

Trocknen in Rohkost-Qualität

- ✓ **Schonendes Haltbarmachen**
- ✓ **Vitalstoffe erhalten**
- ✓ **Zubereitung köstlicher Gourmet-Rohkost**
- ✓ **Intensiver Geschmack**
- ✓ **Nachreifen**
- ✓ **Fermentieren**
- ✓ **Dekorieren**





Inhaltsverzeichnis

Trocknen in Rohkost-Qualität – Warum?.....	3
Trocknen in Rohkost-Qualität – Wie?	4
Zubereitung köstlicher Gourmet-Rohkost	4-5
Intensiver Geschmack	5
Nachreifen.....	5
Fermentieren	6
Dekorieren	6
Was benötigen Sie noch zum Dörren?	6
Lagerung Ihres Dörrguts.....	7
Standort Ihres Dörrgeräts	7
Pflege Ihres Dörrgeräts	7
Zubereitungstipps.....	8
Tipps für das Herstellen von Trockenfrüchten	9
Obst- und Gemüsesorten beim Dörren.....	10-12
Rezeptideen für Ihr Dörrgerät.....	13-15

Trocknen in Rohkost-Qualität – Warum?

Das Trocknen in Rohkost-Qualität ist die **gesunde Alternative** zu den klassischen Konservierungsmethoden wie Einkochen oder Einfrieren. Die schnell und einfach zubereiteten Köstlichkeiten werden Ihr Leben um **neue Geschmacksrichtungen** bereichern und gleichzeitig Ihre Haushaltskasse entlasten. Durch die schonende Trocknung bleiben Ihnen **viele Nährstoffe erhalten**.

Durch schonendes Trocknen können Sie auch die **jährliche Fülle an Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten wunderbar einfach haltbar machen**. Wer keinen eigenen Garten hat, kann mit Hilfe des Trockners lange von saisonalen Angeboten auf dem Wochenmarkt profitieren. So werden wohlschmeckende und günstige Tomaten zu einem kulinarischen Höhepunkt in den Wintermonaten. Fragen Sie Ihren Händler nach Sonderpreisen für reife Bananen und anderes überreifes Obst. Schöne Aussichten: Denn nahezu alles, was Sie frisch lieben, lässt sich auch trocknen: Obst, Gemüse, Pilze, Kräuter, Nüsse, Sprossen, uvm.

Kennen Sie die Situation, dass Sie Früchte essen müssen, nur weil sie sonst verderben? Statt des "Zuviel- und Reste-Essens" schneiden Sie die Früchte ab heute in Scheiben und legen Sie in Ihr Dörrgerät. Dann können Sie die **Köstlichkeiten genießen, wann Ihnen danach ist** – bei guter Lagerung der Trockenfrüchte problemlos auch noch in ein paar Monaten oder länger.

Sicherlich haben Sie schon die Trockenfrüchte aus unserem Sortiment in Rohkost-Qualität genossen. Solche Produkte finden Sie im konventionellen Handel meist nur denaturiert, das heißt, mit hohen Temperaturen und mit Chemikalien behandelt. Allerdings sind sich selbst die Anbieter im Biohandel der thermischen Denaturierung nicht bewusst. Der Rohkost-Gourmet weiß, dass sich die Fruchtzucker bei Temperaturen ab 50 °C verändern. Die feinen, fruchttypischen Aromen verwandeln sich in eine aufdringliche Süße. Und die wertvollen, gesundheitsbringenden Enzyme werden unwiederbringlich zerstört. Beim Dörren arbeiten Sie mit so niedrigen Temperaturen, dass die **Vitalstoffe im Dörrgut erhalten bleiben und Ihnen nach dem Verzehr zur Verfügung stehen**. Dörren bedeutet: selbst entscheiden, welche Zutaten verwendet werden.

Trocknen in Rohkost-Qualität – Wie?

Wenn Sie in Rohkost-Qualität dörren, nutzen Sie Temperaturen von max. 40 °C. In der Anfangsphase des Trocknungsprozesses können Sie auch mit etwas höheren Temperaturen arbeiten, da durch die so genannte "Verdunstungskälte" die Temperatur der Luft nicht der Temperatur der Produkte entspricht. Als Faustformel gilt hier: solange das Trockengut noch feucht ist, darf die eingestellte Temperatur um 10 °C höher sein. Wenn Sie allerdings vergessen die Einstellung nach einigen Stunden oder Tagen (je nachdem was Sie gerade trocknen) zurückzustellen, laufen Sie Gefahr, dass die wertvollen Enzyme und die hitzeempfindlichen Vitamine verloren gehen.

Zubereitung köstlicher Gourmet-Rohkost

Für die Umsetzung vieler köstlicher Gourmet-Rohkost-Rezepte benötigen Sie ein Dörrgerät. Sie können zum einen gedörnte Produkte herstellen, die zur Verfeinerung von Rohkost-Gerichten dienen. Stellen Sie sich vor, in Ihren Regalen horten sich luftdichtverschlossene Schätze an getrockneten, marinierten Gemüsen, Sprossen, Samen und Nüssen, die Sie jederzeit zur Bereicherung und Aufwertung von Salaten, Suppen und anderen Rohkost-Gerichten verwenden können. Das ist eine herrliche Bereicherung Ihrer Küchenpraxis, ohne sich um Kühlkette, saisonale Verfügbarkeit oder viel Vorbereitungszeit sorgen zu müssen. Zum anderen können Sie mit einem Dörrgerät viele zauberhafte Gerichte direkt warm aus dem Dörrgerät servieren und genießen, z.B. marinierte Gemüsespieße oder eine Pizza. Sie werden sich wundern, welche angenehme Wärme sich im Mund entfaltet und auf welche unterschiedliche Art und Weise Sie den Geschmack von erwärmter Rohkost erleben.

Mit einem Dörrgerät können Sie viele himmlische Geschmackserlebnisse kreieren und genießen: rohköstliches Gebäck, Süßigkeiten, Fruchtleder, Chips, Rohkostbrot und Kracker sind eine tolle Abwechslung in Ihrer Vitalstoffküche. Die genannten Rohköstlichkeiten haben meist eine breiige Ausgangsmasse. Um diese auf die Gitter aufbringen zu können, empfehlen wir die immer wieder verwendbaren Dörrfolien oder -bögen, die es für alle Dörrgeräte aus dem Keimling Naturkost Sortiment gibt.

Tipp: Auch Marinieren vor dem Trocknen ist eine wunderbare Möglichkeit, den Geschmack von Obst und Gemüse zu variieren. Sie können z.B. Fruchtsäfte, Kräuteresenzen oder Einweichwasser von Trockenfrüchten verwenden. Eine Einwirkzeit von 10 Minuten vor dem Trocknen reicht in der Regel aus. Die Marinaden werden grundsätzlich schneller angenommen, wenn Sie die Produkte vorher schon etwas vordörren.

Ebenfalls ist das leichte Einreiben der noch feuchten Schnittflächen mit Gewürzen eine Offenbarung: Apfelringe mit Zimt verfeinert oder Zucchini Chips mit Currypulver gewürzt. Beides wird Sie begeistern und Sie zu weiteren Würzvarianten motivieren.

Intensiver Geschmack

Neben der Konservierung bietet Ihnen Ihr Dörrgerät die einzigartige Möglichkeit der Geschmacksoptimierung. Jeder hat schon erlebt, wie frustrierend der Verzehr von fadem und geschmacklosem Obst und Gemüse sein kann, das vor allem in den Wintermonaten angeboten wird. Mit dem Entzug von Wasser lässt sich hier in den meisten Fällen eine Geschmacksverbesserung und ein Genussgewinn erzielen. Selbst überreifes Obst ist noch einen Versuch wert. Durch das Trocknen kann sich der durch das Gären entstandene Alkohol verflüchtigen und das Obst wird wieder verzehrbar.

Probieren Sie aus, Früchte nur anzutrocknen. Herrlich sind Ananasringe, die nach nur einem Tag auf dem Trockner genossen werden. Außen gibt es schon ein knuspriges, dünnes Häutchen und innen das warme, saftig weiche Fruchtfleisch. Genießen Sie das konzentrierte und intensive Aroma Ihres fertigen, selbst hergestellten Dörrguts.

Ein Geheimtipp sind Avocado-Stückchen, die schon nach wenigen Stunden bei 40 °C Erinnerungen an deftige Pommes Frites wecken.

Und noch eine Variante: Auch getrockneter Stangensellerie, getrocknete Zwiebeln und andere Gemüse können Ihre Auswahl bereichern. Nicht nur für sich alleine gegessen, auch alles zusammen im Standmixer (Personal Blender® oder Vitamix®) zu einem Pulver verarbeitet: Ohne Aufwand haben Sie Ihr eigenes Gemüsekonzentrat für Dips und Suppen oder stellen Ihr eigenes Kräutersalz und Pesto her.

Wie lange die Produkte in dem Trockner bleiben müssen, um haltbar zu werden, erklären wir auf Seite 10-12.

Nachreifen

Sie können Ihr Dörrgerät ferner zum schnelleren Nachreifen von Früchten verwenden. Bei Temperaturen um 30 °C lässt sich insbesondere tropisches Obst in einer Papiertüte wunderbar schnell zum Reifen bringen. Auch zu weich gewordene Kracker, Chips usw. werden durch das "Aufbacken" im Dörrgerät wieder lecker und müssen nicht weggeworfen werden.

Fermentieren

Durch Fermentations-Prozesse können Sie Rohkostprodukte bekömmlicher, nährstoffreicher, geschmackvoller und haltbarer machen. Ob mit oder ohne zusätzliche Hilfe von Enzymen, Bakterien, Pilzen oder weiteren Zellkulturen, versetzt Sie der Besitz eines Dörrgerätes in die Lage, eine gleichbleibende Temperatur während und über die gesamte Fermentationsdauer zu gewährleisten. So gelingt Ihr Fermentationsergebnis gegenüber dem Arbeiten bei Zimmertemperatur oder im Heizungskeller immer. Da bei den meisten Fermentationsvorgängen Temperaturen zwischen 40 ° und 60 °C empfohlen werden, liegen Sie mit einem Dörrgerät aus dem Keimling Sortiment genau richtig.

Dekorieren

Getrocknete Orangenscheiben, aber auch andere Obstsorten, sind ein schöner Fensterschmuck in der Winterzeit. Außerdem bringen sie nett arrangiert in einer Schale einen wunderbaren Duft in Ihren Räumen. Dieses Trockenobst können Sie auch zur Duftintensivierung mit ein paar Tropfen ätherischem Öl beträufeln. Auch Gestecke und Blumensträuße lassen sich damit wunderschön dekorieren. Bei dieser weiteren Einsatzmöglichkeit Ihres Dörrgerätes dürfen Temperaturen über 40 °C für eine schnellere Fertigstellung sorgen.

Was benötigen Sie noch zum Dörren?

Folgende Hilfsmittel empfehlen wir Ihnen:

- Eine großes Brett mit Safrille. Achten Sie auf ein Material, das Ihr Messer schon und leicht zu reinigen ist.
- Zwei sehr scharfe Messer. Ein Großes mit breiter Klinge für gleichmäßige Scheiben und ein kleines zum Entfernen von Schale, Kernen und Faulstellen. Wir empfehlen Keramikmesser, die nicht nur einen Ionenaustausch an den Schnittflächen verhindern, sondern auch das Schneiden und Schnippeln zu einem Vergnügen werden lassen.
- Ein feuchtes Tuch, um die Klingen immer wieder von Saft und Schnittresten zu befreien.
- Ein Spar- oder Spargelschäler und ein Apfelnuker.
- Dörrfolien/-bögen oder Backpapier zur Verarbeitung breiiger Konsistenzen.
- Vakuum-Behälter, Gläser mit Schraubdeckel o.ä. luftdicht verschließbare Behälter.

Lagerung Ihres Dörrguts

Sorgen Sie durch Vakuum-Behälter, Gläser mit Schraubdeckel oder luftdicht verschließbare Beutel dafür, dass Ihre Meisterwerke vor Feuchtigkeit und Insekten geschützt sind. Durch die Lagerung an einem kühlen und dunklen Ort werden Sie noch lange genussvolle Freude an Ihren selbst getrockneten Rohköstlichkeiten haben.

Standort Ihres Dörrgeräts

Der Standort Ihres Trockners ist ebenfalls entscheidend: Vermeiden Sie möglichst eine zu niedrige Umgebungstemperatur (kalte Luft kann weniger Feuchtigkeit aufnehmen) und kleine, feuchte und wenig gelüftete Räume (Keller, Waschküche). Kinder lieben nicht nur die Trockenfrüchte, sondern spielen auch gerne an dem Drehknopf der Temperatureinstellung herum. Stellen Sie Ihr Dörrgerät daher aus der Reichweite von Kinderhänden.

Pflege Ihres Dörrgeräts

Wenn Sie ein paar Pflegehinweise beachten, haben Sie lange Freude an Ihrem Küchenhelfer. Die aufgeführten Pflegeintervalle sind von der Benutzungsdauer abhängig, sollten aber auf jeden Fall nach längerem Nichtgebrauch durchgeführt werden.

Als Reinigungsmittel empfehlen wir warme Seifenlauge. Ein Schwamm bietet sich für die Gerätegehäuse an, eine Bürste für die Gitter. Die Dörrfolien/-bögen sollten vorsichtig mit einem Schwamm gereinigt werden, der die Oberfläche nicht verkratzt.

Achten Sie darauf, dass nicht zu viel Flüssigkeit und getrocknete Bruchstücke von den Gittern auf und in das Gehäuse gelangen. Reinigen Sie ebenfalls die Fläche, auf welche die Gitter gestapelt bzw. geschoben werden. Eindringene Partikel immer wieder mal aus dem Gerät herausschütteln. Ansaugschlitze von Zeit zu Zeit mit der Staubsaugerdüse reinigen.

Die Gitter lassen sich am leichtesten von festgebackenen Trockengutresten reinigen, wenn Sie kurz in Wasser eingeweicht werden. Eine Stricknadel oder ähnliches hilft, Reste aus den Gitter-Zwischenräumen herauszudrücken. Sollte auch nach der Reinigung noch eine Verfärbung (oft bei Tomaten) vorliegen, kann ein Bad in der Sonne diese Flecken wegbleichen oder ein Lappen mit etwas Speiseöl Abhilfe schaffen. Das Reinigen der Gitter und Siebe ist je nach Modell in der Spülmaschine möglich.

Zubereitungstipps

Faulstellen an Obst und Gemüse bitte immer großzügig entfernen. Die Fäulnis kann sich sonst während der Trocknung noch weiter ausbreiten.

Säubern Sie die Ware ganz nach Belieben. Wenn Sie mit Wasser arbeiten, immer vor dem Schneiden, da Sie sonst über die Schnittflächen Vitalstoffe herauswaschen.

Entscheiden Sie selbst: Ganze Früchte oder große Stücke schmecken oft besser und warten mit weniger Oxidationsprozessen an den Schnittflächen auf. Sie benötigen allerdings auch eine wesentlich längere Zeit zum Trocknen. Das gleiche gilt für das Trocknen von geschälten bzw. ungeschälten Früchten. In den Schalen und Randschichten finden sich sehr viele Inhaltsstoffe. Also im besten Falle die Schalen dranlassen und eine etwas längere Trocknungsdauer in Kauf nehmen.

Die auf den folgenden Seiten angegebenen Zeiten beziehen sich, wenn nicht anders angegeben, auf Scheiben von 0,5 bis 1 cm Dicke und eine Trocknungs-Temperatur von 40 °C. Zu dünne Scheiben lassen sich schwierig von den Gittern lösen und blockieren viel Fläche auf den Gittern.

Bitte sehen Sie die Zeitangaben nur als groben Anhaltspunkt, da sie unter anderem von der Schnittdicke, der Reife, der Umgebungstemperatur, der Luftfeuchtigkeit, dem Abstand des Trockengitters zu den Heizspiralen und von dem eingesetzten Gerät abhängig sind. Bitte sorgen Sie dafür, dass Ihr Trockner durchläuft. Unterbrechungen über einige Stunden gerade im Anfangsbereich des Trocknungsprozesses können für Schimmelbildung und Fäulnisprozesse sorgen.

Schneiden Sie Ihr Trockengut in gleich große Scheiben oder Stücke. So werden die Stücke auf dem Gitter möglichst gleichzeitig fertig getrocknet sein. Verteilen Sie die Scheiben/Stücke so auf den Trockengittern, dass sie sich nicht überlappen. Dann kann die Warmluft um die ganze Oberfläche zirkulieren und Ihre Früchte trocknen schneller und kleben nicht zusammen.

Wenn Ware für längere Zeit haltbar sein soll, muss die Flüssigkeit weitgehend entzogen sein. Sehr lecker: Zucchini und Tomaten können so lange auf dem Trockner bleiben, bis sie knusprig wie Chips sind. Haltbar sind sie aber schon vorher. Wenn Sie die Scheiben oder Stücke zwischen zwei Finger nehmen, spüren Sie sofort (das werden Sie schnell lernen), ob genügend Wasser entzogen ist. Kleben die Flächen nicht mehr an den Fingern bzw. lassen sich die beiden Häutchen auf Unter- und Oberseite nicht mehr gegeneinander verschieben, ist es soweit.

Kleine übriggebliebene Mengen von Mahlzeiten können Sie für den Trocknungsprozess präparieren und auf ein Gitter in den Kühlschrank stellen. Dort trocknen die Produkte schon etwas vor. Sind dann mehrere Gitter komplett, beginnen Sie mit dem Einsatz Ihres Dörrgeräts.

Tipps für das Herstellen von Trockenfrüchten

Getrocknete Früchte sind ein idealer Proviant auf Reisen, Radtouren, Wanderungen und Ausflügen, auf die Sie frische Früchte nicht in größeren Mengen mitnehmen können. Auch Kinder lieben die süßen Knabbereien, die viel gesünder und außergewöhnlicher sind als Bonbons und Schokoriegel. Geben Sie Ihren Kindern doch mal Trockenfrüchte als Pausensnack mit in die Schule. Die Begeisterung Ihrer Kinder für die gesunde Knabberei können Sie noch steigern, indem Sie sie in die Herstellung mit einbeziehen.

Wenn Sie Trockenfrüchte speziell für das Trocknen kaufen, beachten Sie, dass zum Beispiel aus 10 kg frischen Bio-Mangos etwa 1 kg getrocknete Mangos werden. In der Regel wird es günstiger sein, Trockenfrüchte aus regionalem Obst und Gemüse herzustellen.

Einen Gewinn machen Sie bei Sonderangeboten, gerade von heimischen Sorten: Tomaten, Äpfel, Birnen, Beeren und natürlich auch Überschüsse aus Ihrer Küche, die auch überreif sein dürfen, eignen sich vorzüglich.

Was nicht sofort auf den Trockner passt, kommt schön luftig ausgebreitet in den Keller oder Kühlschrank, bis es schließlich auf den Gittern Platz findet. Ein weiterer Tipp ist das Zusammenlegen: Wenn die zu trocknende Ware noch nicht ganz "durch" ist, lassen sich durch die bereits erfolgte Schrumpfung leicht Gitter zusammen legen und so wieder freie Flächen schaffen.

Bitte beachten Sie bei größeren Mengen: Mit großen Stücken und Scheiben bekommen Sie zwar viel Ware auf Ihre Gitter, die aber eine dementsprechend längere Verweildauer im Gerät hat. Hier gilt die Faustformel, eine 6 mm-Scheibe benötigt doppelt so lange zum Trocknen wie eine 3 mm-Scheibe.

Die frischen Produkte sollten reif sein und dürfen gerne auch überreif sein. Sogar angegorenes oder nicht mehr reif werdendes Obst kann getrocknet werden. Probieren geht – wie wir alle wissen – über Studieren und Experimentieren hat schon manch außergewöhnliche Geschmackserlebnisse hervorgebracht.

Obst- und Gemüsesorten beim Dörren

Ananas: Schälen und in gleichmäßige, dünne Scheiben schneiden (Trockenzeit: 1-2 Tage). Tipp: Bei Keimling lieben wir die Ananas besonders in dicken Scheiben (1,5 cm) und nicht ganz durchgetrocknet, für den Sofortverzehr. Optimal kann das Gitter ausgenutzt werden, wenn Sie die runden Scheiben halbieren.

Äpfel: Nicht schälen. Mit einem Apfelstecher aushöhlen und in Scheiben schneiden (Trockenzeit: 1-2 Tage). Tipp: Entfernen Sie die obersten und unteren Kappen ganz knapp. Diese am besten frisch essen oder anderweitig verwenden. Von ihnen würde nach dem Trocknen nicht viel übrig bleiben. Und bei dickeren Endstücken würde der Trocknungsprozess zu sehr verlangsamt. Die restliche Schale unbedingt dran lassen.

Avocados: Schälen und der Länge nach in Viertel oder Achtel schneiden (Trockenzeit: 2-3 Tage). Tipp: Unbedingt im Kühlschrank aufbewahren, sonst ergibt sich eine sehr bittere Geschmacksnote, wenn die ungesättigten Fettsäuren ranzig werden. Viel besser: Nach 4 bis 8 Stunden direkt warm vom Trocknergitter genießen. Besonders beliebt bei Fans von Pommes Frites.

Bananen: Erst schälen und dann ganz nach Belieben in Scheiben, in Viertel, in Hälften schneiden oder ganz lassen (Trockenzeit ganze Banane: 4-5 Tage). Tipp: Braune Stellen brauchen nur aus optischen Gründen entfernt werden. Als ganze Bananen können Sie die längste Naturpraline der Welt genießen. Dünne Scheiben oder Hälften können Sie auch richtig kross werden lassen. So wie die bekannten Bananen-Chips aus dem Handel (die sind gezuckert und geröstet oder gar frittiert) werden sie allerdings nicht.

Birnen: Nicht schälen. In Viertel oder Achtel schneiden und mit einer Schnittfläche auf die Gitter legen (Trockenzeit: 2-3 Tage). Tipp: Birnensorten mit dicker Schale können auch ganz geschält werden, auch hier ist die noch nicht ganz durchgetrocknete Birne ein Hochgenuss.

Beeren: Je nach Größe ganz oder in Hälften schneiden (Trockenzeit: 1-3 Tage). Tipp: Evtl. mit einem Papier-Küchentuch das spätere Durchfallen der Früchte durch die Gitter verhindern.

Gurken: In Scheiben von 5-10 mm Dicke schneiden (Trockenzeit: 1-2 Tage).

Kartoffeln, Süßkartoffeln und anderes Wurzelgemüse lassen sich auch trocknen, geschält und in feine Scheiben geschnitten (Trockenzeit: 1-2 Tage).

Kiwis: In Scheiben von 5-10 mm Dicke schneiden (Trockenzeit: 1-2 Tage).
Tipp: In den Schalen steckt zwar viel an Vitalstoffen, aber bei einigen Obstsorten kann es aus Geschmacksgründen von Vorteil sein, die Schalen (hauchdünn) zu entfernen.

Kohl: Blumenkohl oder Brokkoli können auf dem Trockner zur intensiven Knusperei werden. Dazu empfiehlt sich die Röschen vom Strunk zu trennen und separat zu trocknen. Auch Kohlblätter lassen sich zu Chips verarbeiten.

Kokosnüsse: Kokosfleisch in Scheiben von 5-10 mm Dicke schneiden (Trockenzeit: 2 Tage).

Mais: Körner auf dem Kolben lassen, bis sie gut angetrocknet sind. Jetzt vom Kolben lösen und nachtrocknen bis sie schrumpelig sind (Trockenzeit: 1 Tage).

Mangos: Schälen, die beiden Seitenteile und das Fruchtfleisch um den Kern herum in 5 mm dicke Scheiben schneiden (Trockenzeit: 1-2 Tage).

Melone, Kürbis: Schälen, Kerne entfernen und in Scheiben von 5-10 mm Dicke schneiden (Trockenzeit: 1-2 Tage). Tipp: Kerne extra trocknen. Sie finden so weiter Verwendung in Ihrer Küche und sind unter anderem ein exzellentes Hausmittel gegen innere Würmer.

Nüsse: Selbst geerntete Nüsse verderben schnell bei nicht sachgerechter Lagerung. Gerade Walnüsse sind bekannt für ihre Anfälligkeit. Entziehen Sie den Nüssen nach der Ernte die Feuchtigkeit und schon rauben Sie Schimmelpilzen den nötigen Nährboden. Tipp: Machen Sie die Trocknungsdauer abhängig von einem Geschmackstest, die Nüsse sollten nicht zu hart werden.

Papaya: Wie Melone.

Pflaumen (groß) und Aprikosen: Einschnitten, entsteinen und aufgeklappt mit der Haut nach unten auflegen (Trockenzeit: 1-2 Tage). Tipp: Gut auseinander klappen, weil die Hälften sich beim Trocknen schließen können.

Pflaumen (klein) und Mirabellen: Mit einem Kirschkern entsteinen und ganz auf das Gitter legen (Trockenzeit: 2-3 Tage).

Pilze: Nicht waschen, den sandigen Fuß abschneiden, ganz belassen oder halbieren (Trockenzeit: 1-2 Tage).

Spargel: Ganz trocknen oder in lange Streifen schneiden (Trockenzeit: 1Tage).

Spinat, Blattgemüse und Kräuter: Können ausgebreitet auf dem Gitter trocknen, wobei darauf geachtet werden muss, dass die Blätter nicht aufeinanderliegen (Trockenzeit: 1-2 Tage).

Sprossen/Keimlinge: Wussten Sie schon, dass die Nährstoffdichte von Sprossen am höchsten ist, wenn der sprießende Keim nicht länger ist als der Samen selber? Bereiten Sie die Sprossen auf dem Gitter aus (Trockenzeit: 1-2 Tage), um leckere, knusprige Sprossen zu erhalten. Ist Ihre Keimsaat so klein, dass sie durch das Gitter durchfällt, können Sie ein Papier-Küchentuch unterlegen.

Tomaten: Waagrecht in Scheiben schneiden (Trockenzeit: 1-2 Tage). Tipp: Belegtes Gitter kurz auf einer saugfähigen Ablage aufschlagen, um überflüssige Feuchtigkeit los zu werden. So tropfen die Tomaten kaum im Dörrgerät, schnell bildet sich dann auf den Tomatenscheiben ein Häutchen.

Trauben: Jede Traube mit einem kleinen spitzen Messer anstechen oder halbieren. Die Feuchtigkeit entweicht so schneller. Auf Wunsch die Kerne entfernen (Trockenzeit: 1 Woche).

Zucchini: In Scheiben von 5-10 mm Dicke schneiden (Trockenzeit: 1-2 Tage). Tipp: Wenn Sie es knusprig und "chipsig" mögen, halten Sie die Scheiben zwischen 3 und 5 mm und lassen Sie sie so lange dörren, bis sie beim Biegen brechen.

Zwiebel: Enthäuten und in Ringe oder Würfel schneiden. Tipp: Übrigens verlieren Zwiebeln und Lauch so ein Teil ihrer Schärfe (Trockenzeit: 1-2 Tage).

Rezeptideen für Ihr Dörrgerät

Paprika-Avocado-Röllchen

- Für 10 Stück -

Zutaten für die Röllchen

2 große Paprikaschoten
1 Avocado
1-2 TL Keimling® Flohsamenschalen
2 TL italienische Kräuter
etwas Salz



Zutaten für die Creme-Füllung

2 Tomaten
1 EL Keimling® Chia-Samen
Salz
Chili, frisch gemahlen

Zutaten für die Füllung

Tomate
Salatblätter
Sprossen (z.B. Linsen- oder Sonnenblumenkern-Sprossen)

Zubereitung

Entfernen Sie den Stielansatz der Paprikaschoten und schneiden Sie sie in grobe Stücke. Geben Sie das Fruchtfleisch der Avocado zusammen mit den Paprikastücken in den Mixbehälter des Vitamix®. Fügen Sie nun die restlichen Zutaten hinzu und mixen Sie alles zu einer gebundenen Masse. Streichen Sie diese Masse nun mit Hilfe eines Spachtels gleichmäßig auf 2 Dörrfolien. Lassen Sie dies über Nacht bei 40 °C trocknen. Wenden Sie das Ganze am besten gegen Ende der Trockenzeit einmal, indem Sie die Teigplatten auf die Dörrgitter stürzen und die Dörrfolie abziehen. So kann alles gut durchtrocknen. Achten Sie darauf, dass die Teigplatten nicht zu trocken werden, sie sollten biegsam bleiben, damit sie beim Rollen nicht brechen.

Für die Creme mixen Sie alle Zutaten bis auf die Chia-Samen zu einer Soße. Fügen Sie anschließend die Chia-Samen hinzu und stellen Sie alles über Nacht in den Kühlschrank, damit die Soße zu einer streichfähigen Creme werden kann. Schneiden Sie die Teigplatten in gleichmäßige Rechtecke. Bestreichen Sie diese mit der Tomatencreme und geben Sie darauf je ein Salatblatt, sowie das Gemüse. Am besten Sie lassen einen Rand bei jedem Rechteck frei. Den können sie mit etwas Wasser anfeuchten. Wenn Sie die Röllchen nun aufrollen, drücken Sie diesen Rand zum Schluss an das Röllchen. So wird alles verklebt und das Röllchen behält seine Form.

Rohkost-Lasagneplatten

- Für 2 Personen -

Zutaten

2 Zucchini
2 EL Keimling® Erdmandelmehl
2 EL Goldleinsamen
½ TL Salz

Zubereitung

Schälen Sie zunächst die Zucchini mit einem Sparschäler und schneiden Sie sie in grobe Stücke. Geben Sie nun alle Zutaten in den Vitamix® und mixen Sie es zu einer gebundenen Masse. Sollte der Teig zu dick werden, geben Sie etwas Wasser hinzu. Streichen Sie den Teig direkt nach dem Mixen mit Hilfe eines Palettenmessers auf eine Dörrfolie und rillen Sie die Lasagne-Rechtecke vor. Trocknen Sie nun alles bei 42 °C in Ihrem Dörrgerät für mehrere Stunden. Zwischendurch sollten Sie die Platten auf ein Dörrgitter stürzen und die Dörrfolie abziehen.

Nach ca. 12 Stunden sollten die Platten gut durchgetrocknet sein. Nun können Sie sie in einzelne Rechtecke brechen und mit pikant gewürzter Tomatensoße, Zucchini- oder Pilzsoße in eine fast original italienische Lasagne verwandeln. Oder Sie stellen gleich eine größere Menge der Lasagneplatten her und haben immer einen entsprechenden Vorrat im Küchenschrank parat... für italienischen Genuss.

Lassen Sie die geschichtete Lasagne final in Ihrem Dörrgerät durchziehen, damit die Lasagneplatten die Soße aufnehmen können und wieder etwas weicher werden.

Tipp: Als Bechamelsoße eignet sich eine Mischung aus BioMandelpüree mit etwas Wasser, Salz, Zitrone und Knoblauch.



Süßes Buchweizen-Granola

- Für 4 Personen -

Zutaten

4 EL Buchweizen, keimfähig
4 EL Keimling® Rohes Kakaopulver
2-3 EL Keimling® Roher Agavendicksaft
4 EL Keimling® Mandelkerne
2 EL Sonnenblumenkerne
4 EL Trockenfrüchte nach Belieben, z.B. getrocknete Äpfel oder Goji-Beeren

Vorbereitung (2 Tage vorher)

Spülen Sie die Buchweizensaat gut durch und weichen Sie sie z. B. im Easy Sprout Keimsystem über Nacht ein. Spülen Sie am nächsten Morgen alles wieder gut durch und lassen Sie die Saat etwas abtropfen. Nun sollte der Buchweizen für etwa 2 Tage keimen. Spülen Sie ihn zwischendurch immer wieder durch, mindestens 2 mal täglich, und lassen Sie ihn danach abtropfen.

Zubereitung

Spülen Sie am 3. Tag morgens den gekeimten Buchweizen nochmals durch und lassen ihn abtropfen. Nun hacken Sie die Mandeln und Trockenfrüchte mit einem scharfen Messer – nicht zu fein. Vermischen Sie nun alle Zutaten in einer großen Schüssel, sodass alles gut miteinander verbunden ist.

Krümeln Sie die Masse auf die Dörrfolien Ihres Dörrgerätes und lassen Sie das Ganze für einen Tag bei unter 45 °C gut durchtrocknen.

Zuletzt krümeln Sie das trockene Buchweizen-Granola mit den Händen in einen Behälter und bewahren es dort wie ein Müsli als Trockenvorrat auf.

Tipp: Gönnen Sie sich ein Power-Frühstück aus einer klein geschnittenen Banane, zwei bis drei Erdbeeren, einem geraspelteten Apfel und zwei Esslöffel Ihres Granolas.



Keimling Naturkost GmbH

Deutschland:
Zum Fruchthof 7a
21614 Buxtehude
Tel. 04161/ 51 16 0
Fax 04161/ 51 16 16
naturkost@keimling.de
www.keimling.de

Österreich:
Deggendorfstr. 5
4030 Linz
Tel. 01/31 91 262
naturkost@keimling.at
www.keimling.at

Schweiz:
Fürstenlandstrasse 96
9014 St. Gallen
Tel. 0800/ 53 46 54
naturkost@keimling.ch
www.keimling.ch