

VARIANTE

Statt des Kohlrabis können auch Mairüben, in dünne Scheiben geschnitten, verwendet werden.

ROTE-BETE-ROHKOST MIT MEERRETTICH

Für 4 Personen

400 g Rote Bete
2 Äpfel
1 Orange, Saft
2 EL weißer Balsamicoessig
1 TL frisch geriebener Meerrettich
4 EL Mohnöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die Rote Bete schälen und fein raspeln. Die Äpfel halbieren, vom Kerngehäuse befreien, schälen, ebenfalls fein raspeln und mit der Roten Bete vermischen. Den Orangensaft darübergerben.

Den Balsamico mit dem Meerrettich und dem Öl zu einer Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Salat geben.



Kohlrabiroskost mit Melone

MOHN-GNOCCHI MIT STEINPILZEN UND SCHAFGARBE

Für 4 Personen

400 g Kartoffeln
200 g Buchweizen- oder Maismehl
2 EL gemahlener Mohn
1 Ei
Salz
200 g Steinpilze
einige Schafgarbenblätter
Pfeffer aus der Mühle
Fett zum Braten

Die Kartoffeln gründlich unter fließendem Wasser bürsten und mit Schale in circa 30 Minuten weich kochen. Etwas abkühlen lassen, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Kartoffelmasse mit dem Mehl auf eine Arbeitsplatte geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Das Ei und 1 Teelöffel Salz hineingeben und von der Mitte aus alles zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zu einer fingerdicken Rolle formen und kleine Stücke davon abschneiden. Mit einer Gabel etwas eindrücken. Die Gnocchi in leicht köchelndem Salzwasser einige Minuten garen.

Die Steinpilze putzen, feucht abreiben und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne in etwas Fett anbraten und einige Minuten dünsten. Die Schafgarbenblätter waschen, trocknen, fein schneiden und zu den Pilzen geben. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit den Gnocchi servieren.

Tipp

Dazu passt Feldsalat.

VARIANTE

Statt der Schafgarbenblätter kann man Wildkräuter wie Gundermann oder Sauerampfer verwenden. Die würzigen Blätter des Gundermanns eignen sich wunderbar für Saucen, die Blüten gebe ich gerne zu Quark oder zu Salaten. Die Sammelzeit ist von April bis Oktober. Sauerampfer wird auch in Kräutergärtnereien angeboten. In meinem Garten hat er schon seit Jahrzehnten einen festen Platz. Ich nutze ihn sowohl für Suppen als auch für Saucen. Er wird meist vor der Blüte, vor Johanni, also dem Johannestag am 24. Juni, geerntet.



MOHN-SCHOKO-STRUDEL

FÜR DEN STRUDELTEIG

- 180 g Hirseflocken**
- 70 g gemahlener Sesam**
- 50 g gemahlener Mohn**
- 100 g Quark oder ungehärtete Margarine**
- 50 ml mildes Raps- oder Sonnenblumenöl**
- 2 EL Rohrohrzucker oder Honig**

FÜR DEN BELAG

- Mohn-Schoko-Aufstrich**
(Rezept Seite 24)

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Alle Zutaten schnell zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit den Händen zu einem Rechteck formen.

Den Mohn-Schoko-Aufstrich darauf verteilen. Den Strudel mithilfe des Backpapiers von der Längsseite her aufrollen und im vorgeheizten Ofen etwa 40 Minuten backen.

VARIANTEN

Nussfüllung

80 g Butter oder Margarine mit 50 g Vollrohrzucker schaumig rühren. 1 geriebenen Apfel und 150 g geriebene Haselnüsse gut untermischen und auf die Teigplatte streichen.

Apfelfüllung

750 g Äpfel entkernen und in feine Scheiben schneiden. Mit 50 g gemahlenden Mandeln, 50 g eingeweichten Rosinen, 50 g Vollrohrzucker und 1 Msp. Zimt mischen und auf die Teigplatte geben.



MOHN-MOKKA-KRANZ

**Für eine Kranzform
von 24 cm Durchmesser**

FÜR DEN TEIG

150 g Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine

150 g Vollrohrzucker oder Honig

3 Eier

200 g gemahlener Mohn

1 TL Weinsteinbackpulver

Fett und Mehl für die Form

FÜR DIE FÜLLUNG

1 Päckchen Schokoladen-Puddingpulver

400 ml Milch

60 g Vollrohrzucker

3 gestrichene TL Pulverkaffee

200 g Butter oder ungehärtete

Pflanzenmargarine

Schokomokkabohnen oder Schokostückchen nach Belieben

Den Pudding nach Packungsanleitung mit der Milch und dem Zucker kochen, den Pulverkaffee dazugeben und alles erkalten lassen. Die Butter oder Margarine geschmeidig rühren, den Pudding esslöffelweise dazugeben (darauf achten, dass weder Fett noch Pudding zu kalt sind, da die Masse sonst gerinnt).

Den ausgekühlten Kranz ein- oder zweimal durchschneiden, mit der Mokka-creme bestreichen und wieder zusammensetzen.

Mit der restlichen Creme verzieren.

Nach Belieben mit Mokka-Bohnen oder Schokostückchen bestreuen.

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Für den Teig die Butter oder Margarine mit dem Zucker oder Honig schaumig rühren. Die Eier einzeln unterschlagen. Den Mohn mit dem Backpulver mischen und esslöffelweise unterrühren. Den Teig in eine gefettete und bemehlte Kranzform geben und im vorgeheizten Ofen 35–45 Minuten backen.



MOHNPUDDING

Für 4 Personen

50 g Hirsegrieß
50 g gemahlener Mohn
2 EL Rohrohrzucker oder Honig
1 Msp. Vanillemark
400 ml Milch
ca. 400 g Johannis- und Blaubeeren

Den Grieß, den Mohn, den Zucker oder Honig und das Vanillemark mit der Milch in einen Topf geben. Unter ständigem Rühren erhitzen und 10 Minuten nachquellen lassen. In vier Schälchen füllen und erkalten lassen. Die Beeren verlesen. Den Pudding jeweils auf einen Teller stürzen und die Beeren dekorativ darauf verteilen.

MOHN-VANILLE-EIS MIT BRATÄPFELN

Für 2 Personen

FÜR DAS EIS
½ Vanilleschote
300 ml Sahne
1 TL gemahlener Mohn
3 Eigelb
2 EL heller Rohrohrzucker
oder milder Honig

FÜR DIE BRATÄPFEL
2 kleine Äpfel
etwas Fett zum Braten
1 TL Zimtzucker zum Bestreuen

Die Vanilleschote mit einem Messer längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Sahne mit dem Vanillemark und dem Mohn in einen Topf geben und erhitzen. Die Eigelbe mit dem Rohrzucker oder Honig schaumig rühren. Die heiße Sahne dazugeben und unterrühren. Weiterrühren, bis die Masse leicht dicklich ist. Den Topf vom Herd nehmen. Die Masse abkühlen, dann in der Eismaschine gefrieren lassen oder in einem Metallgefäß 4–5 Stunden ins Gefrierfach stellen.

Wenn das Eis fertig ist, die Äpfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit etwas Fett leicht anbraten und mit etwas Zimtzucker bestreuen. Das fertige Eis auf den warmen Bratäpfeln anrichten und servieren.



Mohn-Vanille-Eis mit Bratäpfeln

GLOSSAR UND KÜCHENPRAXIS

Amarant

Dieses Korn ist kein Getreide, sondern ein Fuchsschwanzgewächs, das seit über dreitausend Jahren in Mittel- und Südamerika beheimatet ist. Seit einigen Jahren wird es auch im Alpenraum angebaut. Es wird ähnlich wie Hirse und Quinoa verwendet. Gepufft ist es eine beliebte Zugabe zu Müslis und in Backwaren.

Aufstrich, Fruchtaufstrich

Da fertige Marmelade für meinen Geschmack oft zu viel Zucker enthält (rund 60 Prozent) oder ein Gemisch aus Fruchtzucker und Zuckersubstituten, die bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten ohnehin problematisch sind, bevorzuge ich Fruchtaufstriche, die zu 70 bis 100 Prozent aus reinen Früchten bestehen. Für meine selbstgemachten Aufstriche nehme ich gerne den dunkleren Vollrohrzucker. Durch seinen intensiven Geschmack spart man Zucker, und die Früchte behalten ihre Farbe.

Backofeneinstellung

Die angegebenen Backtemperaturen und -zeiten können, je nach individueller Hitzeleistung Ihres Backofens, über- oder unterschritten werden. Grundsätzlich gilt: Ich arbeite immer mit Ober- und Unterhitze.

Backpulver

Ich empfehle phosphatfreies Weinsteinbackpulver aus dem Biobereich. Bei der Verwendung von fertig gekauften Mehlen kann das Weinsteinbackpulver sofort daruntergemischt

werden. Frisch gemahlene Mehle lasse ich einen Tag ausziehen, damit sie so an Feuchtigkeit verlieren und besser auf das Backpulver reagieren.

Buchweizen

Buchweizen ist kein Getreide, sondern eine alte Nutz- und Heilpflanze aus der Familie der Knöterichgewächse, zu der auch Sauerampfer und Rhabarber zählen. Aufgrund seiner zahlreichen gesunden Inhaltsstoffe feiert er derzeit eine Renaissance. Buchweizen hat einen hohen Eisen- und Magnesiumgehalt, ist reich an Kalzium, Phosphat und Kalium, an B-Vitaminen, Vitamin E sowie den Spurenelementen Zink, Kupfer, Selen, Fluor und Kieselsäure. Überdies versorgt er uns mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sportler, Vegetarier und Veganer schätzen seine ideale Eiweißzusammensetzung. Nicht zuletzt verdankt er seine Stellung in der Heilkost den in ihm enthaltenen gesundheitsfördernden bioaktiven Substanzen. Gekeimter Buchweizen enthält weniger Stärke als ungekeimter und zählt damit zu den basischen Lebensmitteln. Leider gibt es nur in wenigen Ländern die Kennzeichnung Silberbuchweizen und Tartarischer Buchweizen. Der Silberbuchweizen wird traditionell in der Bretagne angebaut. Die Sorte »la harpe« ist mild im Geschmack und lässt sich sehr gut verarbeiten. Silberbuchweizen eignet sich wunderbar zum Brotbacken, da das Brot sehr gut aufgeht. Der Tartarische Buchweizen kommt aus Russland, er eignet sich

besonders für herzhafte Gerichte. Die europäischen Buchweizensorten haben ein geringeres allergenes Potenzial als etwa asiatischer Buchweizen.

Mit Buchweizen lassen sich sehr leckere würzige Brote, luftige und zarte Kuchen, Crêpes und Waffeln backen. Meistens wird Buchweizen bereits als fertig gemahlenes Mehl angeboten. Man kann jedoch auch Buchweizenkerne selbst in der Getreidemühle sehr fein mahlen (Vorsicht, bei Zöliakie darf die Mühle nur für glutenfreies Getreide benutzt werden). Bei der Verarbeitung von fertigem Buchweizenmehl braucht man etwas mehr Flüssigkeit. Generell muss der Teig relativ weich verarbeitet werden, da der Buchweizen beim Backen nachquillt. Damit das Backergebnis bei Rühr- und Hefeteigen optimal ist, sollten alle Zutaten Zimmertemperatur haben. Der Backofen sollte bei Ober- und Unterhitze immer vorgeheizt sein. Am besten lässt man Buchweizenrührteige vor dem Einschieben in den Backofen noch 5 Minuten ausquellen, denn Buchweizen enthält besonders viele Ballaststoffe. Längere Standzeiten zerstören die Triebkraft des Backpulvers.

Buchweizen kann man auch in Form von Flocken verwenden; sie schmecken hervorragend im Müsli.

Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine

Zum Backen empfehle ich Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine mit einem hohen Anteil an nativem kaltgepresstem Öl aus ökologischer und regionaler Landwirtschaft.

Cashewcreme und Cashewmilch

Cashewnüsse sind die Kerne des Kaschubaums. Sie enthalten viele Mineralien wie Magnesium,

Kalium, Phosphor und Kalzium sowie die Spurenelemente Eisen, Zink, Mangan und Kupfer, außerdem zahlreiche B-Vitamine, Vitamin K und E sowie Folsäure. Bemerkenswert ist auch der Gehalt an Tryptophan, einer Aminosäure, die im menschlichen Körper zu Serotonin, einem der sogenannten Glückshormone, umgewandelt wird.

Cashewkerne und Wasser zu gleichen Teilen fein gemixt, ergeben eine sahnähnliche Substanz. Für Cashewmilch nehme ich einfach mehr Wasser.

Eier

Eier aus artgerechter, biologischer Freilandhaltung sind ideal. Bei einigen Rezepten trenne ich die Eier, bei anderen gebe ich sie einzeln hinzu und schlage die Masse nach jedem Ei auf. Für die vegane Bäckerei gilt: Bis auf die Biskuitteige und Gebäck kann ich die Eier in fast allen Rezepten durch kohlenensäurehaltiges Wasser oder durch Apfelkompott ersetzen. Auch Waffeln und Crêpes gelingen sehr gut ohne Ei, sie sind dann etwas fester.

Früchte

Früchte verwende ich vorwiegend der Jahreszeit entsprechend. Voll ausgereifte Früchte haben das beste Aroma und ergeben saftige Kuchen. Außerdem enthalten sie zahlreiche gesundheitlich wertvolle Stoffe. Sonst greife ich auf tiefgefrorenes oder eingekochtes Obst zurück.

Hefe

Frische Hefe hat die beste Triebkraft, sie arbeitet am besten bei Temperaturen um 36 Grad. Bei kühleren Temperaturen braucht die Hefeteigführung länger, bei höheren

REZEPTVERZEICHNIS

- Apfel, Mohnstreuselkuchen 114
Apfeltörtchen 84
Aufstriche:
 Mohn-Avocado- 26
 Mohn-Honig- 28
 Mohn-Paprika- 26
 Mohn-Schoko- 24
 Mohn-Sesam-Pistazien- 28
Austernpilze mit Mango-Chutney 49
Baiser 112
Bananen-Aprikosen-Kuchen 92
Birnen, Mohn-, gebackene 118
Birnen, Mohn-, mit Schmand 84
Biskuittorte mit Creme 102
Bratäpfel 124
Bratäpfel mit Mohnfüllung 120
Brot, Brötchen:
 Bruschetta mit Walnüssen 68
 Kartoffel-Mohn-Brot 72
 Kürbis-Mohn-Brot 66
 Mohn-Käse-Brötchen 66
 Mohn-Kräuter-Brötchen 70
 Mohn-Sesam-Bauernbrot 64
Bruschetta mit Walnüssen 68
Buchweizenbratlinge 62
Chicoréesalat 36
Crêpes
 mit Mangold-Käse-Füllung 44
 mit Mohnfüllung 118
 Mohn-Äpfel-Crêpes mit Vanillesauce 116
Eis, Mohn-Vanille-, mit Bratäpfeln 124
Flädlesuppe 41
Gelbe Grütze 92
Gemüse im Wok 56
Gnocchi mit Steinpilzen und Schafgarbe 54
Hirsebrei, Mohn- 18
Kartoffel-Bärlauch-Suppe mit Mohn 40
Kartoffel-Mohn-Brot 72
Kartoffeln, Mohn-Zucchini-, überbacken 58
Käsekuchen 76
Käsekuchen mit Hirsegrieß und Feigen 80
Kirschkuchen mit Nussstreuseln 86
Kohlrabiroskost mit Melone 32
Kürbis-Feldsalat 30
Kürbis-Mohn-Brot 66
Kürbissuppe, Mohn-, mit Topinambur 40
Maisnudeln mit Tomaten-Salbei-
 Mohnsauce 56
Mango-Chutney 49
Mascarpone mit Pfirsichen 120
Mohn-Amarant-Plätzchen 132
Mohn-Anis-Plätzchen 128
Mohnbaiser 112
Mohnflädlesuppe 41
Mohnklößchen 38
Mohnmakronen 128
Mohn-Mandel-Plätzchen 134
Mohnpudding 124
Mohntorte mit Himbeeren 100
Mokka-Kranz 88
Müsli:
 exotisches, mit gepufftem Quinoa 16
 mit Buchweizenflocken 14
 mit Hirseflocken 16
Nussecken 108
Nussplätzchen, Sesam-Mohn- 132
Nuss-Sahneschnitten 96
Obstsalat 18

Omelett 106
 Paprika, gefüllte, mit Hirsemohn 60
 Parfait, Mohn-Walnuss-, mit Kirschsauce 126
 Pastinakenrohkost 30
 Pastinakensuppe mit Mohnklößchen 38
 Pfirsich-Mascarpone-Torte 98
 Pilze, gefüllte, im Mohnnest 52
 Pizza 42
 Plätzchen:
 Mohn-Anis-Plätzchen 128
 Mohnmakronen 128
 Mohn-Amarant-Plätzchen 132
 Sesam-Mohn-Nuss-Plätzchen 132
 Mohn-Mandel-Plätzchen 134
 Polenta mit Paprikagemüse 45
 Pudding, Mohn- 124
 Quark-Sahnerolle mit Kirschen 104
 Quittenkuchen 110
 Rote-Bete-Rohkost mit Meerrettich 32
 Salate:
 Chicoréesalat 36
 Kohlrabirohkost mit Melone 32
 Kürbis-Feldsalat 30
 Pastinakenrohkost 30
 Rote-Bete-Rohkost mit Meerrettich 32
 Wildkräutersalat 36
 Saucen:
 Granatapfel-Senf-Sauce 34
 Kiwisauce 34
 Petersiliensauce mit Pinienkernen 34
 Tomaten-Salbei-Mohnsauce 56
 Schoko-Mohn-Torte mit Beeren 78
 Schoko-Strudel 74
 Sesam-Mohn-Nuss-Plätzchen 132
 Spargelsuppe mit Mohn 41
 Spinatstrudel 49
 Sterzeln, Mohn-, mit Kompott 22
 Streusel:
 Mohnstreuselkuchen mit Äpfeln 114
 Mohn-Kirsch-Kuchen mit Nussstreuseln 86
 Suppen:
 Mohnflädlesuppe 41
 Mohn-Kürbis-Suppe mit Topinambur 40
 Kartoffel-Bärlauch-Suppe mit Mohn 40
 Pastinakensuppe mit Mohnklößchen 38
 Spargelsuppe mit Mohn 41
 Teekuchen 96
 Waffeln 90
 Wildkräutersalat 36
 Zitronenkuchen mit Weißmohn 80
 Zwiebelkuchen 48