



## „Gemeinsam essen“ Kochen für Kinder und Jugendliche

Rezeptsammlung

### Projektunterlagen

aks gesundheit GmbH  
Gesundheitsbildung  
Rheinstraße 61  
6900 Bregenz  
T 055 74 / 202 - 0  
F 055 74 / 202 - 9  
gesundheitsbildung@aks.or.at  
www.aks.or.at



Eine Maßnahme im Rahmen der österreichischen Vorsorgestrategie.  
Finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.



## Inhaltsverzeichnis

1	Richtlinien in der Menügestaltung .....	1
	Menüplanung .....	1
	Vorschlag für einen ausgewogenen Wochenspeiseplan.....	3
	Sensorische Qualität .....	3
	Angebotspalette, Information und Kommunikation .....	4
2	Getränke und Smoothies .....	5
	Fruchtiger Eistee .....	5
	Soja Milchshake .....	6
	Jogurt-Shake mit Orangensaft und frischen Früchten.....	7
	Smoothies .....	8
3	Dressings, Pestos und Kräuteröle.....	9
	Balsamico Dressing.....	9
	French Dressing .....	10
	Cesar Dressing .....	11
	Duftendes Pesto.....	12
	Petersilienpesto.....	13
	Gemüsepesto.....	14
	Kräuteröl .....	15
4	Salate .....	16
	Wälder Frischkäse mit Tomaten und Basilikum .....	16
	Gemischter Salat mit Ingwer .....	17
	Karottensalat mit Orangensaft.....	18
	Getreidesalate.....	19
	Salat mit Äpfel und weißem Rettich.....	21
	Nudelsalat mit getrockneten Tomaten .....	22
	Linsensalat.....	23
	Brüsseler-Salat mit Grapefruits und Gorgonzola .....	24
	Sellerie-Lauchsalat.....	25
	Fruchtiger rote Beete-Apfelsalat.....	26
	Mein italienischer Lieblingssalat .....	27
	Köstlicher Reis Salat .....	28
	Gebratenes Gemüse mit frischen Kräutern .....	29

5	Fleischgerichte .....	30
	Die besten Schweinerippe .....	30
	Schweinekarree .....	31
	Rinderrücken.....	31
	Tortilla-Wraps oder feine Palatschinken mit Putenfleisch .....	32
6	Vegetarisches.....	33
	Gemüsebrühe (Gemüsefond).....	33
	Vegetarische Sauce schnell zubereitet.....	34
	Kürbisnockerl .....	35
	Rosmarin-Rösti mit Kürbisnockerln und Paprikadip .....	36
	Gemüsecurry.....	37
	Risotto Grundrezeptur .....	39
	Melanzane – Auflauf.....	40
	Bulgurstrudel.....	41
	Polentaplätzchen mit Julienne Gemüse und Petersil-Pesto.....	43
	Gemüselasagne – einfach und schnell.....	44
	Gebratener Kürbis.....	46
	Senfkraut.....	47
	Restbrotknödel mit Petersilienpesto und Paprikaragout .....	48
	Buntes Gemüse mit Pilzen .....	50
	Kräuterkartoffeln.....	51
	Gebackene Melanzane .....	52
	Kürbisstrudel .....	53
	Asiatische Gemüse-Reis-Pfanne.....	55
	Topfennockerl mit Pesto.....	57
	Gebackene Brotbällchen .....	58
	Frischkäse-Nockerln.....	59
	Guacamole.....	60
	Flammkuchen.....	61
	Pizza Calzone .....	63
	Tomatensauce - kaltgerührt für Pizza-Brötle.....	64
7	Warme Süßspeisen .....	65
	Grießbrei.....	65

Topfenschmarren .....	66
Riebel mit Honig-Granulat .....	67
Das geheime Honig-Granulat .....	68
Bananen oder Apfelschmarren .....	69
Cous Cous mit Bananen .....	70
8 Brot und Gebäck.....	71
Brot im Topf.....	71
Seelen-Brot.....	72
Knuspriges 6-Kornbrot .....	73
Laugenbrot.....	74
Herzhafte Kräcker .....	75
Müsli-Riegel .....	76
Power Kekse .....	77
Nussige Körner .....	78
9 Aufstriche & Co.....	79
Bunter Frischkäse-Aufstrich .....	79
Kräuter-Aufstrich .....	80
Tapenade.....	81
Chiliges Tomatensalsa .....	82
Fruchtiges Gurkensalsa .....	83
Die beliebte Tzatziki-Sauce .....	84
Sauerrahmsauce mit Mandelmus .....	85
Sonniger Paprika-Aufstrich auf Vollkornbrot .....	86
Bohnenpüree.....	87
Rote Zwiebelsauce.....	88
10 Imbisse.....	89
Fetziges Rührei.....	89
Das beste Kornkipferl.....	90
Leckerer Salatdöner .....	91
Cooler Vollkornsandwich .....	92
Dinkel-Weckerl to go .....	94
Putensandwich mit Tomatensalsa .....	95
Superlanges Baguette.....	96

	Gebratenes Gemüse mit frischen Kräutern .....	97
	Genießer Tofu – gebraten mit Sesam.....	98
11	Desserts.....	99
	Apfelschaum .....	99
	Topfenknödel mit Sauerkirschen .....	100
	Crunchies selbst gemacht .....	101
	Apfeldessert mit Himbeeren und Vollkornstreusel .....	102
	Topfencreme mit Biskotten.....	103
	Zwetschgenkompott mit Kefir und Minze .....	104
	Erfrischender Mango-Topfen-Schaum mit Biskotten und Früchten.....	105
12	Gewürzkunde.....	106
	Mein Spezialgewürz .....	107
	Tzatsiki Gewürz.....	107
	Welches Gewürz passt zu welchem Gericht?.....	108
	Garnituren.....	109

# 1 Richtlinien in der Menügestaltung

## Menüplanung

Im Zeitraum von einem Monat (=20 Verpflegungstage) sollen folgende Empfehlungen berücksichtigt werden:

## Stärkebeilagen

sollen täglich (= an 20 Tagen) angeboten werden, davon:

Frische Kartoffeln	mind. 8 x
Hoch verarbeitete Kartoffelprodukte (Pommes, Kroketten, Rösti-Ecken, Püree als Halbfertig- oder Fertigprodukt usw.)	max. 4 x
Reis (parboiled oder Natur)	mind. 4 x
Vollkornnudeln	mind. 2 x

## Gemüse/Rohkost/Salat

sollen täglich auf dem Speiseplan stehen.

Gemüse, Rohkost und/oder Salat (mit variierenden Dressings)	täglich
Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)	mind. 2 x

## Fleisch

maximal 8-10mal, davon

Fleischstücke (z.B. Rückensteak, Fleischspieß mit Gemüse, Faschierte Leibchen)	5 x
Fleisch in Soße (z.B. Geschnetzeltes, Gulasch, Hühnercurry, Sauce Bolognese)	5 x

Bieten Sie ausschließlich Muskelfleisch an und beachten Sie, dass maximal 4 der insgesamt 8 -10 Fleischangebote Faschiertes, verarbeitete Fleischprodukte und Fleischerzeugnisse sowie Paniertes enthalten sollten. Das bedeutet, Gerichte aus Wurstwaren, Leberkäse, Nuggets, Wiener-schnitzel und dergleichen sollten höchstens 1mal pro Woche angeboten werden.

### Seefisch

Bieten Sie zumindest 14tägig Fisch an. Bevorzugen Sie im Sinne der Nachhaltigkeit und der geringen Schadstoffbelastung heimische Fische.

Fisch	mind. 2 x
-------	-----------

### Fleischlose Gerichte

Ei-Gerichte (Omeletten, Palatschinken, Rühreier, Spiegeleier usw.)	max. 2 x
süße Hauptgerichte (z.B. Buchteln mit Vanillesauce, Kaiserschmarren, Topfenauflauf, Zwetschkenknödel)	max. 2 x
Gericht auf Basis von Kartoffeln, Getreideprodukten und Gemüse bzw. Rohkost (z. B. Vollkornspätzle mit Gemüse-Tomatensoße, Gemüselasagne, Pellkartoffeln mit Kräutertopfen und Gemüsesticks)	mind. 4 x

### Desserts

<b>Frisches Obst</b> im Ganzen und/oder als Fruchtsalat bzw. frisch geschnitten.	täglich
Desserts aus Milchprodukten (Milch, Topfen, Jogurt), angereichert mit frischen Früchten (keine portionierten Fertigprodukte).	2 x/Wo

Siehe auch „Leitlinie Gemeinschaftsverpflegung“ <http://www.aks.or.at/wp-content/uploads/2014/11/Leitlinie-Gemeinschaftsverpflegung.pdf>

## Vorschlag für einen ausgewogenen Wochenspeiseplan

Fleischgericht	1x
Vegetarisches Gericht	1-2x
Fleischmischgericht (z.B. Auflauf, Fleisch-Gemüse-Curry, Lasagne mit Fleisch und Gemüse)	1-2x
Fischgericht	14 tägig
Lieblingsspeise der Woche (z.B. Liste mit Vorschlägen - süß und pikant - erstellen und jede Woche eine andere Klasse auswählen lassen)	1x (mind. 14tägig)
Gemüse mit Dipp oder Salat	mind. 3 x
Obst oder Obstdessert	3x

Wichtig: Angebote der jeweiligen Wochentage wechseln, damit auch jene Essensteilnehmerinnen -und Teilnehmer, die nur an einzelnen Tagen an der Gemeinschaftsverpflegung teilnehmen, von der Vielfalt profitieren.

## Sensorische Qualität

Für die Sicherstellung der Akzeptanz des Verpflegungsangebotes sind die Darbietungsform sowie die sensorische Qualität entscheidend. Dabei sind vor allem die folgenden Aspekte zu beachten:

- » Attraktiver optischer Gesamteindruck der Speisen,
- » arttypischen Farben aller Menükomponenten,
- » ansprechende Farbzusammenstellung auf dem Teller,
- » Bewahren des charakteristischen Geschmacks der einzelnen Lebensmittel,
- » geschmackliche Abrundung durch Kräuter und Gewürze,
- » Sicherstellen der erwarteten Konsistenz der Speisen zum Zeitpunkt der Essensausgabe (knackiges Gemüse, Reis und Teigwaren bissfest, Gebackenes knusprig usw.).

## Angebotspalette, Information und Kommunikation

- » Zu allen Fleisch- und Fischgerichten ist eine vegetarische Variante anzubieten oder die entsprechende Menükomponente auszutauschen.
- » Fleisch und Fleischerzeugnisse sowie die Tierart, von der sie stammen, müssen auf dem Speisenplan ausgewiesen sein. Bei Gerichten mit Schweinefleisch ist eine Alternative anzubieten.
- » Sprachlich ist der Speisenplan klar und einfach zu gestalten. Nicht übliche bzw. nicht eindeutige Bezeichnungen sind zu erklären, ebenso wie klassische Garnituren, z. B. „Jäger Art“ (mit Pilzen in Rahmsoße).
- » Der aktuelle Speisenplan ist deutlich sichtbar auszuhängen.
- » Bei der Speisenplanung sind die Essensgäste in geeigneter Form einzubeziehen. Dazu bieten sich u.a. regelmäßige Befragungen anhand standardisierter Fragebögen, ein „Briefkasten“ für laufende Rückmeldungen, Diskussionsrunden und Austausch zwischen Küchenpersonal und Essensgästen an.
- » Schülerinnen und Schüler, die aufgrund von Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten bzw. krankheitsbedingten Einschränkungen bei der Lebensmittelauswahl vorsichtig sein müssen, ist die Teilnahme am Essen zu ermöglichen. Dies kann durch die Möglichkeit, Komponenten separat zu wählen oder durch das Erhitzen des von zu Hause mitgebrachten Essens erreicht werden.
- » Orientierungshilfe für die Speiseplanung bietet u.a. die Ernährungspyramide.

Die österreichische  
Ernährungspyramide



DIE ÖSTERREICHISCHE  
ERNÄHRUNGSPYRAMIDE  
Eine Initiative des Bundesministeriums  
für Gesundheit



BUNDESMINISTERIUM  
FÜR GESUNDHEIT

## 2 Getränke und Smoothies

### Fruchtiger Eistee

Portionen: 4

250	ml	Apfelsaft oder Kirschsft
3	Stk	Limetten entsaftet
100	ml	Grüntee oder Beerentee
1	TL	Frisher Ingwer
4	Stk	Datteln getrocknet
500	ml	Wasser
1	TL	Minze geschnitten

#### Vorbereitung:

- » Wasser mit Datteln und Ingwer ca. 10 min köcheln, abseihen und auskühlen lassen.

#### Zubereitung:

- » Mit den restlichen Zutaten vermengen und mit Limettensaft abschmecken.

## Soja Milchshake

Portionen: 10

700	ml	Sojamilch
200	ml	Sahne
200	g	Banane
60	g	Kakaopulver
10	g	Haferflocken
		Vanille, Kardamon, Piment
		Zimt, Nelken gem.

Garnitur: Schokoladenstreusel

### Vorbereitung:

- » Reife Bananen schälen.

### Zubereitung:

- » Alles zusammen gut mixen und anrichten.
- » Mit Schokoladenstreusel garnieren.

## Jogurt-Shake mit Orangensaft und frischen Früchten

Portionen: 4

270	g	Naturjogurt
270	g	Orangensaft
133	g	Bananen ohne Schale
133	g	Erdbeeren
10	g	Haferflocken fein

### Zubereitung:

- » Alles zusammen gut vermischen und kühl in kleinen Gläschen servieren.
- » Als Garnitur können Sie feine Haferflocken verwenden oder eine Frucht nach Saison an den Rand des Gläschens stecken.

## Smoothies

Portionen: 15 im Weckglas 160 ml

1	Stk	Banane Bio
2	Stk	Äpfel Bio
2	Stk	Kiwi Bio mit der Schale
2-3	Stk	Limettensaft
0,5	cm	Ingwer
1	Scheibe	Zitrone Bio mit Schale
4	Stk	Basilikum- Minze oder Melissenblätter
160	g	Spinat, Kopfsalat, Kohlrabiblätter, Erbsenblätter, junge Brennnesselblätter
600	g	Eiswasser

### Vorbereitung:

- » Banane schälen und in Stücke schneiden.
- » Bei den Äpfeln den Stiel entfernen mit Schale und Kern vierteln.
- » Kiwi waschen nicht schälen – vierteln.
- » Limetten auspressen.
- » Ingwer schälen.
- » Alle grünen Blätter waschen.
- » Eiswasser bereitstellen.

### Zubereitung:

- » Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Mixbecher legen.
- » Fein zusammenmixen und möglichst frisch servieren.

Optimale Wirkung wird durch 50 % Frucht und 50 % Blattgrünanteil erreicht.

Dabei sollten Sie das Blattgrün ständig wechseln, damit der Körper alle Inhaltsstoffe bekommt, die er braucht.

### 3 Dressings, Pestos und Kräuteröle

#### Balsamico Dressing

Portionen: 4

16	ml	Gemüsebrühe ungesalzen
20	ml	Aceto Balsamico di Modena
10	g	Senf mittelscharf
10	g	Akazienhonig
2,8	g	Meersalz
		Pfeffer schwarz aus der Mühle
20	ml	Olivenöl
36	ml	Raps- oder Sonnenblumenöl



#### Zubereitung:

- » Aceto Balsamico mit Senf, Akazienhonig, Salz und Pfeffer glatt rühren.
- » Gemüsebrühe dazugeben.
- » Oliven- und Raps- oder Sonnenblumenöl mit dem Schneebesen einrühren.
- » Das Dressing abschmecken.

## French Dressing

Portionen: 20

78	ml	Vollei
312	ml	Wasser
625	ml	Raps- oder Sonnenblumenöl
156	ml	Gewürzessig
10	g	Salz
3	g	Senf
4,5	g	Knoblauch
7,8	g	Streuwürze

### Vorbereitung:

- » Knoblauch schälen.

### Zubereitung:

- » Alle Zutaten - außer dem Öl - in einen Mixbecher geben und durch mixen.
- » Auf der höchsten Stufe das Öl nach und nach einfließen lassen, bis die Sauce eine sämige Konsistenz erreicht hat.
- » Ist die Sauce zu dünn, einfach noch mehr Öl einarbeiten.
- » Abschmecken.

Tipp: Diese Salatsauce kann beliebig abgeändert werden: Z.B. mit Ketchup, Eiern, Kräutern usw.

## Cesar Dressing

Portionen: 10

50	g	Essig
20	g	Senf
10	g	Zitronensaft
		Tabasco rot
2	g	Worcester Sauce
1	g	Pfeffer schwarz frisch gemahlen
5	g	Salz
350	g	Rapsöl
20	g	Sardellenfilets gehackt
10	g	Knoblauch gehackt
100	g	Olivenöl
100	g	Parmesan gerieben
300	g	Gemüsefond

### Zubereitung:

- » Essig mit Senf glatt rühren.
- » Alle anderen Zutaten – außer den Ölen – zugeben und glatt rühren.
- » Rapsöl und Olivenöl langsam nach und nach einrühren.
- » Abschmecken.

## Duftendes Pesto

Portionen: 10

240	ml	Rapsöl
100	ml	Olivenöl
50	g	Petersilie glatt
70	g	Basilikum
100	g	Parmesan
20	g	Pinienkerne
80	g	Sonnenblumenkerne
4	g	Knoblauch
6	g	Meersalz



### Vorbereitung:

- » Petersilie waschen, die Stiele entfernen und schleudern.
- » Basilikumblätter abzupfen.
- » Parmesan reiben.
- » Knoblauch schälen und den inneren Kern entfernen.

### Zubereitung:

- » Das Rapsöl in den Mixer geben, die restlichen Zutaten beimengen und kräftig durchmischen bis eine schöne grüne Paste entsteht.
- » In ein Glas abfüllen.

So lange genügend Öl an der Oberfläche schwimmt, kann kein Sauerstoff zum Pesto gelangen. So ist die Paste im Kühlschrank ca. 3 Wochen haltbar.

## Petersilienpesto

Ergibt ca. 1430 g

100	g	Petersilie
150	g	Sonnenblumenkerne
10	g	Knoblauchpaste
25	g	Meersalz
20	g	Limettensaft
250	g	Parmesan gerieben
625	g	Olivenöl
250	g	Bio Rapsöl

### Vorbereitung:

- » Petersilie waschen – schleudern und hacken.
- » Die Sonnenblumenkerne ganz fein hacken.

### Zubereitung:

- » Petersilie, Knoblauchpaste, Meersalz und Limettensaft mixen.
- » Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut vermengen.
- » Das Pesto in ein Glas füllen - darauf achten, dass oben noch etwas Olivenöl schwimmt.

Es ist auch möglich die Gläser über längere Zeit einzufrieren.

## Gemüsepesto

Ergibt 1000 g

160	g	Knollensellerie
240	g	Karotten
60	g	Petersilie glatt
60	g	Lauch
60	g	Schnittlauch
20	g	Basilikum frisch
80	g	Äpfel
80	g	Sonnenblumenkerne
100	g	Olivenöl Bio
5	g	Salz
80	g	Zitronensaft
1	g	Chili geschrotet frisch gemahlen
1	g	Knoblauchpaste
12	g	Honig

### Vorbereitung:

- » Knoblauchpaste zubereiten.
- » Knollensellerie schälen - fein hacken.
- » Karotten schälen - fein hacken.
- » Petersilie waschen - schleudern - hacken.
- » Lauch waschen - in feine Würfel schneiden.
- » Schnittlauch fein schneiden und Basilikum hacken.
- » Apfel waschen - entkernen - mit der Schale fein hacken.
- » Sonnenblumenkerne fein hacken.

### Zubereitung:

- » Alle Zutaten einzeln außer Sonnenblumenkerne in einer Moulinette fein mixen.
- » Fein gehackte Sonnenblumenkerne unterheben.
- » Abschmecken mit Salz und Zitronensaft.

Passt zu gefüllten Maultaschen oder im Sommer zu Gegrilltem.

## Kräuteröl

Ergibt ca. 1000 g

50	g	Rosmarin
25	g	Thymian
120	g	Petersilie
25	g	Schnittlauch
3	g	Knoblauchpaste
390	g	Olivenöl
390	g	Raps- oder Sonnenblumenöl
9	g	Meersalz

### Zubereitung:

- » Alle Kräuter waschen – schleudern und Stiele entfernen.
- » Die Kräuter einzeln zerhacken – mit den restlichen Zutaten vermischen.
- » Die Kräutermischung in ein Glas füllen - darauf achten, dass oben noch etwas Olivenöl schwimmt.

So sind die Kräuter gut haltbar. Gläser können auch tiefgekühlt werden.

### Kräuteröl passt hervorragend zu

- » Spätzle oder Nudeln
- » Risotto
- » Kräuteröl
- » Pizza
- » Salate
- » Mozzarella mit Tomaten
- » Eierpanade für Picatta oder Pariserschnitzel
- » Mischgemüse, Karottengemüse
- » Kräuterbrötchen überbacken
- » Fladenbrot hausgemacht
- » Risotto
- » Bratkartoffeln
- » Lasagne
- » Tortellini
- » Gnocchi usw.

## 4 Salate

### Wälder Frischkäse mit Tomaten und Basilikum

Portionen : 4



400	g	Bregenzerwälder Frischkäse
100	g	Tomaten
0,125	Bd	Basilikum

#### Vorbereitung:

- » Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- » Bregenzerwälder Frischkäse in dünne Scheiben schneiden.

#### Zubereitung:

- » Tomaten und Frischkäsescheiben dachziegelförmig anrichten und mit Basilikum garnieren.



## Gemischter Salat mit Ingwer

Portionen für Salatbuffet: 10

50	g	Gurken
50	g	Tomaten
10	g	Lauchzwiebeln
10	g	Karottenwürfel
10	g	Selleriewürfel
10	g	Staudensellerie gewürfelt
3	g	Ingwerwürfel
50	g	Feta Schafskäse
25	g	Oliven

### Vorbereitung:

- » Gurken und Tomaten waschen und in 1x1 cm große Würfel schneiden.
- » Die Lauchzwiebeln in feine Scheiben schneiden und waschen.
- » Karotten in ganz kleine Würfel schneiden. (Reiben und hacken)
- » Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.
- » Schafskäse in 1x1 cm große Würfel schneiden.

### Zubereitung:

- » Alle Zutaten miteinander vermengen.



## Karottensalat mit Orangensaft

Portionen für Salatbuffet: 10

400	g	Karotten
120	ml	Orangensaft
40	ml	Essig
100	g	Sauerrahm
40	g	Rote Zwiebel
		Kräuter
		Salz, Pfeffer weiß

### Vorbereitung:

- » Karotten schälen und fein reiben.
- » Rote Zwiebel schälen und hacken.

### Zubereitung:

- » Alle Zutaten vermischen und ziehen lassen.



## Getreidesalate

10 Portionen

1000	g	Getreide wie Vollkornreis, Couscous, Bulgur, Weißer Reis oder Nudeln
70	g	Zwiebel - Lauch
150	g	Tomaten
40	g	Zwiebel rot
100	g	Gurken
50	g	Stangensellerie
100	g	Paprika
20	g	Kräuter (Schnittlauch, Petersilie)
500	g	Süß – Sauersauce kalt Salz, Pfeffer
500	g	Gemüsebrühe
2	g	Knoblauchpaste
100	g	Essig
50	g	Olivenöl

### Vorbereitung:

- » Süß-Sauer-Sauce zubereiten.
- » Gemüsebrühe zubereiten.
- » Knoblauchpaste zubereiten.
- » Getreide weich kochen - abtropfen - abkühlen lassen.
- » Lauch: Wurzel entfernen waschen - in dünne Scheiben schneiden.
- » Tomaten waschen - Stiel entfernen - halbieren - in kleine Würfel schneiden.
- » Zwiebel schälen - fein hacken.
- » Gurken schälen - halbieren - Kerne entfernen - in kleine Würfel schneiden.
- » Stangensellerie waschen - die Fäden ziehen - in kleine Würfel schneiden.

- » Paprika waschen - Stiele und Kerne entfernen - in kleine Würfel schneiden - mit Schmormarinade marinieren - im Backofen bei 180°C Heißluft ca. 20 min schmoren - auskühlen lassen.
- » Kräuter waschen - schleudern – hacken.

#### **Zubereitung:**

- » Alle Zutaten miteinander zu einem Salat vermengen.
- » Abschmecken mit Essig, Salz und Olivenöl.

Tipp: Wenn Sie gekochten Reis, Bulgur oder sonstige Beilagen vom Vortag verwenden möchten, dann sollten Sie diese vor dem Marinieren kurz in Dampf erwärmen. So zieht die Marinade besser ein.

## Salat mit Äpfel und weißem Rettich

Ergibt ca. 1000 g Salat

420	g	Rettich weiß
420	g	Apfel
5	g	Salz
70	g	Essig
15	g	Öl
50	g	Sauerrahm
10	g	Mandelmus

### Vorbereitung.

- » Rettich schälen - fein reiben.
- » Apfel waschen - vierteln - entkernen - fein reiben.

### Zubereitung.

- » Alle Zutaten miteinander vermengen.
- » Abschmecken.
- » Servieren.

## Nudelsalat mit getrockneten Tomaten

Portionen: 10



500	g	Dinkelspirelli gekocht
100	g	Tomaten eingelegt ohne Öl faschiert
100	g	Karotten faschiert
		Balsamico-Essig
		Olivenöl
		Salz
		Pfeffer
		Frisch gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin)

### Vorbereitung:

- » Nudeln in Salzwasser kochen, abschrecken und mit etwas Raps- oder Sonnenblumenöl durchmischen.
- » Die Tomaten abtropfen lassen und mit dem Fleischwolf faschieren.
- » Die Karotten schälen und ebenfalls faschieren.

### Zubereitung:

- » Balsamico-Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer glatt rühren und unter die Nudeln mischen.
- » Eine halbe Stunde ziehen lassen.
- » Vor dem Servieren frische Kräuter hinzufügen.

## Linsensalat

Portionen: 10

500	g	Braune Linsen, gekocht
50	g	Schalotten, gehackt
10	g	Olivenöl
10	g	Kernöl
1	x	Balsamico-Dressing lt. Rezept
		Chili geschrotet
25	g	Kräuter, gehackt (Schnittlauch, Petersilie)
25	g	Paprika rot, gewürfelt
25	g	Paprika gelb, gewürfelt
25	g	Lauch, in feine Streifen geschnitten
25	g	Karotten, in kleinen Würfeln
25	g	Sellerie, in kleinen Würfeln



### Vorbereitung:

- » Linsen einweichen.
- » Linsen in Wasser ohne Salz einmal aufkochen lassen, dann ½ Stunde ziehen lassen. Abseihen und kurz abschrecken.
- » Kräuter hacken, Paprika in kleine Würfel schneiden, Schalotten hacken, Lauch in feine Streifen schneiden, Karotten und Sellerie in kleine Würfel schneiden.

### Zubereitung:

- » Schalotten in Olivenöl leicht anschwitzen. Alle anderen Zutaten mit den Zwiebeln gut vermengen.
- » Balsamico-Dressing laut Rezept darüber gießen. Eine Stunde ziehen lassen.

## Brüsseler-Salat mit Grapefruits und Gorgonzola

Portionen: 10



1000	g	Brüsseler Salat
100	g	Gorgonzola
2	Stk	Orangen Saft
125	g	Creme fraiche oder Sauerrahm
		Essig
		Salz, Pfeffer
20	g	Olivenöl
		Geröstete Kerne-Mix
2	Stk	Grapefruits

### Vorbereitung:

- » Brüsseler-Salat in ca. 1cm breite Streifen schneiden, waschen und schleudern.
- » Orangen auspressen.
- » Grapefruits schälen und Filets herausschneiden.
- » Sonnenblumenkerne anrösten, danach mit etwas Walnussöl marinieren.

### Zubereitung:

- » Gorgonzola durch ein Sieb streichen und mit Orangensaft, Creme fraiche, Essig, Olivenöl und den Gewürzen zu einem Dressing verarbeiten.

## Sellerie-Lauchsalat

Portionen: 10

100	g	Sellerie, in feinen Streifen, gekocht
100	g	Mais
100	g	Eier, gekocht, zerhackt
50	g	Puten-Pfeffer-Schinken, in Streifen
100	g	Lauch, in Streifen
500	g	Sauerrahm
		Olivenöl
50	g	Essig
200	g	Käse, gerieben
100	g	Ananas (Dose), in kleinen Stücken
		Kräuter (Schnittlauch, Petersilie)
		Tsatsiki Gewürz
		Kräuter, gehackt



### Vorbereitung:

- » Lauch waschen und in feine Streifen schneiden.
- » Sellerie schälen, in feine Streifen schneiden und in Salzwasser oder bei Dampf weich kochen.
- » Mais abtropfen lassen.
- » Schinken in feine Streifen schneiden.
- » Ananas in kleine Stücke schneiden.
- » Kräuter hacken.

### Zubereitung:

- » Sauerrahm mit etwas Tsatsiki-Gewürz und Essig glatt rühren.
- » Die restlichen Zutaten vermengen und mit dem Sauerrahm marinieren.
- » Den Salat mindestens zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
- » Vor dem Servieren mit Kräutern garnieren.

## Fruchtiger rote Beete-Apfelsalat

Portionen: 10



500	g	Rote Beete
500	g	Äpfel
200	g	Jogurt
		Salz, Essig, Kren gerieben

### Vorbereitung:

- » Rote Beete und Äpfel schälen, dann mit einer feinen Reibe raspeln.

### Zubereitung:

- » Das Jogurt glatt rühren und mit Salz, Essig und Kren würzen.
- » Alles gut vermengen und anrichten.

## Mein italienischer Lieblingssalat

Portionen: 10

2	Stk	Äpfel
100	g	Erbsen
100	g	Essiggurken
100	g	Putenschinken
300	g	Sauerrahm
		Tzatziki – Gewürz
		Schnittlauch
		Petersilie
		Essig
		Salz, Pfeffer aus der Mühle

### Vorbereitung:

- » Äpfel waschen, entkernen und mit der Schale in kleine Würfel schneiden.
- » Erbsen auftauen lassen.
- » Essiggurken und Putenschinken in kleine Würfel schneiden.

### Zubereitung:

- » Sauerrahm, Salz, Essig, Pfeffer, Tzatziki-Gewürz glatt rühren.
- » Äpfel, Erbsen, Essiggurken, Putenschinken dazugeben und gut vermengen.
- » Zwei Stunden ziehen lassen.
- » Mit gehacktem Schnittlauch garnieren.

## Köstlicher Reis Salat

Portionen: 10

250	g	Naturreis gekocht
250	g	Basmati-Reis gekocht
50	g	Paprika rot in Würfel
50	g	Paprika gelb in Würfel
10	g	Pfefferoni rot und grün fein hacken
50	g	Tomatenwürfel ohne Kerne in Würfel
10	g	Rote Zwiebelwürfel
25	g	Zwiebellauch in kleine Streifen
1	x	Kräuter frisch gehackt (Schnittlauch, Petersilie)
50	g	Staudensellerie in Würfel
10	g	Blattspinat frisch in Streifen
50	g	Zucchini-Würfel
5	g	Frischer Ingwer gehackt
1	Stk	Zitronenschale
		Balsamico-Essig weiß
10	g	Olivenöl
		Salz, Pfeffer schwarz frisch gemahlen
10	Stk	Korianderblätter frisch



### Vorbereitung:

- » 500 g Naturreis mit 1 g Salz und 1 l Wasser aufkochen und 40 min ziehen lassen.

### Zubereitung:

- » Gekochten, ausgekühlten Reis mit allen Zutaten vermischen.
- » Mit Balsamico-Essig, Salz, Olivenöl und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
- » Abschließend mit frischen Korianderblättern garnieren.

Tipp: Reissalat, mit gekochtem Fisch serviert, schmeckt besonders gut!

## Gebratenes Gemüse mit frischen Kräutern

Portionen für Salatbuffet: 10

20	g	Olivenöl
0,1	Bd	Rosmarin
		Knoblauch
100	g	Zucchini gelb
100	g	Zucchini grün
100	g	Paprika rot
100	g	Paprika gelb
100	g	Tomaten
50	ml	Balsamico-Essig
		Salz, Pfeffer



### Vorbereitung:

- » Rosmarin hacken.
- » Knoblauch schälen und hacken.
- » Gemüse waschen, zuputzen und in 1x1 cm große Würfel schneiden.

### Zubereitung:

- » Olivenöl in der Pfanne erwärmen.
- » Rosmarin und Knoblauch kurz darin anschwitzen.
- » Das Gemüse einlegen und leicht braten, bis es weich, doch zugleich noch kernig ist.
- » Mit Balsamico-Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 5 Fleischgerichte

### Die besten Schweinerippel

Portionen: 4

600	g	Schweinerippel
		Würzmischung
30	g	Ketchup
10	g	Honig
		Pfeffer bunt

#### Vorbereitung:

- » Die Rippe in Dreiergruppen schneiden, mit Würzmischung würzen.
- » Ketchup mit Honig und buntem Pfeffer glatt rühren.
- » Die Rippe damit marinieren.

#### Zubereitung:

- » Die Schweinerippel bei 180 Grad grillen.



## Schweinekarree

- » Den Schweinerücken würzen und auf ein Backblech legen.
- » In das Backrohr schieben und bei 120°C Heißluft ca. 10 min an garen.
- » Auf 80°C zurückschalten und solange garen, bis die Kerntemperatur 65°C beträgt (ca.3 Stunden).
- » Den Schweinerücken herausnehmen und in einem Bräter mit frischem Rosmarin und Thymian in etwas Bratöl rundherum knusprig braten.
- » Auf ein Schneidebrett legen, vor dem Gast aufschneiden und servieren.

## Rinderrücken

- » Den Rinderrücken mit der Würzmischung würzen und auf ein Backblech legen.
- » In das Backrohr schieben und bei 120 Grad Heißluft ca. 10 min an garen.
- » Auf 80 Grad zurückschalten und so lange weitergaren, bis die Kerntemperatur 55°C beträgt (ca. 3 Stunden)
- » Das Rindfleisch herausnehmen und in einem Bräter mit frischem Rosmarin und Thymian in etwas Bratöl rundherum knusprig braten.
- » Auf ein Schneidebrett legen, vor dem Gast aufschneiden und servieren.

## Tortilla-Wraps oder feine Palatschinken mit Putenfleisch

Portionen: 10

10	Stk	Tortilla-Wraps
500	g	Putenfleisch
100	g	Weißkrautwürfel
		Gyrosgewürz
50	g	Salat
100	g	Tomaten in Würfeln
170	g	Lauchzwiebel in Streifen
300	g	Ei
100	g	Sahne
300	g	Ricotta
		Frische Kräuter
200	g	Gurken gestiftelt
		Chili, Pfeffer, Kümmel, Knoblauchpulver, Paprikapulver, Oregano, Salz,
200	g	Bergkäse 6 Mon. gerieben



### Vorbereitung:

- » Putenfleisch in Würfel schneiden und in einer Pfanne braten.
- » Das Kraut ebenfalls würfelig schneiden und kurz anbraten.
- » Fleisch und Kraut zusammenmischen und mit Gyrosgewürz abschmecken.
- » Den Ricotta-Käse mit etwas Tsatsiki-Gewürz abschmecken.
- » Salat waschen, schleudern und in feine Streifen schneiden.
- » Mit den Eiern, Sahne und Salz ein Rührei herstellen, abkühlen lassen und frische Kräuter hinzufügen.

### Zubereitung:

- » Die Tortillas anwärmen und in folgender Reihenfolge füllen: Salat, Tomaten, Lauchzwiebeln, Puten-Krautfleisch, Ricotta, Rühreier, Gurken, Käse Gewürzmischung.
- » Leicht scharf würzen und einrollen.

## 6 Vegetarisches

### Gemüsebrühe (Gemüsefond)

Ergibt ca. 7000 g

300	g	Sellerie – Knollen
600	g	Karotten
600	g	Fenchel
900	g	Zwiebel
200	g	Champignon weiß
5	g	Knoblauch ganze Zehen halbieren
3	Stk	Wacholderbeeren
1	g	Pfeffer weiß frisch mahlen
10	g	Liebstöckl
3	Stk	Lorbeerblatt
0,5	Stk	Sternanis
3	Stk	Nelken
20	g	Petersilie glatt
8000	g	Wasser

#### Vorbereitung:

- » Sellerie waschen - schälen - grob würfeln.
- » Karotten schälen - grob würfeln.
- » Fenchel waschen - grob würfeln.
- » Zwiebel schälen - grob würfeln.
- » Champignons waschen - grob zerhacken.
- » Wacholderbeeren mit der flachen Messerseite zerdrücken.
- » Liebstöckl und Petersilie waschen.

#### Zubereitung:

- » Alle Zutaten in einer Pfanne ohne Öl leicht anschwitzen und mit kaltem Wasser aufgießen.
- » Bei schwacher Hitze mind. 3 Stunden leicht köcheln lassen.
- » Für die weitere Verwendung ist es besser, die Brühe nicht zu salzen.

## Vegetarische Sauce schnell zubereitet

Ergibt ca. 3400 g

2000	g	Gemüsefond
250	g	Champignons
1000	g	Zwiebel
200	g	Paprika rot
		Koriander
		Bertram
		Galgant
		Salz

### Vorbereitung:

- » Gemüsefond herstellen.
- » Champignons waschen.
- » Zwiebel schälen – vierteln.
- » Paprika waschen - halbieren – entkernen.
- » Gewürze mahlen.

### Zubereitung

- » Alle Zutaten in einem Topf langsam sehr weich kochen.
- » Die Sauce gut mixen, damit sie schön glatt wird.
- » Nicht absehen, damit die Faserstoffe erhalten bleiben.

## Kürbisnockerl

Ergibt ca. 8- 10 Portionen

1600	g	Butternusskürbis
10	g	Salz
0,1	g	Pfeffer
50	g	Gemüsebrühe
70	g	Petersil-Pesto
10	g	Schnittlauch oder frisch Kräuter
180	g	Salatdressing
40	g	Semmelbrösel

### Vorbereitung:

- » Gemüsebrühe herstellen.
- » Petersil-Pesto herstellen.
- » Salatdressing herstellen.
- » Beim Butternusskürbis die Stielansätze entfernen - schälen - halbieren - die Kerne entfernen - in große Würfel schneiden.

### Zubereitung:

- » Die Butternusskürbiswürfel in Dampf sehr weich kochen - zerstampfen - mit Salz und Pfeffer würzen - mit etwas Gemüsebrühe geschmeidig rühren.
- » Jetzt die Zutaten wie folgt in eine Form füllen:

1	Lage	Kürbismus
2	Lage	Pesto
3	Lage	Schnittlauch
4	Lage	Salatdressing
5	Lage	Semmelbrösel
6	Lage	Kürbismus
- » Kurz ziehen lassen - noch lauwarm mit Kräuterdip servieren.

## Rosmarin-Rösti mit Kürbisnockerln und Paprikadip

Portionen: 10

20	g	Raps- oder Sonnenblumenöl
1500	g	Kartoffel festkochende
8	g	Meersalz
1	g	Pfeffer weiß frisch mahlen
15	g	Rosmarin frisch
20	g	Knoblauchzehe ganz mit Schale

### Vorbereitung am Vortag:

- » Kartoffeln schälen - im Dampf ca. 20 min kochen - nur so lange, bis der Kern einmal kurz warm geworden ist, aber noch nicht durchgegart ist - Tuch drauflegen und im Kühlraum über Nacht auskühlen lassen.

### Vorbereitung am Zubereitungstag:

- » Kartoffeln reiben.
- » Rosmarinnadeln abzupfen.

### Zubereitung:

- » Öl in einer Pfanne erhitzen.
- » Kartoffel einlegen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- » Rosmarin-Nadeln drüberstreuen.
- » Knoblauchzehen mit der Schale auf die Kartoffel legen, so dass sie vor dem Servieren leicht entfernt werden können.
- » Flach drücken - goldbraun braten.
- » Umdrehen - die andere Seite ebenfalls goldbraun braten.
- » Umdrehen und den Knoblauch entfernen.
- » Servieren.

Tipp: Der mitgebratene Knoblauch muss natürlich nicht unbedingt entfernt werden. Manche Gäste freuen sich geradezu auf diesen Leckerbissen.

## Gemüsecurry

Portionen: 8

500	g	Buntes Gemüse ( Bohnen, Paprika, Zucchini usw.)
150	g	Zwiebel
1	cm	Ingwer
50	g	Cashewnüsse
80	g	Spinat
16	g	Senfsamen gelb.
100	g	Rote Linsen
15	g	Rapsöl
40	g	Kokosmilch
10	g	Rohrohrzucker
1	Msp	Chili frisch geschrotet
1	g	Gemahlener Koriander
400	g	Tomaten gewürfelt Dose
1000	ml	Gemüsebrühe
2	g	Kurkumapulver

### Vorbereitung:

- » Bohnen in 2 cm lange Scheiben schneiden - in kochendem Salzwasser weichkochen - abschrecken.
- » Paprika waschen - Stiele und Kerne entfernen - in kleine Würfel schneiden - mit Schmormarinade marinieren - im Backofen bei 180°C Heißluft ca. 20 min schmoren - auskühlen lassen.
- » Zucchini in Würfel schneiden und bei schwacher Hitze leicht nur kurz anschwitzen - auf einem Blech gut verteilt auskühlen lassen.
- » Zwiebeln schälen - fein hacken.
- » Ingwer schälen - fein reiben.

- » Cashewnüsse halbieren - ohne Fett anrösten.
- » Senfsamen frisch mahlen - kurz mitrösten.
- » Linsen gut in kaltem Wasser waschen.
- » Gemüsebrühe aus Gemüseresten kochen.

#### Zubereitung:

- » Öl in einer Pfanne mäßig erhitzen - Zwiebelwürfel kurz dünsten.
- » Linsen und Gewürze (außer Zucker und Salz) hinzufügen.
- » Mit Gemüsebrühe aufgießen.
- » Die Tomatenwürfel mit Saft dazugeben - leicht köcheln lassen bis die Linsen zerfallen sind.
- » Die Kokosmilch hinzufügen und weitere 5 min kochen lassen, bis eine sämige Sauce entsteht - wenn notwendig noch Gemüsebrühe hinzufügen.
- » Mit Salz und Zucker abschmecken.
- » Die Gemüsewürfel hinzufügen.
- » Cashewnüsse mit Senfsamen und Spinat hinzufügen - noch 2 min mitkochen.

Als Beilage empfiehlt sich ein frisch gebackenes Brot oder ein frisch gekochter Basmati Reis.

## Risotto Grundrezeptur

Portionen: 10

20	g	Butter
125	g	Zwiebeln
500	g	Rundkornreis
1600	g	Gemüsefond
0,03	g	Meersalz fein
0,03	g	Pfeffer weiß frisch gemahlen
150	g	Parmesan - Käse
		Artischockenherzen gekocht
		Karotten – gekocht - geschmort
		Zucchini – in Butter leicht angebraten
		Kürbiswürfel - angebraten
		Bohnen - gekocht
		Spargel – gekocht
		Usw.

### Vorbereitung:

- » Zwiebel fein würfelig schneiden.

### Zubereitung

- » Schalotten in Butter anschwitzen - Rundkornreis beigeben glasig werden lassen.
- » Mit Gemüsebrühe ablöschen - mit der Hälfte der Gemüsebrühe aufgießen.
- » Unter öfterem Umrühren langsam kochen lassen und so lange Suppe nachgießen, bis der Reis gar (al dente) ist (ca. 15 - 20 Minuten).
- » Das Risotto soll in halbflüssiger Form angerichtet werden.
- » Kurz vor dem Servieren mit Parmesan und Butterflocken vermischen.

Hinweis: Die Flüssigkeitsmenge kann je nach Reissorte etwas variieren.

Varianten: Safranrisotto, Pilzrisotto, Kräuterrisotto, Tomatenrisotto, Spargelrisotto usw.

## Melanzane – Auflauf

Portionen: 6 Personen

500	g	Melanzane
2	Stk	Eier
300	g	Frischkäse
100	g	Parmesan frisch
1	Bd	Basilikum
1	kg	Tomatenwürfel Dose
		Knoblauchpaste
		Olivenöl
		Salz, Pfeffer

### Vorbereitung:

- » Melanzane waschen - Stielansätze entfernen - längs in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden - mit Salz bestreuen - 60 min stehen lassen - mit kaltem Wasser abspülen - mit einem Küchenpapier trocknen.
- » Eier hart kochen - schälen - in Scheiben schneiden.
- » Frischkäse in Scheiben schneiden und Parmesan reiben.
- » Basilikum hacken.

### Zubereitung:

- » Tomatenwürfel erhitzen - abschmecken mit 1/3 der Basilikum - Knoblauch-Paste, Salz und Pfeffer aus der Mühle.
- » Melanzane-Scheiben mit etwas Kräuteröl dünn bestreichen.
- » Eine feuerfeste Form mit Olivenöl einpinseln - den Boden mit Melanzane-Scheiben auslegen - mit etwas Parmesan bestreuen - einige Eier- und Käsescheiben darauf legen - mit Tomatensauce bedecken - restlichen Basilikum darauf streuen.
- » Wieder mit Melanzane-Scheiben belegen mit etwas Parmesan bestreuen - einige Eier- und Käsescheiben darauf legen.
- » Abschließend mit Tomatensauce bedecken und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.
- » Im vorgeheizten Backofen bei 170 °C ca. 40 min backen.

## Bulgurstrudel

230	g	Bulgur
460	g	Gemüsebrühe
3	g	Olivenöl
50	g	Zwiebeln
1	g	Knoblauchpaste
23	g	Tomatenmark
30	g	Karotten
30	g	Sellerieknollen
80	g	Paprika gemischt
0,1	g	Curcuma Bio
0,1	g	Chili getrocknet und geschrotet
0,1	g	Kreuzkümmel
0,1	g	Galgant
30	g	Oregano
20	g	Sojasauce Tamari
50	g	Gemüsebrühe
3	g	Maisstärke
3	g	Meersalz fein
80	g	Ei
140	g	Bergkäse
450	g	Blätterteig
15	g	Sesam geschält
8	g	Ei zum bestreichen

### Vorbereitung:

- » Bulgur in Gemüsebrühe weich kochen.
- » Zwiebel schälen - fein hacken.
- » Karotten schälen - fein reiben.
- » Sellerie schälen - fein reiben.

- » Chili, Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer und Senfkörner in der Mühle frisch mahlen.
- » Paprika waschen - die Stiele und Kerne entfernen - halbieren - in feine Streifen schneiden - mit Olivenöl und Salz marinieren - im CD bei 180 °C 10 min schmoren
- » Eier aufschlagen.
- » Käse reiben.

### Zubereitung:

- » Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl langsam anrösten bis sie süß schmecken.
- » Tomatenmark einrühren - mitrösten.
- » Gewürze dazugeben - kurz mitrösten.
- » Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Sojasauce würzen.
- » Karotten, Sellerie und Paprika dazugeben.
- » Gekochter Bulgur dazu geben - gut durchrühren.
- » Maizena mit etwas Wasser anrühren - unter ständigem Rühren in die Bulgurmasse einarbeiten - aufkochen lassen.
- » Mit Salz abschmecken.
- » Auskühlen lassen.
- » Eier beimengen - gut verrühren.
- » Den Blätterteig ausrollen.
- » Mit der Bulgurmasse in der ganzen Breite am unteren Rand, einen Hügel formen – mit geriebenem Käse bestreuen.
- » Einrollen, so dass der Käse zum Schluss oben ist.
- » Mit verrührtem Ei bestreichen - mit Sesam bestreuen.
- » Mit einem Spieß gleichmäßig in der Mitte einige Löcher stechen.
- » Im Backofen bei 230 °C ca. 20 min anbacken - bei 170 °C bis zur Kerntemperatur von 72 °C fertig backen.

## Polentaplätzchen mit Julienne Gemüse und Petersil-Pesto

Portionen: 10

400	g	Polenta
1000	g	Milch
50	g	Parmesan gerieben
		Salz
		Muskat
		Raps- oder Sonnenblumenöl zum Braten

### Vorbereitung der Polenta am Vortag:

- » Polenta in einem Topf trocken anrösten.
- » Die Polenta herausnehmen - den Topf abkühlen lassen.
- » Milch im selben Topf langsam unter ständigem Rühren erwärmen, mit Salz und Muskat abschmecken und unter ständigem Rühren Polenta einrieseln lassen.
- » Die Polenta so lange kochen und rühren bis sie dick wird.
- » Auf ein Backpapier streichen - einrollen - über Nacht einkühlen.

### Zubereitung:

- » Am nächsten Tag Polenta in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden.
- » In Öl langsam anbraten und mit Gemüsesauce und Pesto servieren.

### Vorbereitung der Sauce:

- » Karotten und Sellerie schälen - in Streifen schneiden.
- » Zwiebel schälen - halbieren – nudelig schneiden.
- » Lauch waschen - halbieren – nur weißes nudelig schneiden.

### Zubereitung:

- » Zwiebel und etwas Knoblauch in Butter ohne Farbgebung anschwitzen, Gemüse dazugeben - mit etwas Gemüsefond aufgießen - Deckel schließen -langsam weich dünsten.
- » Sahne und Milch dazugeben - mit Maizena abbinden - kurz aufkochen - Herd ausschalten.
- » Mit Salz abschmecken - zum Schluss gehackte Petersilie dazugeben.

## Gemüselasagne – einfach und schnell

Portionen: 30

250	g	Zwiebeln
600	g	Karotten
600	g	Sellerie
200	g	Lauch
200	g	Petersilienwurzel
100	g	Tomatenmark
2500	g	Tomaten geschält aus der Dose
30	g	Olivenöl
30	g	Knoblauchpaste
1000	g	Gemüsefond
50	g	Maisstärke
500	g	Bergkäse
50	g	Lasagneblätter
20	g	Salz
1	g	Pfeffer
4	g	Oregano
4	g	Basilikum
		Mehlsauce
3000	g	Milch
250	g	Mehl glatt
20	g	Salz
2	g	Muskat gemahlen

### Vorbereitung:

- » Zwiebel schälen und fein schneiden.
- » Karotten, Petersilwurzel und Sellerie schälen - grob raspeln.
- » Lauch halbieren – nudelig schneiden.

- » Schälto­ma­ten mit Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum, Knoblauchpaste und Maisstärke mixen - geraspelt­es Ge­mü­se hin­zu­fü­gen.
- » Mehlsauce: 1/3 der kalten Milch mit dem Mehl glattrühren - 2/3 der Milch bei ständigem Rühren aufkochen, die Milch-Mehl-Mischung unter ständigem Rühren in die Milch gießen und ca. 2 min leicht köcheln lassen.

### Zubereitung:

- » Zwiebeln und Gemüse in Olivenöl ohne Farbe anschwitzen.
- » Tomatenmark dazugeben - mit Gemüsefond und dem Tomatengemüsemix auffüllen - ca. 10 min leicht köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- » Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- » Die Lasagne wie folgt zusammenfügen:

Bechamel

Teig

Gemüsesauce

Teig

Bechamel

Käse

Teig

Gemüsesauce

Teig

Bechamel

Käse

- » Im vor geheizten Backofen bei 170 °C Heißluft ca. 45 min backen.
- » Beim Durchstechen mit der Nadel sollten Sie keinen Widerstand von den Nudeln mehr spüren, dann ist die Lasagne fertig.

## Gebratener Kürbis

Raps- oder Sonnenblumenöl  
Hokkaido Kürbis  
Salz  
Sesam

### Hokkaido

Gut geeignet zum Braten mit Sesam  
Oder im Backteig braten  
Backteig  
Mehl, Essig, Currypulver und Salz



### Butternuss

Eher wie Kartoffel  
Sättigt sehr stark  
Für Suppe, Pürees



### Moschus

Für Suppe



### Vorbereitung:

- » Die Stielansätze vom Kürbis entfernen - in große Stücke schneiden, damit man die Kerne besser herausschneiden kann, dann in 1x1 cm große Würfel schneiden.

### Zubereitung

- » Öl in einer Pfanne leicht erhitzen - die Kürbiswürfel bei schwacher Hitze langsam anbraten.
- » Wenn die Würfel sich zu bräunen beginnen, Sesam hinzufügen - mitbraten.
- » Kurz vor dem Servieren mit Salz abschmecken.

## Senfkraut

Portionen: 10

1000	g	Weißkraut
250	g	Zwiebel
10	g	Raps- oder Sonnenblumenöl
		Salz
60	g	Senf
20	g	Senfkörner gemahlen

### Vorbereitung:

- » Zwiebeln fein hacken.
- » Weißkraut - halbieren – vierteln - die Mitte ausschneiden - in große Würfel schneiden.

### Zubereitung:

- » Raps- oder Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen - Zwiebel darin ohne Farbgebung langsam anschwitzen.
- » Weißkraut hinzufügen – anbraten.
- » Senf und Senfkörner gemahlen hinzufügen - kurz mitbraten.
- » Mit Salz abschmecken.

## Restbrotknödel mit Petersilienpesto und Paprikaragout

Stück: 14

15	g	Olivenöl
250	g	Zwiebel
1000	g	Restbrot aus dem Tiefkühler
500	g	Milch
400	g	Ei
1	g	Kümmel
2	g	Majoran
2	g	Thymian
1	g	Pfeffer weiß frisch mahlen

### Paprika - Ragout

4	g	Olivenöl
100	g	Zwiebel
40	g	Paprika Bio
13	g	Paprikapulver
2	g	Kümmel gemahlen
0,5	g	Galgant
0,5	g	Bertram
3	g	Koriander
0,5	g	Chili
500	g	Sahne
1000	g	Gemüsefond
30	g	Soja Tamari Sauce
		Salz
15	g	Maizena und etwas Wasser zum anrühren

### Vorbereitung:

- » Zwiebel schälen - fein hacken.
- » TK- Brot in grobe Scheiben schneiden.

### Zubereitung

- » Olivenöl in einer Pfanne leicht erhitzen - Zwiebel darin ohne Farbgebung anschwitzen.
- » Mit 2/3 der Milch auffüllen - Gewürze hinzufügen - kurz aufkochen.
- » Herd ausschalten - die Milch-Zwiebelmischung in eine kaltes Gefäß füllen - die restliche Milch und die Eier hinzufügen - mit dem Schneebesen kräftig umrühren - alles zusammen auf das vorbereitete Brot gießen - kräftig umrühren - pressen - 1 h ziehen lassen - nochmals umrühren - 1 h ziehen lassen.
- » Knödel formen.
- » In leicht kochendem Salzwasser ca. 30 min garen.

## Buntes Gemüse mit Pilzen

Portionen: 4

100	g	Shii-Take Pilze in Scheiben
100	g	Weißkraut in Würfel 1x1 cm
100	g	Bunte Paprikastreifen
60	g	Rote Zwiebel in Würfel 1x1 cm
100	g	Sojasprossen
100	g	Lauch in Rauten geschnitten
100	g	Sellerie in Scheiben 1x1 cm vorgekocht
100	g	Karotten halbiert in Scheiben vorgekocht
		Erbsenschoten ganz vorgekocht
		Sesamöl
		Blütenhonig
Garnitur:		Chilifäden

### Zubereitung:

- » Pfanne erhitzen, Shii Take Pilze anbraten und wieder herausnehmen.
- » Danach die Zutaten in folgender Reihenfolge anbraten: Weißkraut – Paprikastreifen - rote Zwiebel – Sojasprossen – Lauch – Sellerie – Karotten – Erbsenschoten.
- » Mit Salz und Honig abschmecken und mit Sesamöl vollenden.
- » Abschließend mit Chilifäden garnieren.

## Kräuterkartoffeln

Portionen: 4

1	kg	Bio-Kartoffeln speckig
1	EL	Raps- oder Olivenöl
		Petersilie, Rosmarin

### Vorbereitung:

- » Die Bio-Kartoffeln gut waschen, längs halbieren und im Dampf vorkochen.

### Zubereitung:

- » Die Kartoffeln auf der Schnittfläche in etwas Öl anbraten.
- » Auf der Schalenseite ebenfalls anbraten.
- » Kurz vor dem Servieren Rosmarin dazugeben und mitbraten.
- » Mit Salz und Pfeffer würzen und mit gehackten Kräutern garnieren.

## Gebackene Melanzane

1	Stk	Melanzane
		Kräuteröl
		Parmesan

### Vorbereitung:

- » Melanzane waschen - beide Enden wegschneiden - längs in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden - einsalzen - mind. 1 Stunde stehen lassen - mit kaltem Wasser abspülen - mit einem Tuch gut abtrocknen.

### Zubereitung:

- » Melanzane-Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- » Kräuteröl mit einem Pinsel auf die Auberginen dünn auftragen.
- » Im Backofen bei 160 °C Heißluft / reduzierte Lüfterleistung ca. 20 min backen.

### Verwendungsmöglichkeiten:

- » Einlage als vegetarische Sandwichfülle
- » Melanzane-Auflauf
- » Salatbuffet
- » Gefüllt mit Frischkäse

## Kürbisstrudel

Ergibt 10 Portionen

500	g	Blätterteig
500	g	Kürbis Hokkaido
250	g	Zwiebel
3	g	Knoblauchpaste
5	g	Olivenöl
1	Pr	Salz
1	Pr	Pfeffer
1	Pr	Curry
1	Pr	Muskat
1	Stk	Semmel altbacken
100	g	Sauerrahm
1	Stk	Ei zum bestreichen
20	g	Sesam

### Vorbereitung:

- » Kürbis waschen - Stiel- und Wurzelansatz entfernen - halbieren - Kerne entfernen - in kleine Würfel schneiden.
- » Zwiebel schälen - fein hacken.
- » Knoblauch schälen und mit etwas Öl mixen.
- » Semmel in kleine Würfel schneiden.

### Zubereitung:

- » Öl in einer Pfanne leicht erhitzen - gehackte Zwiebel darin andünsten.
- » Kürbiswürfel hinzufügen - ca. 5 min dünsten lassen - abschmecken mit Salz, Pfeffer, Curry und Muskat - auskühlen lassen.
- » Kürbismasse in eine Schüssel füllen und mit Semmelwürfel und Sauerrahm mischen.
- » Blätterteig ausrollen - auf ein Strudeltuch legen - im unteren Drittel die Kürbismasse auflegen.

- » Den oberen Rand mit Ei bestreichen - den Teig zu einem Strudel einrollen.
- » Ein Blech mit Butter einstreichen - mit doppelgriffigem Mehl auskleiden - den Strudel darauf legen.
- » Auf der oberen Seite in der Mitte 3-4 Löcher einstechen - mit Ei einstreichen und mit Sesam bestreuen.
- » Im Backofen bei 220 °C Heißluft ca. 15 - 20 min anbacken - bei 180 °C weitere 20 min fertig backen.

## Asiatische Gemüse-Reis-Pfanne

10 Portionen

190	g	Karotten
190	g	Paprika
190	g	Zucchini
100	g	Chinakohl
50	g	Erbsen
100	g	Zwiebel
150	g	Lauch
30	g	Kräuter
250	g	Basmatireis
1	El	Currymischung
250	g	Langkornreis
		Salz
300	g	Tomaten gewürfelt
		Gewürzmischung Mexico
		Knoblauch
		Zitronensaft
		Ingwer

### Vorbereitung:

- » Karotten waschen, mit dem Julienneschäler etwa 5 cm lange Streifen schälen, blanchieren, auskühlen lassen.
- » Paprika in Streifen schneiden - mit Olivenöl, Knoblauch und Salz marinieren - im Backofen bei 180 °C ca. 20 min schmoren - auskühlen lassen.
- » Zucchini waschen, mit dem Julienneschäler 5 cm lange Streifen herstellen.
- » Chinakohl waschen - schleudern - in Streifen schneiden.
- » Erbsen auftauen lassen.

- » Zwiebel schälen - in Streifen schneiden - in etwas Olivenöl langsam andünsten, bis sie weich sind - auskühlen lassen.
- » Lauch halbieren - waschen - in Streifen schneiden - blanchieren – abschrecken - auskühlen lassen.
- » Kräuter - waschen - schleudern - hacken.
- » Das ganze Gemüse miteinander vorsichtig vermengen.
- » Basmatireis mit Currypulver und Salz kochen.
- » Langkornreis mit Salz kochen.
- » Tomaten gewürfelt mit „Mexico Gewürzmischung“ abschmecken.

#### **Zubereitung:**

- » Das Gemüse in einem heißen Topf leicht erwärmen.
- » Beide Reissorten dazugeben - alles gut vermengen.
- » Gewürzte Tomaten erwärmen - zum Reis hinzufügen.
- » Abschmecken mit Salz, Zitronensaft evtl. Ingwer

Tipp: Dazu passt Süß-Saure-Sauce.

## Topfennockerl mit Pesto

10 Portionen

60	g	Butter
125	g	Ei
125	g	Topfen
0,1	g	Meersalz fein
0,1	g	Pfeffer weiß frisch gemahlen
0,1	g	Muskatnuss gemahlen
125	g	Mehl griffig

### Vorbereitung:

- » Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
- » Butter auf Zimmertemperatur erwärmen.
- » Eier trennen - Eiklar kühlen.
- » Mehl sieben.

### Zubereitung:

- » Butter weiß schaumig rühren.
- » Eidotter unter die Buttermasse rühren - Topfen hinzufügen, würzen mit Salz, Pfeffer und Muskat.
- » Eiklar mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen.
- » Mehl und Eischnee abwechselnd unter die Eimasse heben.
- » Mit einem Löffel Nockerln formen - direkt in leicht kochendes Salzwasser einlegen - zugedeckt für 10 Minuten bei schwacher Hitze leicht köcheln lassen.
- » Nockerln aus dem Wasser nehmen und auf einem Teller platzieren - mit Pesto garnieren.

Praxishinweis: Es ist von Vorteil ein Probenockerl zu kochen, um den Geschmack und die Stabilität zu prüfen.

## Gebackene Brotbällchen

Portionen für Salatbuffet: 10

160	g	Weißbrot, in Wasser eingeweicht.
16	g	Petersilie, gehackt
		Kräutermischung, gehackt
1	Stk	Eier
56	g	Parmesan oder Käsknöpfele-Mischung, gerieben
		Salz, Pfeffer

### Vorbereitung:

- » Weißbrot in Wasser einweichen.
- » Kräutermischung waschen, schleudern, gut ausdrücken und hacken.

### Zubereitung:

- » Das Weißbrot gut ausdrücken, mit den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken.
- » Kleine Kugeln formen, auf ein Blech mit Backpapier legen, mit Butter einsprühen und bei 180 °C ca. 8-10 min backen.



Tipp: Sie können die Masse auch mit dem Spritzsack adressieren und dann etwa 2 cm lange Teile von der Rolle abstechen.

## Frischkäse-Nockerln

Portionen: 4

100	g	Topfen
100	g	Philadelphia natur
100	g	Sauerrahm
10	g	Gehackte Kräuter ( Schnittlauch, Petersilie)
		Tsatsiki-Gewürz
		Salz

### Zubereitung:

- » Topfen, Philadelphia und Sauerrahm glatt rühren.
- » Mit Salz und Tsatsiki-Gewürz abschmecken.
- » Frische Kräuter dazugeben und gut verrühren.
- » Eine Stunde ziehen lassen.
- » Nockerln formen und zu verschiedenen Hauptgerichten servieren.

## Guacamole

Portionen: 10

1	Stk	Avocado
500	g	Sauerrahm
		Knoblauch
40	g	Rote Zwiebelwürfel
40	g	Tomatenwürfel
1	Stk	Zitronensaft
		Salz, Pfeffer

### Vorbereitung:

- » Avocado halbieren, schälen und durch ein Sieb streichen.
- » Sofort mit etwas Zitronensaft verrühren, damit die Avocado nicht braun wird.

### Zubereitung:

- » Reife Avocado mit einer Gabel zerdrücken, mit Sauerrahm glatt rühren und mit den restlichen Zutaten pikant abschmecken.

## Flammkuchen

Portionen: 8 (1 Stk 1/1 Blech)

200	g	Sauerrahm
50	g	Crème fraîche
25	g	Eier
25	g	Dinkelmehl
		Salz, Pfeffer frisch gemahlen

Teig:

150	g	Dinkelmehl
150	g	Weizenmehl
75	g	Dinkel Vollkornmehl
180	ml	Wasser
15	g	Hefe
3	g	Zucker
5	EL	Olivenöl
4	g	Salz

1	Stk	Zwiebel
100	g	Putenpfefferschinken in Streifen
180	g	Käse gerieben



### Vorbereitung:

- » Sauerrahm, Crème fraîche, Eier, Mehl und Gewürze gut miteinander vermengen.
- » Zwiebel in Streifen schneiden.

### Zubereitung:

- » Den Teig herstellen und ca. ½ Stunde rasten lassen.
- » Ein schwarzes Blech einfetten und mit Doppelgriffigem Mehl bestauben.
- » Den Teig dünn ausrollen und auf das Blech legen, mit dem Sauerrahm bestreichen und mit Zwiebeln, Schinken und Käse belegen.
- » Bei 180 Grad ca. 20 min backen.

## Pizza Calzone

Portionen: 15

600	g	Ricotta, passiert
400	g	Mozzarella, gewürfelt
130	g	Spinat, gehackt
300	g	Schinken, brunoise (Würfel)
4	Stk	Eier
100	g	Parmesan, gerieben
		Salz, Pfeffer, Oregano
1200	g	Mehl
72	ml	Olivenöl
60	g	Hefe
0,6	l	Wasser
24	g	Salz
		Tomatensauce, Parmesan



### Vorbereitung:

- » Spinat blanchieren, gut ausdrücken, hacken. Schinken in kleine Würfel schneiden.

### Zubereitung:

- » Ricotta, Mozzarella, Spinat, Schinken, Eier, Parmesan und Gewürze im Rührkessel gut vermischen.
- » Die restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten.
- » Den Teig (in der Nudelmaschine) dünn ausrollen.
- » Die Fülle darauf verteilen und kleine Taschen ausschneiden.
- » Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 15 min backen. Fünf min vor Ende der Backzeit mit Tomatensauce bestreichen und mit Parmesan bestreuen.

## Tomatensauce - kaltgerührt für Pizza-Brötle

Portionen: 10

850	g	Schältomaten
60	g	Tomatenmark
20	g	Mais-Stärke
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
		Rosmarin
		Chili geschrotet
		Thymian
		Majoran
		Oregano
		Basilikum

### Zubereitung:

- » Alle Zutaten mit dem Stabmixer vermischen und auf Pizzabrötchen aufstreichen.
- » Die Brötchen beliebig belegen und backen.



## 7 Warme Süßspeisen

### Grießbrei

Portionen: 4

500	ml	Milch
1	g	Salz
1	g	Zucker
40	g	Dinkel oder Weizengrieß

#### Zubereitung:

- » Milch, Salz und Zucker aufkochen.
- » Grieß langsam einrühren bis ein Brei entsteht
- » Mit Zimtzucker oder lauwarmen Früchten servieren

## Topfenschmarren

Portionen: 4

250	g	Topfen
80	ml	Obers
120	g	Eidotter
60	g	Rosinen
20	ml	Rum bei Kindern weglassen
1	Pr	Salz
100	g	Mehl glatt
180	g	Eiweiß
60	g	Kristallzucker
60	g	Butter zum Braten
40	g	Butter
40	g	Kristallzucker

### Zubereitung:

- » Den Topfen mit Obers, Eidottern, Rosinen und Gewürzen glatt verrühren, dann das Mehl untermengen.
- » Eiweiß zu Schnee schlagen, mit Kristallzucker ausschlagen und vorsichtig unter die Topfenmasse heben.
- » In einer Bratpfanne Butter zerlaufen lassen. Die Topfenmasse eingießen und im Backrohr auf der mittleren Schiene bei ca. 200-220°C goldbraun backen – umdrehen – kurz weiter backen – mit zwei Messern zerkleinern.
- » Der Schmarren soll gut ausdünsten, er wird dadurch krustig und bleibt flaumig.
- » Zum Schluss den Schmarren in der Pfanne zur Seite schieben – Butter und Zucker leicht karamellisieren lassen – mit dem Schmarren mischen.

Tipp: Mit Fruchtsaucen serviert, schmeckt er besonders gut!

## Riebel mit Honig-Granulat

Portionen: 10

135	g	Alter Türgga-Grieß
135	g	Dinkelgrieß
135	g	Maisgrieß weiß
450	ml	Milch
450	ml	Wasser
66	g	Butter
		Salz

### Zubereitung:

- » Alle Grieß-Sorten mischen.
- » Milch Wasser mit Butter aufkochen.
- » Den Grießmix einrühren – so lange rühren bis die Masse dick wird.
- » Vom Herd nehmen und mit einem Deckel verschlossen 2 Stunden ziehen lassen.
- » In Butter knusprig anbraten.
- » Mit Bratpfelmus servieren.

## Das geheime Honig-Granulat

2	EL	Zucker braun
2	EL	Mandeln gehobelt
1	EL	Honig
2	EL	Erdmandelflocken
1	TL	Zimt

### Zubereitung:

- » Den Zucker in einer Pfanne bei kleiner Hitze ganz langsam karamellisieren lassen.
- » Die Mandeln einstreuen, vom Herd nehmen, den Honig dazugeben und aufschäumen lassen.
- » Auf einem Backpapier ausrollen und erkalten lassen.
- » Mit dem Fleischhammer zerstoßen.
- » Erdmandelflocken und Zimt dazugeben, kräftig mischen und auf dem Riebel servieren.

## Bananen oder Apfelschmarren

Portionen: 4

100	g	Ei
100	g	Mehl
40	g	Dinkel Vollkornmehl Type 1400 Martinshofmehl
1	Pr	Weinstein Backpulver
1	Pr	Zucker
1	Pr	Salz
200	ml	Milch
40	g	Äpfel – oder Bananenscheiben
280	g	Aprikosen
60	g	Erdbeeren
24	g	Zucker

### Zubereitung:

- » Milch, Mehl, Eier, Backpulver, Zucker und Salz zu einem cremigen Teig verrühren.
- » Das Obst in den Teig einrühren.
- » Wenig Butter in einer Pfanne schmelzen lassen.
- » Den Teig eingießen, auf beiden Seiten goldbraun anbraten und zerstechen.

Tipp: Dazu schmeckt am besten ein frisches Fruchtpüree

## Cous Cous mit Bananen

Portionen: 4

300	ml	Milch
		Honig
75	g	Cous-Cous
100	g	Apfelscheiben
100	g	Bananenscheiben
		Honig-Granulat

### Zubereitung:

- » Milch mit einer Prise Salz und etwas Honig erwärmen.
- » Cous Cous hinzufügen und quellen lassen.
- » Früchte (Äpfel, Bananen, Beeren, Zwetschgen, Erdbeeren, Himbeeren usw.) beliebig klein schneiden, raspeln oder mit der Gabel zerdrücken und nach dem Aufkochen dazugeben
- » Garnitur: gepuffter Amaranth.

Tipp: Gut schmeckt der Cous Cous auch mit frischem Fruchtpüree.

## 8 Brot und Gebäck

### Brot im Topf

Portionen: 10

450	g	Dinkelmehl W 700 Bio
450	g	Dinkelmehl Vollkorn Bio
100	g	Roggenmehl Bio
750	g	Wasser
20	g	Salz
5	g	Trockenhefe

#### Vorbereitung am Vortag:

- » Alle Zutaten mit der Hand zu einem Teig kneten.
- » 12 Stunden Teigruhe.

#### Vorbereitung am Zubereitungstag:

- » Den Teig mit der Hand noch einmal durchkneten.
- » 2 Stunden Teigruhe

#### Zubereitung:

- » Den Topf im Backofen auf 240 °C erhitzen.
- » Den Topf aus dem Backofen herausnehmen und den Topfboden mit etwas Mehl bestreuen.
- » Den Teig in den heißen Topf gießen.
- » Deckel schließen - bei 240 °C Heißluft ca. 30 min backen.
- » Nach 30 min den Deckel abnehmen und weitere 30 min backen
- » Das Brot aus dem Topf herausnehmen – auskühlen lassen.

## Seelen-Brot

200	g	Weizenmehl Bioqualität
100	g	Dinkelweißmehl
100	g	Dinkelvollkornmehl Type 1400 Martinshof Buch
280	g	Wasser
10	g	Salz
20	g	Hefe
30	ml	Olivenöl
1	Pr	Zucker



### Zubereitung:

- » Die Zutaten zusammenmischen.
- » 8 min langsam Kneten
- » 8 min schnell kneten.
- » Die Arbeitsfläche gut benetzen - den Teig darauf ausschütten – den Teig immer wieder gut benetzen, dass er nicht austrocknet - ca. 1 Stunde gehen lassen bis der Teig Blasen wirft – zusammenschlagen – 1 weitere Stunde gehen lassen bis der Teig Blasen wirft - lange Teigstücke herunter stechen (nicht zusammenkneten) auf ein schwarzes Blech mit Backpapier legen - mit Meersalz und Kümmel, Sesam oder Käse bestreuen - ca. 20 min backen.
- » Kombidämpfereinstellung: Der Garraum sollte so ruhig wie möglich sein! Deshalb, halbe Lüfterleistung und Takt. 230 C° Heißluft, Unmittelbar nach dem Einschießen ca. 2-3 x 6 sek. beschwaden ( Wasser zuschießen). Zu Hause 2cl Wasser auf ein zweites heißes Blech gießen und die Türe sofort schließen. So entsteht ein Dampfdruck und das Brot geht besser auf.

## Knuspriges 6-Kornbrot

360	g	6-Kornmischung
600	g	Dinkelweißmehl
600	g	Weizenmehl
24	g	Salz
26	g	Hefe frisch
720	g	Wasser
150	g	Sauerrahm
0,6	Lt.	Wasser zum einweichen Brotgewürz

### Vorbereitung:

- » Am Vortag die 6-Kornmischung in 0,6 Liter lauwarmem Wasser einweichen.

### Zubereitung:

- » Alle Zutaten in einen Rührkessel geben.
- » Die 6-Kornmischung dazugeben.
- » 8 Minuten langsam und 4 Minuten schnell rühren.
- » Den Teig ruhen lassen, bis sich das Volumen verdreifacht hat.
- » Noch einmal zusammenschlagen, Teiglinge formen und unter einer Folie an einem warmen Ort ca. 45 Minuten ruhen lassen.
- » Bei 230°C Grad mit Feuchtigkeit backen.

## Laugenbrot

Portionen: 10

2270	g	Mehl
45	g	Salz
1300	g	Wasser
		Zucker
136	g	Hefe
		Muskat
230	g	Butter
45	g	Backmalz
		Brezellaug
		Natron

### Zubereitung:

- » Mehl, Salz, Zucker, Muskat, Backmalz gut zusammenmischen und in einen Kessel geben.
- » Hefe in Wasser auflösen und über das Mehlgemisch gießen.
- » Die Zutaten zu einem glatten Teig rühren (mind. 8 Minuten rühren), gehen lassen, zusammenschlagen, dann formen.
- » Mit Lauge bestreichen, gehen lassen, kurz einkühlen, einschneiden und backen.
- » Kombidämpfereinstellung: Der Garraum sollte so ruhig wie möglich sein! Deshalb halbe Lüfterleistung und Takt. 230°C Heißluft. Unmittelbar nach dem Einschießen ca. 2-3 mal 6 sek. beschwaden.

## Herzhafte Kräcker

Portionen: 15 Stück

250	g	Roggen, mehlfein gemahlen
250	g	grobe Haferflocken
120	g	Sesam
50	g	Sonnenblumenkerne
50	g	Haselnüsse oder Mandeln gehobelt
20	g	Leinsamen
6	EL	Raps- oder Sonnenblumenöl
2	TL	Salz
375	g	Kaltes Wasser

### Zubereitung:

- » Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten.
- » Den Teig dünn und gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen.
- » Mit dem Teigschaber oder einem Messer auf dem Teig Stücke einritzen.
- » Bei 250°C 7 min backen.
- » Auf 200°C zurückschalten und 20 Minuten fertig backen.



## Müsli-Riegel

Portionen: 30

320	g	Mandeln gehobelt
220	g	Kürbiskerne
180	g	Sonnenblumenkerne
180	g	Haselnüsse grob gehackt
180	g	Rosinen
220	g	Aprikosen getrocknet fein gehackt
120	g	Dörripflaumen fein gehackt
60	g	Pistazien grob gehackt
220	g	Honigcrunchies Bioqualität
½	TL	Zimt
150	g	Eiweiß
100	g	Zucker
250	ml	Sahne flüssig
50	g	Honig
100	g	Bio Kokosflakes oder Kokosraspel



### Vorbereitung:

- » Die Honig-Crunchies zerstoßen und mit gemahlenem Zimt vermischen.

### Zubereitung:

- » Alle Zutaten vermischen.
- » Auf ein Blech streichen und bei 180°C ca. 10-15 min backen bis die Oberfläche schön braun ist.
- » Etwas auskühlen lassen und mit einem scharfen Messer Riegel schneiden.

## Power Kekse

Portionen: 150 Stk

250	g	Butter
250	g	Roh-Rohrzucker
3	Stk	Eier
350	g	Feines Weizenvollkornmehl
200	g	Haferflocken fein
1	Msp	Backpulver
100	g	Gedörrte Marillen
100	g	Aranzini (Orangeat)
200	g	Rosinen

### Zubereitung:

- » Rosinen mit heißem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen, Marillen und Aranzini in ca. 5 mm große Stücke schneiden.
- » Backpulver mit Mehl und Haferflocken vermischen.
- » Butter und Zucker gut verrühren.
- » Eier und das Mehlgemisch abwechselnd zu Butter geben und einkneten.
- » Früchte untermischen.
- » Auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsflächen den Teig zu Stangen mit ca. 4 cm Durchmesser formen.
- » Den Teig eine Stunde tiefkühlen.
- » Backbleche mit Backpapier belegen.
- » Von den Teigstangen mit einem scharfen Messer 5 mm dicke Scheiben schneiden und auf das Blech legen (nicht zu eng aneinander, da sie beim Backen ein wenig in die Breite gehen).
- » Kekse bei 150°C Heißluft ca. 20 min backen, bis sie an der Unterseite leicht braun werden.

Während des Backens einen Kochlöffel zwischen Backrohtür und Rahmen einklemmen, damit die Türe einen Spalt offen bleibt.

## Nussige Körner

Portionen: 10

100	g	Sesamsamen
100	g	Kürbiskerne gehackt
100	g	Sonnenblumenkerne
3	EL	Walnussöl
		Meersalz

### Vorbereitung:

- » Die Kürbiskerne leicht hacken.

### Zubereitung:

- » Alle Kerne gut mischen und bei Oberhitze rösten, bis sie einen nussigen Geschmack entwickeln.
- » Jetzt mit Walnussöl und Meersalz marinieren.

## 9 Aufstriche & Co

### Bunter Frischkäse-Aufstrich

Portionen: 10

100	g	Topfen
100	g	Philadelphia
100	g	Sauerrahm
20	g	Paprikawürfel
20	g	Karottenwürfel,
10	g	Kräuter
20	g	Tomatenwürfel
20	g	Rote Zwiebel
		Tzatziki-Gewürz
		Salz

#### Vorbereitung:

- » Paprika waschen, die Kerne herausschneiden und kleine Würfel schneiden.
- » Karotten schälen und kleine Würfel schneiden.
- » Schnittlauch, Petersilie und Basilikum waschen, die Stiele entfernen, schleudern und hacken.
- » Die Tomaten waschen, halbieren, die Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden.
- » Rote Zwiebel schälen und fein hacken.

#### Zubereitung:

- » Topfen, Philadelphia-Käse und Sauerrahm glatt rühren.
- » Die restlichen Zutaten unterheben, mit Salz und Tzatziki-Gewürz abschmecken.
- » Ca. 1 Stunde ziehen lassen.

## Kräuter-Aufstrich

Portionen: 10

100	g	Topfen
100	g	Philadelphia
100	g	Sauerrahm
40	g	Kräuter
1	MS	Sambal Olek od. Chili
		Tzatziki-Gewürz
		Salz

### Vorbereitung:

- » Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.
- » Petersilie und Basilikum waschen, die Stiele entfernen, schleudern und hacken.

### Zubereitung:

- » Topfen, Philadelphia-Käse und Sauerrahm glatt rühren.
- » Die restlichen Zutaten unterheben, mit Salz und Tzatziki-Gewürz abschmecken.
- » Ca. 1 Stunde ziehen lassen.

## Tapenade

Portionen: 4

125	g	Oliven schwarz
50	g	Sardellenfilet
70	g	Thunfisch
100	g	Kapern
0,5	EL	Dijon Senf
100	ml	Olivenöl
		Salz
		Pfeffer

### Zubereitung:

- » Oliven entsteinen.
- » Sardellenfilets und Thunfisch mit dem Öl hinzufügen.
- » Kapern abtropfen lassen.
- » Alles zusammen ganz fein zusammenhacken. Die Masse sollte fast cremig sein.
- » Senf und Olivenöl hinzufügen und glatt rühren.
- » Die Olivenpaste mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
- » Paste ca. 1 Stunde durchziehen lassen.
- » Mit geröstetem Brot oder Gemüse servieren.

Die Tapenade lässt sich gut verschlossen im Kühlschrank etwa 3 Wochen aufbewahren.

## Chiliges Tomatensalsa

Portionen: 10

2	Stk	reife Tomaten
1	Msp	Chili, geschrotet
2	EL	Koriandergrün
2	EL	Basilikum, frisch
1	Stk	Limette
1		Knoblauchzehe
250	g	Topfen
250	g	Philadelphia, natur
250	g	Sauerrahm
50	g	Sweet Chili-Sauce

### Vorbereitung:

- » Tomaten waschen, halbieren, die Kerne entfernen, und in kleine Würfel schneiden.
- » Chili waschen, die Kerne entfernen und klein hacken.
- » Koriander, Basilikum waschen, Stiele entfernen, schleudern und leicht zusammenhacken.
- » Die Limette mit der flachen Hand zerdrücken und auspressen.
- » Den Knoblauch schälen, den Kern entfernen, und klein hacken.

### Zubereitung:

- » Topfen, Philadelphia-Käse und Sauerrahm mit der Chili-Sauce glatt rühren.
- » Die restlichen Zutaten unterheben und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

## Fruchtiges Gurkensalsa

Portionen: 10

1	Stk	Mango
0,5	Stk	Salatgurke
2	Stk	Frühlingszwiebel
		Chili oder rote Paprika
		Olivenöl
2	Stk	Limetten
		Schnittlauch
		Meersalz
		Pfeffer

### Vorbereitung:

- » Die Mango schälen, den Kern entfernen und die Frucht in kleine Würfel schneiden.
- » Gurke waschen, schälen, halbieren, die Samen entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- » Die Frühlingszwiebel waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- » Paprika oder Chili waschen, die Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden.
- » Die Limetten mit der flachen Hand zusammendrücken und auspressen.
- » Schnittlauch fein schneiden.

### Zubereitung:

- » Alle Zutaten miteinander vermengen.
- » Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Die beliebte Tzatziki-Sauce

Portionen: 10

250	g	Sauerrahm
2	EL	Tzatziki-Gewürz
0,2	Stk	Gurke

### Vorbereitung:

- » Die Gurke waschen, schälen, die Samen entfernen und fein reiben.

### Zubereitung:

- » Den Sauerrahm mit dem Tzatziki-Gewürz glatt rühren.
- » Die Gurkenraspeln unterheben und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

## Sauerrahmsauce mit Mandelmus

Ergibt 1000 g

580	g	Sauerrahm
80	g	Essiggurken
200	g	Ei
6	g	Sardellenfilets
40	g	Petersilie glatt
14	g	Schnittlauch
16	g	Kapern
5	g	Salz
1	g	Pfeffer weiß frisch gemahlen
40	g	Zitronensaft
13	g	Tzazikigewürz
50	g	Mandelmus

### Vorbereitung:

- » Essiggurken fein hacken.
- » Eier hart kochen - abkühlen lassen - schälen - fein hacken.
- » Sardellenfilets abtropfen lassen - fein hacken.
- » Petersilie waschen - schleudern - fein hacken.
- » Schnittlauch fein schneiden.
- » Kapern abtropfen lassen - fein hacken.

### Zubereitung:

- » Sauerrahm glatt rühren.
- » Alle Zutaten in den Sauerrahm einarbeiten - gut umrühren.
- » Abschmecken - darauf achten, dass genügend Säure vorhanden ist.

Es geht auch ohne Mayonnaise!

## Sonniger Paprika-Aufstrich auf Vollkornbrot

Portionen: 10

200	g	Eingelegte Tomaten in Öl halbgetrocknet
400	g	Paprika rot
7	g	Salz
200	g	Sonnenblumenkerne
10	ml	Olivenöl
		Chili

### Vorbereitung:

- » Paprika waschen – die Kerne herausschneiden – und klein hacken.
- » Eingelegte Tomaten abtropfen lassen und fein zerhacken.

### Zubereitung:

- » Tomaten mit Öl, Paprika, Salz und Olivenöl im Mixer gut vermischen, bis eine feine Pasta entsteht.
- » Die Sonnenblumenkerne fein reiben oder hacken und mit dem Chili in die Pasta einrühren.
- » Nochmals gut durchmischen.

## Bohnenpüree

Ergibt ca. 630 g

500	g	Bohnen weiß
100	g	Kochflüssigkeit
25	g	Zitronensaft
4	g	Salz
0,1	g	Pfeffer weiß frisch mahlen
0,5	g	Knoblauchpaste
0,5	g	Kreuzkümmel frisch gemahlen

### Vorbereitung am Vortag:

- » Bohnen ca. 24 Stunden einweichen.

### Vorbereitung am Zubereitungstag:

- » Knoblauchpaste herstellen.
- » Bohnen in reichlich kochendem Salzwasser weich kochen - abseihen - Kochwasser auffangen - beides auskühlen lassen.

### Zubereitung:

- » Ausgekühlte Bohnen mit etwas Kochwasser fein mixen.
- » Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Zitronensaft und Knoblauch-Paste.
- » Mit etwas Petersilienpesto als Beigabe zu Hauptgerichten servieren.

## Rote Zwiebelsauce

Ketchup  
Rote Zwiebeln  
Salatgurke  
Limettensaft  
Sweet Chilisauce  
Rote Paprika  
Kräuter (glatte Petersilie, Schnittlauch)

### Vorbereitung:

- » Rote Zwiebeln schälen und klein würfeln.
- » Salatgurke schälen, von Kernen befreien und in feine Würfel schneiden oder grob raspeln.
- » Paprika waschen – die Kerne herausschneiden und in sehr kleine Würfel schneiden.
- » Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilie hacken.

### Zubereitung:

- » Alle Zutaten vermengen und pikant abschmecken.

## 10 Imbisse

### Fetzige Rühreier

Portionen: 10

10	Stk	Eier
100	ml	Sahne
50	g	Kräutergervais
		Schnittlauch gehackt
		Tzatziki-Sauce ohne Gurken
5	Stk	Speckscheiben
		Petersilie glatt

#### Vorbereitung:

- » Die Eier aufschlagen.
- » Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
- » Speckscheiben im Ofen bei 180 Grad trocken rösten und abtropfen lassen.

#### Zubereitung:

- » Eier mit Sahne und Salz gut mixen.
- » Die Rühreier in einer Pfanne mit Butter nicht zu heiß stocken und anschließend auskühlen lassen.
- » Gervais glatt rühren und mit dem Ei vermischen.
- » Auf das Brot ein wenig Tzatziki-Sauce streichen. Ein kleines Salatblatt darauflegen und mit Rühreiern füllen. Mit dem gerösteten Speck und glatter Petersilie garnieren.

## Das beste Kornkipferl

Portionen: 10

10	Stk	Keimkraft-Croissants
1	Stk	Lollo Salat, grün Tzatziki-Sauce
500	g	Bregenzerwälder Frischkäse
2	Stk	Tomaten, reif
1	Stk	Rote Zwiebel

### Vorbereitung:

- » Salat waschen, schleudern.
- » Frischkäse in Scheiben schneiden.
- » Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, in dünne Scheiben schneiden.
- » Rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

### Zubereitung:

- » Das Keimkraftcroissant in der Mitte halbieren. Den Boden mit Tzatziki-Sauce bestreichen, mit Salatblatt, Frischkäse, Tomatenscheiben und Zwiebeln belegen.
- » Den Deckel ganz locker oben darauf legen.

## Leckerer Salatdöner

Portionen: 10

2	Stk	Fladenbrot mit Kleie und Kräutern
250	g	Tzatziki-Sauce mit Gurken
250	g	Feta-Schafskäse
2	Stk	Lollo Salat
3	Stk	Tomaten
¼	Stk	Rotkraut
0,5	Stk	Rote Zwiebel
		Döner Gewürz

### Vorbereitung:

- » Feta-Schafskäse klein Würfeln.
- » Salat waschen, schleudern und in feine Streifen schneiden.
- » Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und in kleine Würfel schneiden.
- » Den Strunk des Rotkrauts entfernen und das Kraut fein schneiden.
- » Rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden

### Zubereitung:

- » Das Fladenbrot vierteln und Taschen einschneiden.
- » Mit Tzatziki-Sauce bestreichen und mit den restlichen Zutaten füllen.

## Cooler Vollkornsandwich

Portionen: 10

30	Scheiben	Leichtes Vollkorntoastbrot
300	g	Tzatziki-Sauce
2	Stk	Lollo Salat
10	Scheiben	Saftschinken
10	Scheiben	Putenschinken
3	Stk	Tomaten, reif
10	Scheiben	Bregenzerwälder Rahmkäse
10	Scheiben	Speck
		Maischips
		Plastikspieße

### Vorbereitung:

- » Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen, in Scheiben schneiden.
- » Salat waschen und schleudern.

### Zubereitung:

Um schnelles Arbeiten zu ermöglichen, benötigen Sie für dieses Gericht ein Blech und zwei Backpapiere in der gleichen Größe.

- » Zuerst ein Stück Backpapier auf das Blech legen, dann die erste Lage leichtes Vollkorntoastbrot – weiter mit Tzatziki-Sauce – Salatblatt – Saftschinken – Tomatenscheibe – Toastbrot – Tzatziki-Sauce – Salatblatt – Putenschinken – Rahmkäse – geröstetem Speck – Vollkorntoastbrot.
- » Jetzt ein Backpapier und ein zweites Blech darauf legen und einmal auf das Blech drücken, damit alle Brote gleich hoch sind. Blech und Papier entfernen und die Brote bei starker Oberhitze backen, bis die Oberflächen braun sind.
- » Herausnehmen, Papier und Blech wieder auf die getoasteten Brote legen. Die Bleche zusammenhalten und umdrehen.

- » Backpapier wieder abziehen und die Brote nochmals bei starker Oberhitze in den Ofen schieben, bis sie getoastet sind.
- » Vor dem Servieren die Brote mit Plastikspießchen stabilisieren und diagonal durchschneiden.

## Dinkel-Weckerl to go

Portionen: 10

10	Stk	Bio-Dinkelweckerl
1	Stk	Blattsalat
500	g	Feta-Schafskäse
½	Stk	Gurken
3	Stk	Tomaten
1	Stk	Rote Zwiebel
		Tzatziki-Gewürz
		Schnittlauch

### Vorbereitung:

- » Die Dinkelweckerl der Länge nach halbieren.
- » Blattsalat waschen und schleudern.
- » Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden.
- » Gurken waschen, vierteln, in feine Scheiben schneiden.
- » Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen, in kleine Würfel schneiden.
- » Rote Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- » Schnittlauch fein schneiden.

### Zubereitung:

- » Schafskäse, Gurken, Tomaten, rote Zwiebel und Schnittlauch mit Tzatziki-Gewürz abschmecken.
- » In die Brote etwas Sauerrahm streichen, den Salat hineinlegen und mit dem Gemüse füllen.

## Putensandwich mit Tomatensalsa

Portionen: 10

10	Stk	Chiabatta Brot
1,2	kg	Putenbrust
1	Stk	Blattsalat
		Salsa-Sauce

### Vorbereitung:

- » Die Putenbrust bei 140 Grad im Ofen langsam durchgaren, auskühlen lassen.
- » Mit der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden.
- » Salat waschen und schleudern.

### Zubereitung:

- » Das Chiabattabrot halbieren und mit Salat, Putenbrust und Salsa-Sauce füllen.

## Superlanges Baguette

Portionen: 20

3	Stk	Chiabatta, oder Laugenbaguette
10	Scheiben	Saftschinken
10	Scheiben	Putenschinken
10	Scheiben	Bregenzerwälder Rahmkäse
10	Scheiben	Speck geröstet
		Rührei-Aufstrich
		Philadelphia-Aufstrich
3	Stk	Tomaten
		Blattsalat
2	Stk	Gebratene Hähnchenbrust
		Tomatensalsa
		Karottenstreifen
		Geröstete Körner
		Plastik-Spieße
		Tomaten-Paprika Aufstrich

### Vorbereitung:

- » Hähnchenbrust braten und auskühlen lassen.
- » Rahmkäse in Streifen schneiden.

### Zubereitung:

- » Bei den Baguette-Brotten je ein Ende abschneiden, in der Mitte längs halbieren und die beiden Böden auf einem langen Brett wieder zusammenfügen.
- » Tzatziki-Sauce aufstreichen und mit Salatblättern belegen.
- » Nach Belieben belegen, den Deckel drauflegen, mit Plastikspießchen abstecken, schneiden und servieren.

## Gebratenes Gemüse mit frischen Kräutern

Portionen für Salatbuffet: 10

20	g	Olivenöl
0,1	Bd	Rosmarin
		Knoblauch
100	g	Zucchini gelb
100	g	Zucchini grün
100	g	Paprika rot
100	g	Paprika gelb
100	g	Tomaten
50	ml	Balsamico-Essig
		Salz, Pfeffer



### Vorbereitung:

- » Rosmarin hacken.
- » Knoblauch schälen und hacken.
- » Gemüse waschen, zuputzen und in 1x1 cm große Würfel schneiden.

### Zubereitung:

- » Olivenöl in der Pfanne erwärmen.
- » Rosmarin und Knoblauch kurz darin anschwitzen.
- » Das Gemüse einlegen und leicht braten, bis es weich, doch zugleich noch kernig ist.
- » Mit Balsamico-Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Genießer Tofu – gebraten mit Sesam

Portionen: 10

1200 g	Tofu
200 ml	Shoyu Sojasauce, glutenfrei
	Sesam
	Butterschmalz

### Vorbereitung:

- » Den Tofu in Sojasauce ca. 1,5-2 Stunden einlegen.

### Zubereitung:

- » Tofu herausnehmen und mit Küchentuch trockentupfen.
- » Tofu in Sesam wenden und in Butterschmalz braun anbraten.

## 11 Desserts

### Apfelschaum

Portionen: 20



4500	g	Äpfel-Boskop
200	ml	Apfel-Holundersaft frisch gepresst
		Garnitur
		Amarant gepufft
		Zimtsahne

#### Vorbereitung:

- » Die Äpfel waschen und halbieren.
- » Sahne aufschlagen.

#### Zubereitung:

- » Die Äpfel bei 180 °C im Ofen backen, bis sie ganz weich sind.
- » Äpfel durch eine flotte Lotte passieren und gut aufrühren.
- » Den Apfelholundersaft einrühren.
- » Nach Bedarf mit etwas Vanillezucker abschmecken.
- » Mit Zimtsahne und gepufftem Amarant garnieren.

## Topfenknödel mit Sauerkirschen

Portionen:8

50	g	Butter
0,5	g	Zitronenschale gerieben
70	g	Kristallzucker
10	g	Vanillezucker
100	g	Ei
480	g	Topfen
80	g	Semmelbrösel
25	g	Dinkelmehl

### Vorbereitung

- » Topfen auf Raumtemperatur bringen.
- » Eier mixen.
- » Semmelbrösel, Mehl und Zitronenschale mischen.

### Zubereitung

- » Butter und Zucker mit dem Schneebesen aufschlagen.
- » Eier nach und nach einarbeiten.
- » Topfen einarbeiten.
- » Brösel-Mehlgemisch einarbeiten.
- » Ca. 3 Stunden ziehen lassen.
- » Mit dem Eisschöpfer Kugeln formen und direkt in siedendes Salzwasser einlegen.
- » Die Knödel ca. 15 min ziehen lassen - nach der halben Zeit mit dem Schaumlöffel über die Knödel streichen, damit sie sich drehen, weitere 15 min ziehen lassen (keinesfalls kochen lassen!).
- » Herausnehmen - in ein Lochblech legen - mit Kokosnus raspel oder Butterbröseln bestreuen und servieren.

Tipp: Wenn der Topfen etwas mehr Wasser enthält als üblich, dann sollten Sie etwas mehr Semmelbrösel hinzufügen. In jedem Fall einen Probeknödel kochen.

## Chrunchies selbst gemacht

Portionen: 20

240	g	Honig
60	g	Raps- oder Sonnenblumenöl
20	g	Kristallzucker
1	g	Meersalz fein
26	g	Wasser
200	g	Dinkel Vollkornmehl
28	g	Dinkelwaffeln gepufft
100	g	Haferflocken Großblatt
300	g	Haferflocken Kleinblatt
30	g	Haselnüsse gerieben
30	g	Kokosflocken
1	g	Zimt gemahlen

### Vorbereitung:

- » Dinkelwaffeln grob zerhacken.
- » Honig, Öl und Salz in einem Topf leicht erwärmen.

### Zubereitung:

- » Alle trockenen Zutaten vermischen.
- » Das Honig-Gemisch unter ständigem Rühren einarbeiten.
- » Den Topf mit den Honigrückständen mit Wasser ausspülen und leicht erwärmen - das Wasser dann zu der Getreidemischung hinzufügen.
- » Die Masse auf einem mit Backpapier belegten Blech gleichmäßig verteilen - ein weiteres Backpapier darauf legen - mit dem Nudelwalker glatt rollen.
- » Im vorgeheizten Backofen bei ca. 170 °C hellbraun backen.
- » Herausnehmen und auf dem Blech abkühlen lassen.
- » In große Stücke brechen - noch leicht warm in luftdichte Behälter abfüllen und Deckel gleich schließen.

## Apfeldessert mit Himbeeren und Vollkornstreusel

Portionen: 18

700	g	Äpfel säuerlich ohne Kern mit Schale
700	g	Birnen reif
1	g	Zimt
15	g	Zitronensaft
600	g	Himbeeren
40	g	Zucker
15	g	Vanille - Puddingpulver
		Wasser zum anrühren
		Vollkornstreusel:
65	g	Vollkornmehl
50	g	Butter
15	g	Haselnüsse
20	g	Staubzucker
		Zimt

### Vorbereitung:

- » Für den Streusel das Mehl, die weiche Butter, die Haselnüsse und den Staubzucker vermischen und abbröseln, so dass haselnussgroße Knöllchen entstehen - im Backofen bei 170 °C ca. 15 min leicht hellbraun backen.
- » Äpfel und Birnen vierteln - entkernen - in große Würfel schneiden - mit Zimt und Zitronensaft marinieren - im Backofen bei 160 °C ca. 20 min schmoren
- » Die Himbeeren mit etwas Zucker vermischen aufkochen lassen - Puddingpulver mit etwas Wasser anrühren - die Himbeeren damit leicht abbinden - kurz aufkochen lassen.

### Zubereitung:

- » Die Äpfel in kleine Weckgläser füllen.
- » Die Himbeeren darauf verteilen.
- » Den Streusel als Garnitur darauf streuen - fertig.

## Topfencreme mit Biskotten

Portionen: 10

250	g	Qimiq
125	g	Topfen
125	g	Milch
80	g	Feinkristallzucker
10	g	Vanillezucker
250	g	Sahne geschlagen
250	ml	Orangensaft ( evtl. reduziert)
40	Stk	Biskotten



### Vorbereitung:

- » Orangensaft etwas reduzieren lassen.
- » Sahne aufschlagen.

### Zubereitung:

- » Qimiq glatt rühren, Topfen einrühren. Milch, Zucker, Vanillezucker dazugeben und glatt rühren. Zuletzt geschlagene Sahne unterheben.
- » Von der Creme eine dünne Schicht in ein Blech streichen.
- » Die Biskotten ganz kurz durch Orangensaft ziehen und auf die Creme legen.
- » Jetzt wieder eine Schicht Creme darauf streichen und wieder eine Schicht Biskotten darüber legen.
- » Zum Schluss noch die restliche Creme darüber streichen.
- » Im Kühlschrank ½ Tag kühlen.
- » Vor dem Anrichten mit Kakaopulver bestreuen.

Tipp: Servieren Sie Erdbeer- oder Himbeermark dazu. Ihre Gäste werden begeistert sein! Die Creme lässt sich auch sehr gut im Glas mit frischem Obst servieren.

## Zwetschgenkompott mit Kefir und Minze

Portionen: 4

16	g	Zucker braun
80	ml	Wasser
600	g	Zwetschgen
		Zimt, ( Nelke)
3,2	ml	Fruchtsaft, Zitronen fr. gepr.
200	ml	Kefir oder Joghurt

### Vorbereitung:

- » Die Zwetschgen waschen, halbieren und entkernen.

### Zubereitung:

- » Den Zucker leicht karamellisieren lassen. Mit Wasser ablöschen.
- » Die Zwetschgen und die Zimtstange dazugeben und zugedeckt so lange kochen, bis die Zwetschgen weich sind. Abkühlen lassen.
- » Das Zwetschgenkompott in Dessertschalen füllen und mit etwas Kefir und frischer Minze garnieren.

Tipp: Das Zwetschgenkompott schmeckt auch sehr gut zu Topfenknödeln oder mit Zimteis.

## Erfrischender Mango-Topfen-Schaum mit Biskotten und Früchten

Portionen: 5

300	g	Mangomark
150	g	Topfen
75	g	Jogurt
150	g	Vanillepudding Bio
75	g	Sahne
2	Blatt	Gelatine

### Vorbereitung:

- » Mangomark selber herstellen oder ein gutes Produkt kaufen.
- » Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
- » Für die Zwischenlage: Müslikekse, Biskotten, Vollkornkekse oder Biskuit grob hacken.

### Zubereitung:

- » Mangomark mit Topfen, Jogurt und Vanillepudding mit dem Schneebesen glatt rühren.
- » Gelatine gut abtropfen lassen, mit Sahne erwärmen, bis keine Stückchen mehr sichtbar sind. (Wichtig: Nicht zu heiß werden lassen, nur lauwarm!).
- » Das Gelatine-Sahnegemisch mit den anderen Zutaten gut verrühren. Evtl. mit Staubzucker, Birnendicksaft oder ähnlichem nachsüßen.
- » In den Sahnebläser füllen und mit einer Gaspatrone beladen.
- » Wichtig! der Sahnebläser muss trocken und kalt sein.
- » Die Früchte (im Winter: Melone, Kiwi, Ananas, Mango usw.; im Sommer: Erdbeeren, Beeren aller Art) in ein Glas füllen, als Zwischenlage Müslikekse, Biskotten oder Biskuit einfüllen.
- » Jetzt die Fruchtcreme darauf spritzen, kühlen oder gleich essen.
- » Garnituren: Schokostreusel, Kokosflocken, Sojagranulat usw.

## 12 Gewürzkunde

### Mut zu Neuem

#### Welches Gewürz, Kraut oder Aroma eignet sich zu welchem Gericht?

Es gibt nichts, was nicht zu einander passt! Die Dosierung der einzelnen Komponenten ist entscheidend. Beispielsweise Vanille oder andere süße Gewürze wie Zimt, Piment aber auch Koriander und Ingwer - in geringer untergeordneter Menge - wirken ausgleichend und harmonisierend.

#### Diese Gewürze sollten Sie außer den bewährten und bekannten Gewürzen in der Küche haben:

- » Chili geschrotet
- » Bertram
- » Galgant
- » Koriander
- » Senfkörner
- » Kreuzkümmel
- » Ingwer
- » Kardamon
- » Kurkuma
- » Piment
- » Boxhornklee u. m.



Tipp: Zum Vermahlen eignen sich Steinmörser, eine Getreidemühle (nur für Gewürze, die wenig Fett enthalten) oder eine alte Kaffeemühle.

## Mein Spezialgewürz

560	g	Salz
100	g	Paprikapulver Rubino
10	g	Knoblauchpulver Wiberg
20	g	Pfeffer weiß gem.
4	g	Thymian
10	g	Oregano
2	g	Rosmarin



### Zubereitung:

- » Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen.
- » Das Gewürz wirkt noch besser, wenn die Zutaten in einer Moulinette gemixt werden.

## Tzatsiki Gewürz

Salz  
Knoblauchpulver  
Dill  
Pfeffer  
Oregano  
Koriander  
Zucker

## Welches Gewürz passt zu welchem Gericht?

Speise, Gericht	Küchenkräuter
Auflauf, süß	Galgant, Gewürznelken, Ingwer, Kardamon, Muskatnuss, Pfeffer, Piment, Sternanis, Vanille, Zimt.
Beerenkompott	Vanille, Zitronensaft
Birnenkompott	Muskat, Ingwer, Nelkenpulver
Bowlen	Orangenschale, Ingwerpulver, Basilikum
Braten	Pfeffer, Rosmarin, Paprika, Senf, Senfkörner, Kreuzkümmel, Koriander
Braune Saucen	Chili geschrotet, Thymian, Rosmarin, Paprika
Brot	Galgant, Ingwer, Muskatnuss, Piment, Sternanis, Kümmel
Chutneys Gemüse	Chili, Curry, Galgant, Kurkuma, Pfeffer, Piment, Sternanis
Chutneys	Nelken, Ingwer, Kardamon, Muskatnuss, Pfeffer, Piment, Vanille, Zimt
Eierspeisen	Pfeffer, Basilikum, Chili, Dill, Galgant, Nelken, Ingwer, Kerbel, Kreuzkümmel, Kurkuma, Majoran, Muskatnuss, Paprika, Piment, Schnittlauch, Vanille, Zimt.
Fleischbrühe	Muskatnuss, Nelken, Pfeffer, Lorbeer
Fleischgerichte	Basilikum, Beifuß, Liebstöckel, Majoran, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian
Fleischsaucen	Chili, Curry, Galgant, Nelken, Ingwer, Kreuzkümmel, Muskatnuss, Kurkuma, Pfeffer, Piment, Sternanis, Zimt, Senfkörner, Koriander

## Garnituren

Karottenscheibe verdrehen

Gurken - Karottenstreifen

Schnittlauchstäbe

Speckstreifen geröstet

Streifen von Sonnentrockneten Tomaten

Geröstete Körner

Knusprige Brotwürfel

Gemüsewürfel

Tomatenwürfel mit Kräuter, Olivenöl, Rote Zwiebel gehackt

Gemüwestreifen

Tomaten, Sellerie, Ingwer, Gurken

Pesto

Parmesan gehobelt

Blattpetersilie

Karotten ,Mandeln

Dikon Kresse

Ruccola



Einen herzlichen Dank an Gerhard Kerber, Internatsküchenchef der Landesberufsschule Lochau für die Rezepte und Bilder! Sie wurden im täglichen Betrieb im Zuge des Projektes „MehrWERT für Körper und Geist“ der Landesberufsschule Lochau entwickelt und erprobt und weitergegeben in Schulungen des Projektes „Gemeinsam essen“ und den „Catererschulungen“ der aks Gesundheit.

Weitere bewährte Rezepturen: „VOLL VIEL WERT – Gut gewürzt – Salz gekürzt“ von Gerhard Kerber und Wolfgang Ponier

Erhältlich in der Landesberufsschule Lochau und im Buchhandel: ISBN 978-3-99018-192-8

