

# Glutenfreie Rezepte von Heidi Prinz

## **GVF** CHILI- UND CASHEW-DIP MIT SONNENGETROCKNETEN TOMATEN (THERMOMIX)

1 roter Chili, ohne Samen (optional)  
1 Knoblauchzehe  
30 g Parmesankäse, in Würfeln  
1 Bund frische Kräuter  
120 g Cashewkerne, roh  
1 EL Zitronensaft  
100 g Tomaten, getrocknet  
30 g Olivenöl

Parmesan fein reiben. Alle anderen Zutaten kleinschneiden und zum Parmesan in die Schüssel geben und nach Belieben mischen und evtl. weiter zerkleinern.

Mit den Gewürzen abschmecken.

## **GVF** MÖHREN-TOMATEN-AUFSTRICH

250 g Möhren  
150 g Tomaten  
150 g Paprika  
50 getrocknete Tomaten in Rapsöl  
50 g Feta in Salzlake  
50 g Cashew  
1 Zwiebel  
2 EL Dost  
2 EL Giersch  
1 TL Salz  
1 TL Paprikapulver

Die geschälten Möhren in Stücken ca 15 Min. dünsten, die Tomaten häuten, die Paprika schälen. Alles zerkleinern, die getrockneten Tomaten und Feta fein schneiden und mit dem Öl dazu geben. Die Nüsse mahlen und dazu geben. Die Zwiebel kleinschneiden und in etwas Öl andünsten, die Kräuter dazugeben, alles gut vermischen und mit den Gewürzen abschmecken.

## **GVF** GUNDERMANN-KARTOFFEL-AUFSTRICH (WILDKRÄUTERKOCHBUCH VON PIUS LOTTER & BERND TRUM)

300 g Kartoffeln mehlig-kochend  
1 Zwiebel gewürfelt,  
100 ml Gemüsebrühe  
2-3 EL Apfelessig,  
½ EL mittelscharfer Senf  
50 g Butter  
3-4 EL Gundermann fein geschnitten  
½ TL Meersalz  
1 Prise Pfeffer und Muskat  
2 EL frische Kräuter zum Garnieren

Kartoffeln weich dämpfen, schälen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken, Zwiebelwürfel mit der Gemüsebrühe dünsten mit den restlichen Zutaten unter die Kartoffeln mischen, kräftig abschmecken und mit den Radieschensprossen garnieren.

## **GVF** SALBEIKÜCHLE

16 Salbeiblätter  
80 g Mehl  
1 Prise Salz  
80 ml Bier  
2 Eier

Salbeiblätter mit Stiel abspülen und trocken tupfen. Für den Backteig in einer Schüssel Mehl, Salz und Bier glatt rühren. Eigelb untermischen und verrühren. Teig zugedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen. Danach Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Salbeiblätter einzeln in den Teig tauchen, abtropfen lassen und in einem Topf mit erhitztem Öl etwa 1 Minuten goldgelb backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort servieren.