



**Frisch und knackig – aber zackig**

**Das vegetarische  
Jugendkochbuch  
von und für Jugendliche**

## Frisch und knackig – aber zackig

### **Das vegetarische Kochbuch von und für Jugendliche** *Selber kochen ist wieder "in". Leichte, fleischlose Gerichte entwickeln sich zum Gegentrend zu Fertiggerichten, Fast food & Co.*

Gerade junge Menschen werden häufig zu Vegetariern und verzichten bewusst auf Fleisch und Fisch, jedoch werden tierische Lebensmittel (z.B. Eier, Milch und Milchprodukte, Honig) konsumiert. Diese Ernährungsweise ist, wenn sie mit viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukten praktiziert wird, als gesundheitsfördernd einzustufen.

Formen, wie die sogenannten "Puddingvegetarier", die zwar auf tierische Produkte verzichten, sich aber insgesamt nicht gesund ernähren, sind genauso wie "Veganer" (=strengste Form des Vegetarismus, bei dem alle tierischen Produkte, sogar Honig, gemieden werden), nicht zu empfehlen.

Dass Kochen Spaß macht und man auch schnell leckere Gerichte zaubern kann, beweisen die beiden Schülerinnen Margaretha Bäck und Veronika Miesenberger. Sie erstellten dieses vegetarische Kochbuch im Zuge ihrer Diplomarbeit für die Matura 2007/08 an der HBLA Elmberg/Linz. Alle Rezepte wurden von ihnen selbst ausgewählt, zubereitet und eignen sich hervorragend zum Nachkochen.

Diese Rezeptsammlung ist eine Initiative der Abteilung Gesundheit im Rahmen des Netzwerks "Gesunde Gemeinde" zum Schwerpunktthema 2008 „Kinder- und Jugendgesundheit“.



Viel Vergnügen und Freude beim Ausprobieren der Rezepte!

# Inhaltsverzeichnis

## **AUFSTRICHE**

---

Erdäpfelkäse  
Karottenaufstrich  
Vitamintopfen  
Radieschenaufstrich  
Grünkernaufstrich

## **BROT UND GEBÄCK**

---

Buttermilchweckerl  
Joghurtweckerl  
Ruck-Zuck-Dinkelbrot

## **SUPPEN**

---

feurige Linsensuppe  
französische Zwiebelsuppe  
Gemüsecremesuppe  
geröstete Haferflockensuppe  
Grießnockerlsuppe  
hausgemachte Erdäpfelsuppe  
Kürbiscremesuppe  
Schwammerlsuppe

## **SALATE**

---

Apfel-Karotten-Salat  
Bohnensalat  
Bunter Salat  
Chinakohlsalat mit Mandarinen  
Eisbergsalat mit Käsewürfeln  
Erdäpfelsalat  
Milder Wintersalat  
exotischer Radieschensalat  
Rettich – Apfel - Salat  
Vogersalat mit Sonnenblumenkernen

## **PIKANTE HAUPTSPEISEN**

---

bunter Nudelauflauf  
Dinkelreisauflauf  
Erdäpfellaibchen mit Kräutersauce  
Erdäpfelpuffer mit Porree-Ragout  
Gefüllte Baguettes  
Gefüllte Kohlrabi  
Gefüllte Ofenerdäpfel mit Kräuterdipp  
Gemüsestrudel  
Grünkernlaibchen mit Joghurtsoße  
Karotten-Curry-Nudeln  
Karottenpuffer  
Käsespätzle mit Röstzwiebeln  
Krautfleckerl  
Krautknödel

Vegetarische Lasagne  
Pikanter Hirseauflauf  
Pikanter Wildreis mit Brokkoli und Erbsen  
Pizza Vegetariana  
Polenta-Gemüsekekuchen  
Sommerliche Gemüsegrillspieße  
Spinatstrudel mit Feta-Käse  
Toast einmal anders  
Überbackene Röschen

## **SÜßE HAUPTSPEISEN**

---

Ananas – Sojamilchreis  
Erdbeerknödel  
hausgemachter Apfelstrudel  
Kaiserschmarren  
Mohnnudeln  
Nusspalatschinken  
Oma's Grießkoch  
Topfen-Heidelbeer-Strudel  
Topfen-Nockerln mit Kirschsauce

## **NACHSPEISEN**

---

Dinkel-Kokos-Kuchen  
Erdbeertopfen  
Heidelbeer – Soja – Muffins mit  
Heidelbeerkompott  
Joghurt-Bananenschnitte  
Joghurtbecher mit Früchten  
Obstsalat mit Nüssen  
süße Rouladen mit Topfencreme  
Traubencreme  
Zucchini-Becherkuchen

## **GETRÄNKE**

---

Buttermilch-Apfel-Drink  
Himbeerbuttermilch  
Kiwi-Sour

# Erdäpfelkäse

**Zeit: 30 Minuten  
für 4 Portionen**

## Zutaten:

50 dag mehlig Erdäpfel  
1 kleine Zwiebel  
125 ml Sauerrahm  
Salz  
Pfeffer  
Schnittlauch und Paprikapulver zum Bestreuen



## Zubereitung:

- ✓ Erdäpfel dämpfen, schälen und durch die Kartoffelpresse drücken.
- ✓ Gepresste Erdäpfel mit der fein gehackten Zwiebel, dem Sauerrahm und den Gewürzen vermischen und abschmecken.
- ✓ Auf Brote streichen und mit dem feingeschnittenen Schnittlauch und Paprikapulver bestreuen.



# Grünkernaufstrich

**Zeit: 30 Minuten  
für 4 Portionen**

## Zutaten:

125 ml Gemüsebrühe  
6 dag Grünkernschrot

5 dag Butter  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Petersilie  
Schnittlauch  
1 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer, Muskat



## Zubereitung:

- ✓ Gemüsebrühe aufkochen lassen und dann Grünkernschrot einrühren.
- ✓ Herd auf eine kleine Stufe zurückschalten und mit geschlossenem Deckel ausdünsten lassen bis ein dicker Brei entsteht.
- ✓ Grünkernbrei auskühlen lassen.
- ✓ Zwiebel, Petersilie, Schnittlauch fein schneiden.
- ✓ Butter flaumig rühren.
- ✓ Ausgekühlten Grünkernbrei und alle anderen Zutaten zugeben und pikant abschmecken.
- ✓ Aufstrich auf Brote streichen und passend garnieren.



*Info!*

*Grünkern sind die grünen, im halbreifen  
Zustand geernteten Körner des Dinkels.*

# Karottenaufstrich "Flotte Karotte"

**Zeit: 10 Minuten**  
**für 2 Personen**

## Zutaten:

5 dag Frischkäse  
2 EL Creme fraiche oder Sauerrahm  
1 große Karotte  
5 EL Schnittlauch  
1 KL Thymian  
2 EL Sonnenblumenkerne  
Kräutersalz, Pfeffer  
1/2 Karotte und Krauspetersilie zum Garnieren

## Zubereitung:

- ✓ Frischkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Creme fraiche glatt rühren.
- ✓ Karotte waschen, putzen und fein raffeln.
- ✓ Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zusammen mit der geriebenen Karotte und den Sonnenblumenkernen unter die Frischkäsemasse rühren.
- ✓ Karottenaufstrich mit den Gewürzen gut abschmecken und mit Karottenscheiben/-stiften und Krauspetersilie garnieren.

# Radieschenaufstrich

**Zeit: 10 Minuten  
für 4 Portionen**

## Zutaten:

10 dag Sauerrahm  
10 dag Cottage Cheese  
9-12 Radieschen  
Kürbiskerne  
Petersilie, Schnittlauch  
Salz, Pfeffer

Vollkornbrot

## Zubereitung:

- ✓ Cottage Cheese und Sauerrahm vermischen und würzen.
- ✓ Radieschen waschen und reiben, etwas stehen lassen und dann kurz ausdrücken.
- ✓ Kräuter und Kürbiskerne hacken.
- ✓ Zum Schluss Radieschen und Kräuter mit Sauerrahmgemisch vermengen.
- ✓ Jetzt nur noch aufstreichen und genießen.



# Vitamintopfen

**Zeit: 15 Minuten  
für 4 Portionen**

## Zutaten:

25 dag Topfen  
2 EL Sauerrahm  
1 roter Paprika  
3 Essiggurkerln  
5 Radieschen  
½ Zwiebel  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

- ✓ Topfen und Sauerrahm mit dem Mixer cremig rühren.
- ✓ Gemüse sehr fein schneiden und untermengen.
- ✓ Zuletzt den Aufstrich noch mit den Gewürzen abschmecken.



# Buttermilchweckerl

**Zeit: 80 Minuten**  
**12 – 15 Weckerl**

## Zutaten:

40 dag Weizenvollmehl  
20 dag Roggenvollmehl  
4 dag (Trocken-) Germ  
3 EL Öl  
250 ml Buttermilch  
250 ml Wasser  
1 EL Salz  
1 EL Brotgewürz



## Zubereitung:

- ✓ Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte einen Grube bilden.
- ✓ Lauwarme Buttermilch und Wasser mit Germ abrühren, in die Grube geben, mit Mehl bestreuen und zugedeckt gehen lassen.
- ✓ Nach ca. 15 min die restlichen Zutaten untermengen, gut durchkneten.
- ✓ Den Teig noch einmal zugedeckt ca. 30 min rasten lassen.
- ✓ Teig gut durchkneten und Weckerl formen.
- ✓ Weckerl mit Wasser bestreichen und ev. mit Sonnenblumenkernen, Mohn, Sesam oder Leinsamen bestreuen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20-30 min backen.
- ✓ Tipp: 1 Tasse Wasser ins Backrohr stellen

# Joghurtweckerl

**Zeit: 100 Minuten**  
**7 – 10 Stück**

## Zutaten:

35 dag Weizenvollkornmehl  
2 dag (Trocken-)Germ  
1-3 EL lauwarmes Wasser  
1 Becher (250 g) Joghurt  
1 Ei  
1 EL Öl  
1 KL Salz  
1 KL Brotgewürz



*Tipp!*

*1 Schüssel Wasser ins Backrohr stellen - dadurch trocknet der Teig weniger aus.*

## Zubereitung:

- ✓ Germ in lauwarmem Wasser auflösen und zum Mehl geben.
- ✓ Joghurt, Öl, Ei, Brotgewürz und Salz dazugeben.
- ✓ Zu einem halbfesten Teig verkneten.
- ✓ Mit Mehl bestreuen und an einem warmen Ort bis zur doppelten Menge gehen lassen.
- ✓ Den Teig nochmals durchkneten und in gleich schwere Mengen teilen. Weckerl formen, kurz rasten lassen, Weckerl kreuzweise einschneiden, mit Wasser bestreichen und ev. mit Leinsamen oder Sesam bestreuen. Bei 200 °C Ober- und Unterhitze 20-30 min backen.



# Ruck-Zuck-Dinkelbrot

**Zeit: 80 Minuten**

**1 Brotform**

Zutaten:

50 dag (frisch gemahlene) Dinkelvollkornmehl

1 Pkg. Trockengerst

1/2 l lauwarmes Wasser

2 1/2 gestrichene KL Salz

1 KL Zucker oder Honig

4 EL Sonnenblumenkerne

4 EL Sesam

4 EL Leinsamen

2 1/2 gestrichene EL Brotgewürz

Zubereitung:

- ✓ Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit dem Kochlöffel gut durchmischen.
- ✓ Eine Brotform einfetten und den Teig gleichmäßig darin verteilen. Eventuell mit Kernen bestreuen. Eine Schüssel mit Wasser ins Rohr stellen. Den Teig, ohne ihn vorher gehen zu lassen ins Rohr bei 200°C Ober- und Unterhitze bzw. 180°C Heißluft stellen und ca. 1 Stunde backen.

# Feurige Linsensuppe

**Zeit: 45 Minuten  
für 4 Personen**

## Zutaten:

40 dag gekochte Linsen aus der Dose  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Öl  
1 l Wasser  
Salz, Pfeffer, Chili  
2 Lorbeerblätter  
1 Gemüsebrühwürfel



*Info!*

*Linsen sind eine gute pflanzliche Quelle für  
Eiweiß und Eisen!*

## Zubereitung:

- ✓ Gekochte Linsen in einem Sieb abtropfen lassen.
- ✓ Zwiebel schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein schneiden.
- ✓ Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel zufügen und bei mäßiger Hitze glasig dünsten.
- ✓ Den zerdrückten Knoblauch kurz mitdünsten, anschließend mit Wasser aufgießen und Linsen begeben.
- ✓ Gewürze begeben und ca. 10 min köcheln lassen. Lorbeerblätter entfernen und die Suppe abschmecken.

# Französische Zwiebelsuppe

**Zeit: 50 Minuten**  
**für 6 Personen**

## Zutaten:

4 Zwiebeln  
2 EL Öl  
1 TL Zucker  
2 EL Mehl  
1,5 l Gemüsebrühe  
(vereinfachte Variante: heißes Wasser mit Suppenwürfel)  
Frisch gemahlener Pfeffer  
Salz  
2 Scheiben Vollkorntoast  
5 dag geriebener Käse  
Schnittlauch

## Zubereitung:

- ✓ Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.
- ✓ Zwiebeln in Öl bei niedriger Hitze langsam hellbraun rösten.
- ✓ Zucker und Mehl dazugeben und unter Rühren ein bis zwei Minuten weiter dünsten.
- ✓ Mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Zwiebeln 25 min bei schwacher Hitze im geschlossenen Topf weich garen lassen.
- ✓ Mit frisch gemahlener Pfeffer abschmecken.
  
- ✓ Inzwischen das Backrohr auf 160 °C Heißluft bzw. 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- ✓ Die beiden Vollkorntoastbrote zu 4 Dreiecken halbieren, mit geriebenem Käse bestreuen und im Backrohr ca. 15 min knusprig überbacken.
  
- ✓ Die Suppe in mit den Käse-Toast-Dreiecke anrichten und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

# Gemüsecremesuppe

**Zeit: 30 Minuten**  
**für 4 Personen**

## Zutaten:

1 EL Butter  
2 dag Mehl (eventuell Vollkornmehl)  
25 dag Gemüse der Saison (Zucchini, Kürbis, Karfiol, Kohlrabi, Broccoli, ...)  
1 - 2 Erdäpfel  
750 ml Wasser  
1 Suppenwürfel  
Salz, Pfeffer, ev. Knoblauch  
Petersilie

## Zubereitung:

- ✓ Gemüse putzen, waschen und grob schneiden.
- ✓ Butter mit Mehl anrösten, mit kaltem Wasser aufgießen.
- ✓ Wasser erhitzen und Suppenwürfel hineinbröseln.
- ✓ Erdäpfel waschen, schälen, reiben und zur Suppe geben.
- ✓ Gemüse in die kochende Suppe einlegen und je nach Gemüseart zwischen 10 und 20 min. kochen. Abschließend Suppe pürieren und abschmecken.
- ✓ Suppe vor dem Servieren mit fein gehackter Petersilie bestreuen.



*Tipp!*

*Diese Vorspeise liefert pro Person eine  
Portion Gemüse für das „Fünf am Tag“ -  
Konzept.*

# Geröstete Haferflockensuppe

**Zeit: 30 Minuten  
für 4 Personen**

## Zutaten:

1 EL Öl  
1 Bund Wurzelwerk (Karotte, Petersilienwurzel, Sellerie)  
5 dag Haferflocken  
1 Suppenwürfel  
5 dag Zwiebeln  
 $\frac{3}{4}$  l Wasser  
Salz, Pfeffer  
Petersilie



*Info!*

*Hafer ist reich an löslichen  
Ballaststoffen!*

## Zubereitung:

- ✓ Wurzelwerk waschen, schälen und fein raffeln.
- ✓ Zwiebeln fein hacken. Zwiebel, Wurzelwerk und Haferflocken in Öl anrösten.
- ✓ Mit Wasser aufgießen und Suppenwürfel dazugeben.
- ✓ Suppe 10 min verkochen lassen und abschmecken.
- ✓ Mit Petersilie servieren.

# Grießnockerlsuppe

**Zeit: 30 Minuten**  
**für 4 Personen**

## Zutaten:

5 dag weiche Butter  
1 Ei  
10 dag Nockerlgriß  
1 Prise Muskatnuss  
Salz

Suppenwürfel

## Zubereitung:

- ✓ Gemüsebrühe vorbereiten: Wasser aufkochen lassen, Gemüsebrühwürfel hineinbröseln.
- ✓ Butter flaumig rühren. Ei, Salz, Nockerlgriß und Muskatnuss dazugeben und vermischen.
- ✓ Masse 15 min ziehen lassen, mit 2 Kaffeelöffel Nockerl formen und in die Gemüsebrühsuppe einlegen.
- ✓ Bei schwacher Hitze 10 min leicht kochen lassen und dann noch 10 min mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.

# Hausgemachte Erdäpfelsuppe

**Zeit: 30 Minuten**  
**für 4 Personen**

## Zutaten:

1 EL Butter  
3 EL Mehl  
25 dag mehlig Erdäpfel  
 $\frac{3}{4}$  l Wasser  
1 kleine Zwiebel  
Salz, Pfeffer  
1 Knoblauchzehe  
Majoran, Thymian, Rosmarin,  
Oregano, 1 Lorbeerblatt  
3 EL Sauerrahm  
Petersilie

## Zubereitung:

- ✓ Zwiebel fein hacken und kurz in Butter anrösten.
- ✓ Mehl dazugeben, kurz rösten, mit  $\frac{3}{4}$  l kaltem Wasser aufgießen.
- ✓ Erdäpfel (roh) schälen, kleinwürfelig schneiden und zusammen mit dem fein gehackten Knoblauch, den Gewürzen und dem Lorbeerblatt begeben.
- ✓ Die Suppe zum Kochen bringen und leicht köcheln lassen bis die Erdäpfel weich sind.
- ✓ Vor dem Servieren Lorbeerblatt entfernen, mit einem Schneebesen den Sauerrahm unterrühren, nicht mehr aufkochen.
- ✓ Mit fein gehackter Petersilie und Bauernbrot servieren.

# Kürbiscremesuppe

**Zeit: 50 Minuten  
für 5 Portionen**

## Zutaten:

1,5 kg Kürbis  
1 Gemüsebrühwürfel  
1 Packung Frischkäse (fettarm)  
500 ml Wasser  
Salz, Pfeffer  
Gehackte Kürbiskerne



*Tip:*

*Hokkaidokürbis eignet sich  
besonders gut für Kürbissuppen.*

## Zubereitung:

- ✓ Kürbis mit einem scharfen Messer schälen und die inneren Kerne mit einem Löffel ausschaben.
- ✓ Kürbisfleisch in 2 cm große Stücke schneiden.
- ✓ Kürbisstücke und Wasser zusammen in einem Topf geben und ca. 20 min. kochen lassen. Gemüsebrühwürfel in die kochende Suppe geben.
- ✓ Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und anschließend Frischkäse unterrühren.
- ✓ Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
- ✓ Suppe mit gehackten Kürbiskernen anrichten.

## **Info!**

**Kürbis gehört botanisch, wie Gurke und Tomate, zu den Beeren!**

# Schwammerlsuppe

**Zeit: 45 Minuten**  
**für 4 Personen**

## Zutaten:

1 Zwiebel  
1 EL Butter  
½ kg Herrenpilze oder Champignons  
6 dag Mehl  
½ l Wasser  
1 Suppenwürfel  
Salz, Pfeffer  
1 Schuss Milch  
4 EL Rahm  
Petersilie

## Zubereitung:

- ✓ Zwiebel schälen und in feine Stücke hacken, dann in Butter glasig anschwitzen.
- ✓ Pilze waschen und blättrig schneiden.
- ✓ Pilze hinzugeben und andünsten lassen, mit Mehl stauben und kurz mitrösten.
- ✓ Mit kaltem Wasser aufgießen, würzen und durchkochen lassen.
- ✓ Zuletzt Rahm hinzugeben und kurz aufkochen lassen.
- ✓ Mit Petersilie abschmecken, wenn nötig nachwürzen.

# Apfel-Karotten-Salat

**Zeit: 10 Minuten**  
**für 2 Personen**

## Zutaten:

1 Apfel  
30 dag Karotten  
100 ml Orangensaft  
5 EL Essig  
1 EL Öl  
Salz, Zucker

## Zubereitung:

- ✓ Karotten und den Apfel schälen, fein raffeln und Orangensaft zugeben.
- ✓ Essig, Öl, Salz und Zucker vermischen und den Salat damit marinieren.
- ✓ Alles gut durchmischen und servieren.

# Bohnensalat

**Zeit: 45 Minuten**  
**für 4 Personen**

## Zutaten:

30 dag Bohnen aus der Dose  
(12 dag Trockenbohnen)  
1 Zwiebel  
2 EL Essig  
1 EL Öl  
etwas Wasser  
Salz, Pfeffer, Zucker  
Petersilie, Schnittlauch

## Zubereitung:

- ✓ Wenn Trockenbohnen verwendet werden, diese über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Dann die Bohnen ca. 60 min weichkochen. Bohnen abkühlen lassen und in eine Schüssel geben. Zwiebel in feine Würfel schneiden und darunter mischen.
- ✓ Die Marinade aus Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Wasser und Öl zubereiten.
- ✓ Die Hülsenfrüchte mit den Kräutern und der Marinade gut durchmischen.

# Bunter Salat

**Zeit: 15 Minuten  
für 4 Personen**

## Zutaten:

1 Häuptelsalat  
3 Tomaten  
3 Paprika  
  
2 EL Essig  
1 EL (Kürbiskern)öl  
Wasser  
Salz, Zucker

## Zubereitung:

- ✓ Häuptelsalat waschen, zerkleinern.
- ✓ Tomaten, Paprika waschen und klein schneiden.
- ✓ Häuptelsalat, Tomaten, Paprika vermischen, mit Essig, Öl, Wasser, Salz, Zucker marinieren, gut vermischen.

# Chinakohlsalat mit Mandarinen

**Zeit: 20 Minuten**  
**für 4 Personen**

## Zutaten:

1/2 Häüpel Chinakohlsalat  
1 kleine Dose Mandarinen  
2 hart gekochte Eier  
Sauce:  
1 Becher Joghurt  
1-2 EL gehackten Schnittlauch  
Pfeffer, Salz, Zucker

## Zubereitung:

- ✓ Chinakohlsalat von den äußeren Blättern entfernen.
- ✓ Die restlichen Salatblätter waschen, halbieren und dann fein schneiden.
- ✓ Eier 8 min hart kochen, mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und vierteln.
- ✓ Die Sauce zubereiten und zusammen mit den abgetropften Mandarinen unter den Salat mischen.
- ✓ Den Salat mit den Eiervierteln und fein gehacktem Schnittlauch garnieren.

# Eisbergsalat mit Käsewürfeln

**Zeit: 15 Minuten**  
**für 4 Personen**

## Zutaten:

1/2 Eisbergsalat  
1 Zwiebeln  
2 Tomaten  
1 Nektarine  
5 dag Butterkäse im Ganzen

## Für das Dressing:

1/2 Becher Sauerrahm  
Saft von 1 Blutorange  
4 EL Apfelessig  
1 EL Öl  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

- ✓ Eisbergsalat putzen, waschen und Blätter in Stücke zupfen.
- ✓ Zwiebeln schälen und in feine Stücke schneiden.
- ✓ Tomaten waschen und vierteln.
- ✓ Nektarine und Käse würfeln. Zusammen mit der Zwiebel unter den Salat mischen.
- ✓ Dressing: Sauerrahm, Orangensaft, Apfelessig, Öl und Gewürze vermischen.
- ✓ Salat mit dem Dressing übergießen und mit den Tomatenvierteln garnieren.

# Erdäpfelsalat

**Zeit: 80 Minuten**  
**für 4 Personen**

## Zutaten:

60 dag speckige Erdäpfel  
1-2 Zwiebel  
1 EL Öl  
Salz, Pfeffer, etwas Senf  
1 Schuss Essig  
Schnittlauch  
Warmes Wasser

## Zubereitung:

- ✓ Erdäpfel waschen, mit der Schale kochen oder dämpfen, schälen.
- ✓ Die gekochten, geschälten Erdäpfel dünnblättrig schneiden.
- ✓ Zwiebel fein hacken.
- ✓ Essig mit warmen Wasser verdünnen, salzen, mit Senf und Öl verrühren und mit den noch warmen Erdäpfelscheiben und Zwiebel vorsichtig vermengen.
- ✓ Den Salat wenn möglich ziehen lassen.

# Milder Wintersalat

**Zeit: 15 Minuten**  
**für 4 Personen**

## Zutaten:

½ Chinakohl  
1 kleine Salatgurke  
2 dag Rosinen  
1 Kiwi  
2 Orangen  
1 KL Kürbiskernöl  
Essig  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

- ✓ Chinakohl waschen und in Streifen schneiden.
- ✓ Gurke waschen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden und anschließend vierteln.
- ✓ Eine Orange auspressen und die Rosinen im Saft einweichen lassen.
- ✓ Die zweite Orange, sowie die Kiwi schälen und in Stücke schneiden.
- ✓ Chinakohl, Gurke, Orangen- und Kiwistücke gut durchmischen.
- ✓ Die Rosinen abtropfen lassen.
- ✓ Den Saft auffangen und mit Kürbiskernöl, Essig und Gewürzen abschmecken.
- ✓ Das Dressing unter den Salat mischen und wenn nötig nachwürzen.
- ✓ Zuletzt den Salat mit den Rosinen bestreuen.

# Exotischer Radieschensalat

**Zeit: 15 Minuten**  
**für 4 Personen**

## Zutaten:

20 dag Radieschen  
10 dag Ananasstücke (frisch oder aus der Dose)  
2 Tomaten  
1 EL (Weizenkeim)öl  
Etwas Balsamico-Essig  
Salz, Pfeffer  
Feingeschnittener Schnittlauch

## Zubereitung:

- ✓ Zuerst Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.
- ✓ Tomaten waschen, vierteln und würfeln.
- ✓ Radieschen, Tomaten und Ananasstücke vermengen.
- ✓ Dann alles mit Essig und Öl beträufeln und gut würzen.
- ✓ Zuletzt den Schnittlauch fein schneiden und über den Salat streuen.

# Rettich–Apfel–Salat

**Zeit: 15 Minuten**  
**für 4 Personen**

## Zutaten:

1-2 schwarze Rettiche  
3-4 Äpfel  
Saft einer Zitrone  
1 EL Öl  
Etwas Zucker und Salz

## Zubereitung:

- ✓ Rettiche waschen, schälen und reiben.
- ✓ Äpfel waschen, entkernen und fein raspeln.
- ✓ Geriebene Rettiche und Äpfel mit Zitronensaft, Öl, Zucker und Salz vermischen und abschmecken.

# Vogersalat mit Sonnenblumenkernen

**Zeit: 10 Minuten**  
**für 4 Personen**

## Zutaten:

30 dag Vogersalat  
1 Schuss Essig  
1 TL Salz  
1 TL Zucker  
200 ml Wasser  
1 EL Öl  
Sonnenblumenkerne

## Zubereitung:

- ✓ Vogersalat putzen und waschen.
- ✓ Essig, Salz, Zucker, Wasser und Öl vermischen, auf den Vogersalat verteilen.
- ✓ Gut durchmischen. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

# Bunter Nudelauf

**Zeit: 70 Minuten**  
**für 4 Personen**

## Zutaten:

25 dag Nudeln  
50 dag Gemüse der Saison  
10 dag Margarine  
4 Eier  
Salz  
10 dag geriebener Käse  
14 dag Mehl  
1 TL Backpulver  
Fett und Brösel für die Form

## Zubereitung:

- ✓ Nudeln bissfest kochen.
- ✓ Das Gemüse dünsten und abkühlen lassen.
- ✓ Eiklar schlagen.
- ✓ Margarine und Dotter schaumig rühren, salzen.
- ✓ Gemüse und Käse zur Dottermasse geben, Mehl (mit Backpulver) einrühren.  
Abschließend den Eischnee unterheben.
- ✓ Die Masse in eine befettete bebröselte Form geben, ca. 45 min bei 160°C Heißluft backen.

# Dinkelreisauflauf

**Zeit: 80 Minuten  
für 4 Personen**

## Zutaten:

1 Tasse Dinkelreis  
2 Tassen Wasser  
Salz  
1 TL Butter  
1 Zwiebel  
50 dag gemischtes Gemüse  
Kräuter  
Fett  
Kräutersalz  
250 ml Milch od. Sauerrahm  
3 Eier  
20 dag Käse



*Info!*

*Als Dinkelreis werden entspelzte und geschliffene Dinkelkörner bezeichnet.*

## Zubereitung:

- ✓ Dinkelreis, Salz und Wasser in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen.
- ✓ Dann fertig dünsten, etwas überkühlen lassen.
- ✓ Zwiebel schälen und fein hacken, dann in der Butter anrösten.
- ✓ Gemischtes Gemüse dünsten, mit Kräutern vermischen.
- ✓ Eine Auflaufform befetten und einen Teil des Reises darin verteilen.
- ✓ Dann eine Schicht Gemüse darauf geben, mit Kräutersalz leicht bestreuen und den zweiten Teil des Reises darüber geben.
- ✓ Milch oder Sauerrahm mit Eiern versprudeln und über die Masse gießen.
- ✓ Zum Schluss mit dem geschnittenen oder geriebenen Käse abdecken.
- ✓ Im Rohr bei 160 °C Heißluft 45 min. backen.

# Erdäpfellaibchen mit Kräutersauce

**Zeit: 90 Minuten**  
**für 4 Personen**

## Zutaten:

70 dag mehliges Kartoffeln  
10 dag Porree/Lauch  
10 dag griffiges Mehl  
Muskatnuss, Pfeffer  
1 Ei  
½ KL Salz  
10 dag Käse  
Petersilie  
Semmelbrösel  
Öl zum Braten

## Zubereitung:

- ✓ Kartoffeln kochen, heiß schälen und sofort passieren.
- ✓ Porree halbieren, waschen und in feine Ringe schneiden. Käse reiben und Petersilie fein hacken.
- ✓ Zu den Kartoffeln die restlichen Zutaten geben, vermischen und abschmecken.
- ✓ Rolle formen, in Stücke teilen und Laibchen formen.
- ✓ Laibchen beidseitig in Brösel wälzen.
- ✓ Zum Schluss beidseitig in heißem Öl anbraten und bei 150 °C Ober-/Unterhitze warm halten.

# Kräutersoße:

**Zeit: 10 Minuten**

Zutaten:

15 dag Topfen  
1/8 l Joghurt  
1/2 KL Senf  
Kräuter (Petersilie, Schnittlauch,...)



*Tipp!*

*Kartoffeln möglichst mit der Schale in wenig Wasser garen oder im Siebeinsatz dämpfen. Dadurch bleiben die Vitamine besser erhalten.*

Zubereitung:

- ✓ Zuerst Kräuter fein hacken.
- ✓ Dann alle Zutaten gut durchmischen und mit dem Mixer zu einer cremigen Konsistenz verrühren.
- ✓ Im Kühlschrank kalt stellen.

# Erdäpfelpuffer mit Porree-Ragout

**Zeit: 45 Minuten**  
**für 4 Personen**

## Zutaten:

### Erdäpfelpuffer

½ kg Erdäpfel (roh)  
3 Eier  
Etwas Sauerrahm  
5 dag Mehl  
Salz, gehackter Kümmel  
Muskat, Pfeffer  
Öl zum braten

Zutaten zum verfeinern: Zwiebel, Käse

### Porree-Ragout

80 dag Porree/Lauch  
40 dag Champignons  
Salz, Pfeffer  
¼ l Gemüsebrühe  
1 TL Öl

## Zubereitung:

- ✓ Rohe Erdäpfel schälen und reiben.
- ✓ Geriebene Erdäpfel ausdrücken, mit den übrigen Zutaten vermengen, würzen.
- ✓ Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit 2 Esslöffeln aus der Masse handgroße Puffer formen und herausbacken.
  
- ✓ Porree und Champignons waschen und blättrig schneiden.
- ✓ Die Masse in 1 TL Öl ca. 5 min andünsten und würzen.
- ✓ Das Porree-Ragout mit Gemüsebrühe ablöschen und alles aufkochen lassen, 10-15 min etwas einkochen lassen, abschmecken.

# Gefüllte Baguettes

**Zeit: 25 Minuten**  
**für 2 Personen**

## Zutaten:

2 Baguettes  
50 dag Steinpilze oder Champignons  
1 EL Öl  
2 Zwiebeln  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

- ✓ Baguettes der Länge nach halbieren und aushöhlen.
- ✓ Pilze waschen, putzen und fein blättrig schneiden.
- ✓ Zwiebeln enthäuten, in Würfeln schneiden und im erhitzten Öl glasig anschwitzen.
- ✓ Pilze dazugeben, würzen und ca. 10 min zugedeckt dünsten.
- ✓ Baguettes füllen, den Deckel aufsetzen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C Heißluft ca. 5 min backen.

# Gefüllte Kohlrabi

**Zeit: 75 Minuten**  
**für 4 Personen**

## Zutaten:

4 große Kohlrabi  
15 dag Erbsen  
40 dag Blattspinat  
10 dag Käse (z.B. Mozzarella)  
2 EL Kräuterfrischkäse  
Petersilie, Schnittlauch  
Pfeffer, Salz  
Muskatnuss

## Zubereitung:

- ✓ Zuerst die Kohlrabi schälen, dann jeweils die Deckel abschneiden.
- ✓ Kohlrabi zuerst mit einem Messer voraushöhlen, dann mit einem Esslöffel fertig aushöhlen, sodass noch ½ cm Rand bleibt. Anschließend das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
- ✓ Den Blattspinat waschen und kurz blanchieren.
- ✓ Käse in feine Würfel schneiden.
- ✓ Schnittlauch fein schneiden und Petersilie hacken.
- ✓ Erbsen, Kohlrabistücke, Spinat und Käse mit den Gewürzen vermischen und die Kohlrabi befüllen.
- ✓ Mit dem Deckel verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober- und Unterhitze 40 min garen lassen.

# Gefüllte Ofenerdäpfeln mit Kräuterdipp

**Zeit: 100 Minuten  
für 4 Personen**

## Zutaten:

4 große, festkochende Erdäpfel  
1 EL Butter  
Salz  
60 g geriebener Käse zum Überbacken

## Kräuterdipp:

1/2 Becher Joghurt  
1/2 Becher Sauerrahm  
Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Knoblauch  
Frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kresse, ...)

## Zubereitung:

- ✓ Backofen auf 180°C Ober- Unterhitze bzw. 200°C Heißluft vorheizen. Rohe Erdäpfeln mit der Schale waschen und jeweils den "Deckel" abschneiden.
- ✓ Die Knolle bis auf etwa 1 cm Rand mit einem Löffel aushöhlen. Das Innere mit zerlassenen Butter austreichen und salzen.
- ✓ Erdäpfeln wahlweise füllen, mit Deckel verschließen und mit Alufolie umwickeln.
- ✓ Im Ofen etwa 1/2 Stunde garen lassen.
- ✓ Folien öffnen, Deckel abheben und Erdäpfel mit Käse bestreut etwa 5 Minuten überbacken.
- ✓ Zutaten für den Kräuterdipp gut verrühren und zusammen mit den Ofenerdäpfeln anrichten. Dazu passt sehr gut ein sommerlicher Blattsalat mit Tomaten und Radieschen.

## **Brokkoli-Karotten-Fülle (jeweils für 4 Kartoffeln)**

## Zutaten:

25 dag Brokkoliröschen (frisch oder tiefgekühlt)  
25 dag fein geriebene Karotten  
1 Zwiebel  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

- ✓ Frischen Brokkoli waschen und in Röschen teilen.
- ✓ Karotten waschen, schälen und fein reiben.
- ✓ Die Zwiebel häuten und in kleine Stücke schneiden.
- ✓ Anschließend alle Zutaten gut vermischen und die Erdäpfel befüllen.

## **Lauch-Apfel-Fülle (jeweils für 4 Kartoffeln)**

### Zutaten:

1/2 Stange Lauch  
1 säuerlicher Apfel  
2 EL gehackte Petersilie  
10 dag Creme fraiche  
2 EL Kürbiskerne  
Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss verrühren

### Zubereitung:

- ✓ Lauch längs halbieren, waschen und in feine Ringe schneiden.
- ✓ Den Apfel schälen, entkernen und reiben.
- ✓ Alle Zutaten gut durchmischen und die Erdäpfel befüllen.

# Gemüsestrudel

**Zeit: 75 Minuten**  
**für 4 Personen**



*Tipp!*

## Zutaten:

1 Packung Strudelteig  
1 Eidotter, Milch zum Bestreichen

## Fülle:

80 dag Gemüse der Saison  
(Karfiol, Brokkoli, Karotten, Erbsen, Kohlrabi, Zucchini, Kürbis, ...)  
1 Zwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
1 TL Butter  
10 dag geriebener Käse  
1/8 l Sauerrahm  
Kräuter der Saison

*Dazu passt sehr gut eine Sauce aus 250 ml Joghurt und 250 ml Sauerrahm, vermischt mit Kräutern der Saison.*

## Zubereitung:

- ✓ Gemüse würfelig schneiden, kurz dämpfen, Zwiebel und Knoblauch in Butter anlaufen lassen, Gemüse, Sauerrahm und Käse dazugeben.
- ✓ Strudelteig ausziehen und auf 2/3 der Teigfläche das Gemüse-Rahm-Käse-Gemisch auf verteilen, zu einer Rolle drehen.
- ✓ Teig mit Eidotter-Milch-Gemisch bestreichen, bei 180°C Ober-/Unterhitze 45 min. backen.

# Grünkernlaibchen mit Joghurtsoße

**Zeit: 45 Minuten**  
**für 4 Personen**

## Zutaten:

20 dag Grünkernschrot  
0,5 l Gemüsebrühe  
5 dag Zwiebeln  
8 dag Käse  
1 Ei  
Petersilie, Majoran  
Salz, Pfeffer

Öl zum backen

## Zubereitung:

- ✓ Grünkernschrot in die kochende Gemüsesuppe einrühren und ca. 10 min auf kleiner Flamme zugedeckt kochen lassen, bis ein dicker Brei entsteht.
- ✓ Zwiebeln fein hacken, Käse würfeln und unter die Masse mengen.
- ✓ Masse kurz abkühlen lassen.
- ✓ Ei verquirlen und mit den Gewürzen unter die Grünkernmasse mischen.
- ✓ Laibchen formen und beidseitig im Fett anbraten.
- ✓ Im Backrohr bei 150°C Ober-/Unterhitze auf einem Backblech warm halten.

# Joghurtsoße

**Zeit: 5 Minuten**

## Zutaten:

0,4 l Joghurt  
Petersilie, Pfeffer, Salz, Knoblauch, Schnittlauch

## Zubereitung:

- ✓ Petersilie und Schnittlauch waschen und fein schneiden.
- ✓ Knoblauch schälen und pressen.
- ✓ Kräuter mit dem Joghurt vermischen und mit den Gewürzen abschmecken.

# Karotten-Curry-Nudeln

**Zeit: 30 Minuten**  
**für 2 – 3 Personen**

## Zutaten:

20 dag Bandnudeln  
3 Karotten  
1 grüne Paprika  
1 EL Butter  
Schnittlauch  
Petersilie, Thymian, Oregano  
Curry  
Tomatensauce

## Zubereitung:

- ✓ Nudeln bissfest kochen, abseihen.
- ✓ Karotten waschen, putzen und mit dem Sparschäler feine Streifen abziehen.
- ✓ Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.
- ✓ Karotten in Butter etwas durchrösten und mit Curry vermengen, Kräuter und Paprika hinzufügen.
- ✓ Nudeln mit den Karottenstreifen vermengen und noch kurz anbraten.
- ✓ Tomatensauce nach Belieben hinzufügen.

# Karottenpuffer

**Zeit: 30 Minuten**  
**für 2 Portionen**

## Zutaten:

25 dag Karotten  
7 dag Mehl  
2 Eier  
6 dag Sauerrahm  
2 dag geriebenen Parmesan  
1 KL geriebene Mandeln oder Nüsse  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
Öl zum braten

## Zubereitung:

- ✓ Karotten schälen und groß raspeln.
- ✓ Mehl, Eier, Sauerrahm, Parmesan und Mandeln gut verrühren.
- ✓ Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit den Karotten vermengen.
- ✓ Öl in einer Pfanne erhitzen und mit 2 Esslöffeln aus der Masse Puffer formen und herausbacken. Mit Petersilerdäpfeln und Kräutersauce servieren.

# Käsespätzle mit Röstzwiebeln

**Zeit: 30 Minuten  
für 4 Personen**

## Zutaten:

26 dag Mehl  
2 Eier  
Salz  
170 ml Wasser

25 dag Zwiebeln  
2 EL Öl  
20 dag Bergkäse  
Schnittlauch zum Bestreuen

## Zubereitung:

- ✓ Mehl, Eier, Salz und Wasser mixen.
- ✓ Anschließend Nockerl Teig mit einem Nockerlsieb in das kochende Salzwasser geben.
- ✓ Um ein Zusammenkleben zu vermeiden mit einem Kochlöffel umrühren.
- ✓ Zwiebel schälen, scheiden und im Öl anrösten.
- ✓ Bergkäse reiben.
- ✓ Spätzle absieben und mit den Zwiebeln in der Pfanne vermischen. Zum Schluss mit geriebenem Käse bestreuen und mit Schnittlauchröllchen garnieren.

# Krautfleckerl

**Zeit: 30 Minuten**  
**für 4 Personen**

## Zutaten:

35 dag Vollkornfleckerl (roh)  
60 dag Weißkraut  
1 kleine Zwiebel  
1 EL Zucker oder Honig  
1 EL Öl  
Salz, Pfeffer, Kümmel  
Knoblauch

## Zubereitung:

- ✓ Die Fleckerln bissfest kochen, abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- ✓ Weißkraut putzen und feinnudelig schneiden. Zwiebel fein hacken.
- ✓ Den Zucker im erhitzten Öl leicht bräunen, Zwiebel beigeben und mitrösten.
- ✓ Kraut dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und zugedeckt weich dünsten. Gekochte, abgeschreckte Fleckerl unter das gut gewürzte Kraut mischen.

# Krautknödel

**Zeit: 40 Minuten**  
**für 6 Personen**



## Zutaten:

1,5 kg Weißkraut  
2 l Salzwasser  
6,5 dag Butter  
2 Eier  
18 dag Semmelbrösel  
2 Zwiebeln  
25 dag Erbsen  
½ EL Salz  
Pfeffer, Kümmel

*Info!*

*Weißkraut hat einen hohen Anteil an Vitamin C!*

## Zubereitung:

- ✓ Die äußeren Weißkrautblätter entfernen.
- ✓ Strunk entfernen und die übrigen Blätter waschen und im kochenden Salzwasser blanchieren.
- ✓ Je nach Größe zwei Krautblätter übereinander legen.
- ✓ Die kleinen Krautblätter klein schneiden.
- ✓ Fett cremig rühren. Eier, Semmelbrösel, klein geschnittene Zwiebel, Erbsen, Salz, Pfeffer, Kümmel und das zerkleinerte Kraut zugeben und durchmischen.
- ✓ Die Masse auf die Krautblätter verteilen, diese zu Knödeln formen und mit einem Baumwollfaden zusammenbinden.
- ✓ Im kochenden Salzwasser 10-15 min gar ziehen lassen.
- ✓ Krautknödel mit Salzerdäpfeln servieren.

# Vegetarische Lasagne

(4 Personen)

**Zeit: 120 Minuten**

## Zutaten:

Bechamelsauce  
Veggi-Sauce  
1 Pkg. (gewellte) Lasagneblätter  
Parmesankäse nach Bedarf

## Zubereitung:

- ✓ In eine befettete Auflaufform zuerst Bechamel, dann abwechselnd Teigblätter, Gemüsesauce, Teigblätter und Bechamel schichten.
- ✓ Als letzte Schicht die Bechamelsauce großzügig verteilen.
- ✓ Abschließend mit Parmesankäse bestreuen und bei 180 °C Ober- und Unterhitze im Rohr zirka 45 min. backen.
- ✓ Backrohr ausschalten und die Lasagne zirka 15 Minuten ziehen lassen - dann lässt sich die Lasagne besser portionieren.

## **Bechamelsauce**

### Zutaten:

6 dag Butter  
8 EL glattes Mehl  
1 l Milch  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Muskatnuss  
1 EL Zitronensaft

### Zubereitung:

- ✓ Butter schmelzen, glattes Mehl dazugeben und kurz anrösten.
- ✓ Anfangs mit wenig Milch aufgießen, gut mit dem Schneebesen rühren, damit die Sauce nicht anbrennt.
- ✓ Die restliche Milch dazugeben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen.
- ✓ Abschließend mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.
- ✓ Tipp: Falls Mehlklümpchen entstehen, einfach die Sauce mit dem Pürierstab pürieren.

## **Veggi-Sauce:**

### Zutaten:

1 Zwiebel  
1 EL Öl  
1/2 kg Gemüse der Saison (Karotten, Sellerie, Tomaten, Paprika, Zucchini, Blattspinat, ...)

1 Packung Tomatenmark  
(Tiefkühlware 150 g)  
1-2 Zehen Knoblauch  
Rosmarin, Oregano, Petersilie  
1 Prise Zucker  
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- ✓ Zwiebel fein hacken, Wurzelgemüse schälen und fein reiben. Restliches Gemüse passend schneiden.
- ✓ Zwiebel und Wurzelgemüse in Öl anrösten, Gemüse hinzufügen und kurz mitdünsten.
- ✓ Tomatenmark zugeben, mit 1/8 l Wasser aufgießen und 10 min. dünsten lassen, würzen und abschmecken.

# Pikanter Hirseauflauf

**Zeit: 90 Minuten**  
**für 6 Personen**

## Zutaten:

20 dag Hirse  
½ l Gemüsebrühe  
6 dag Butter  
3 Eier  
25 dag Topfen  
Salz  
Pfeffer  
10 dag Käse  
300-400 g Gemüse zum Füllen (vorher dünsten)  
Öl für die Form

## Zubereitung:

- ✓ Hirse in einem Sieb heiß abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden.
- ✓ Gemüsesuppe mit der Hirse aufkochen lassen, dann auf eine kleine Stufe zurückschalten.
- ✓ Langsam (wie Reis) mit geschlossenem Deckel weich dünsten und anschließend auskühlen lassen.
- ✓ Eiklar zu Schnee schlagen. Butter, Dotter und Topfen schaumig rühren, die abgekühlte Hirse, Salz, Pfeffer, geriebenen Käse dazugeben und Eischnee unterheben.
- ✓ In einer befetteten Auflaufform abwechselnd die Hirsemasse und das Gemüse einschichten, ca. 45 min. bei 180° C Ober- und Unterhitze backen.

# Pikanter Wildreis mit Brokkoli und Erbsen

**Zeit: 45 Minuten**  
**für 3 Personen**

## Zutaten:

25 dag Langkorn-Wildreis-Mischung  
5 dag Sonnenblumenkerne  
1 EL Öl  
½ l Gemüsebrühe (Ersatzweise 1/2 Suppenwürfel in 1/2 l heißem Wasser aufgelöst)  
20 dag Brokkoliröschen (frisch oder tiefgekühlt)  
10 dag Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)  
Salz, Pfeffer  
1 Knoblauchzehe  
Petersilie

## Zubereitung:

- ✓ Den rohen Wildreis mit den Sonnenblumenkernen in Öl unter Rühren kurz rösten.
- ✓ Wildreis mit der Gemüsebrühe ablöschen und zirka 30 Minuten mit geschlossenem Deckel auf der niedrigsten Stufe einkochen lassen.
- ✓ Inzwischen Brokkoliröschen und Erbsen in einen Topf mit fingerdick Wasser geben. Mit geschlossenem Deckel das Gemüse auf niedriger Stufe bissfest dünsten.
- ✓ Abschließend Brokkoliröschen und Erbsen unter den fertigen Wildreis mischen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken.
- ✓ Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.



*Info: Die Ballaststoffe von Erbsen und Brokkoli binden Cholesterin im Darm und sorgen für eine gute Darmflora.*

# Pizza Vegetariana

**Zeit: 90 Minuten**

**1 Blech**

## Zutaten:

25 dag Mehl  
25 dag Vollkornmehl  
1/4 l lauwarmes Wasser  
1 Pkg. Trockengerm  
1 EL Öl  
1 KL Salz

## Tomatensauce:

Tomatenmark oder pürierte/geschälte Tomaten  
1-2 Zehen Knoblauch  
Salz, 1/2 TL Zucker, Pfeffer, Basilikum, Oregano

## Belag nach Belieben (Beispiel):

Paradeiser  
Champignons  
Mais  
Pfefferoni, Paprika  
Pizzakäse (Mozarella oder Emmentaler)

## Zubereitung:

- ✓ Mehl mit Trockengerm mischen, in eine Schüssel geben, lauwarmes Wasser hineingießen. Salz und Öl beifügen und zu einem zähen, glatten Teig abarbeiten (Küchenmaschine).
- ✓ Oberfläche bemehlen und zugedeckt an einem warmen Platz gehen lassen (z.B. im Rohr auf der niedrigsten Stufe).
- ✓ Für die Tomatensauce alle Zutaten pürieren.
- ✓ Gemüsebelag vorbereiten.
- ✓ Teig auf einem Blech kleinfingerdick ausrollen.
- ✓ Pizzateig mit Tomatensauce bestreichen, mit Gemüse belegen, Käse darauf verteilen. Abschließend noch etwas Oregano darüber streuen.
- ✓ Im vorgeheizten Backrohr bei 170 °C Heißluft 40 min. backen.

# Polenta-Gemüsekekuchen

**Zeit: 60 Minuten**

**1 Blech**

## Zutaten:

12,5 dag Polenta  
10 dag Sauerrahm  
¼ l Gemüsebrühe  
1 Karotte  
10 dag Brokkoli  
1 Paprika  
1 TL Butter  
2 EL Parmesan  
2 Eier  
Salz, Pfeffer  
Paprikapulver



*Info!*

*Polenta wird auch als Maisgrieß bezeichnet!*

## Zubereitung

- ✓ Polenta mit dem Sauerrahm und der Gemüsebrühe mischen und unter Rühren zum Kochen bringen. Bei milder Hitze etwa 15 min. unter gelegentlichem Rühren ausquellen lassen.
- ✓ Eine kleine Auflaufform einfetten. Backofen auf 160 °C vorheizen.
- ✓ Karotte, Broccoli und Paprika waschen und putzen. Karotte in mittelfeine Streifen raspeln. Brokkoli so hacken, dass sie die Größe der Karotten haben.
- ✓ Paprika in fein würfeln. Butter erhitzen und das Gemüse darin in 2-3 min. unter Rühren bissfest garen.
- ✓ Gemüse, Parmesan und Eier unter die ausgekühlte Polenta mischen und würzen.
- ✓ Die Polenta in die Auflaufform streichen und im Ofen bei 160 °C Heißluft, 20 min. backen.
- ✓ Polentakuchen dann in der Form kurz ruhen lassen und dann in Rauten schneiden.

# Sommerliche Gemüsegrillspieße

**Zeit: 50 Minuten**  
**für 4 Personen**

Zutaten: (8 Spieße)

4 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
1 Knoblauchzehe

1 grüne Paprikaschote  
30 dag Zucchini  
2 Karotten  
1 kleinen Karfiol  
2 Zwiebeln

Zubereitung:

- ✓ Marinade: Öl, Salz und Pfeffer vermischen und den gepressten Knoblauch beigegeben.
- ✓ Karotten waschen, schälen und in mittlere Stücke schneiden und anschließend bissfest dämpfen.
- ✓ Paprika waschen, vierteln, entkernen und in 3 cm breite Stücke schneiden.
- ✓ Zucchini waschen, putzen und in 2 cm breite Scheiben schneiden.
- ✓ Den Karfiol waschen und in Röschen teilen.
- ✓ Den Backofengrill vorheizen.
- ✓ Das Gemüse aufspießen, mit Marinade bestreichen und auf das Backblech legen.
- ✓ Unter Wenden grillen, bis das Gemüse sich leicht bräunt.
- ✓ Dazu passen sommerliche Salate, Tsatsiki oder ein Kräuterdipp.

# Spinatstrudel mit Feta-Käse

**Zeit: 60 Minuten**  
**für 4 Personen**

## Zutaten:

1 Packung Strudelteig  
60 dag frischer Blattspinat  
1 EL Öl  
7,5 dag Zwiebel  
15 dag Feta  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Petersilie geschnitten  
1 KL Kümmel  
Salz, Pfeffer  
Muskatnuss  
Sesam zum Bestreuen



*Info!*

*Spinat ist reich an Vitamin A, Vitamin B<sub>2</sub> und Vitamin C!*

## Zubereitung:

- ✓ Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein würfeln.
- ✓ Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin andünsten.
- ✓ Den Spinat waschen, abtropfen lassen und zum Zwiebel dazugeben. Tipp: Es kann auch tiefgekühlter Blattspinat verwendet werden). Zugedeckt wird der Spinat ca. 5 Minuten bei geringer Hitze gegart.
- ✓ Am Ende der Garzeit den Deckel abnehmen und solange weitergaren, bis die Flüssigkeit vollständig verkocht ist. Den Topf vom Herd nehmen und den Spinat etwas abkühlen lassen.
- ✓ Den Feta klein würfeln und zusammen mit der fein geschnittenen Petersilie unter den Spinat mengen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kümmel abschmecken.
- ✓ Auflaufform be fetten. Die Spinatmasse auf das untere Drittel des Studelteiges verteilen.
- ✓ Seiten einschlagen, zusammenrollen und in die Auflaufform geben.
- ✓ Mit etwas Öl oder verquirltem Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen.
- ✓ Den Strudel im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober- und Unterhitze 45 min. backen.

# Toast einmal anders

**Zeit: 30 Minuten**  
**(für 2 Personen)**

## Zutaten:

4 Scheiben Vollkorntoast  
2 EL Sauerrahm  
Gemüse (Vorschlag: Karotten, Fisolen, Erbsen, Sellerie)  
5 dag geriebenen Käse  
½ KL Tomatenmark  
Salz, Pfeffer, Kräuter

## Zubereitung:

- ✓ Gemüse waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.
- ✓ Sauerrahm, Tomatenmark und Gewürzen vermischen, salzen und pfeffern.
- ✓ Sauerrahm–Gemisch auf das Toastbrot dünn verteilen, mit Gemüse belegen und mit Käse bestreuen.
- ✓ Toast im Rohr bei 170°C Heißluft ungefähr 15 min. backen.

# Überbackene Röschen

**Zeit: 25 Minuten**  
**für 2 Personen**

## Zutaten:

25 dag Brokkoli  
25 dag Karfiol  
¼ l Gemüsebrühe  
1 Zwiebel  
3 EL Vollkornmehl  
3 EL Schlagobers  
Salz, Pfeffer  
Muskat  
3 dag Emmentaler  
2 EL feingeschnittener Schnittlauch

## Zubereitung:

- ✓ Brokkoli und Karfiol zuerst waschen und dann in Röschen teilen.
- ✓ Die Brokkoli- und Karfiol-Röschen zusammen mit den würfelig geschnittenen Zwiebel in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und bissfest garen. Das Gemüse abseihen und die Gemüsebrühe mit dem G'machtl aus Vollkornmehl und kaltem Wasser binden.
- ✓ Schlagobers dazugeben und würzen.
- ✓ Die Röschen in eine Auflaufform geben und mit der Sauce übergießen.
- ✓ Mit Käse bestreuen und im Backrohr bei 180°C Heißluft ca. 10 Minuten überbacken.
- ✓ Am Schluss mit Schnittlauch bestreuen und mit Erdäpfeln servieren.

# Ananas-Sojamilchreis

**Zeit: 30 Minuten  
für 4 Personen**

## Zutaten:

- 1 Tasse Rundkornreis
- 2 Tassen Sojamilch
- 8 dag Honig
- 1 mittlere Ananas



*Tipp!*

*Antihafbeschichteten Topf verwenden,  
dann legt sich der Reis weniger leicht am  
Topfboden an!*

## Zubereitung:

- ✓ Den Reis zur Milch geben und aufkochen lassen.
- ✓ Dann den Honig begeben, auf niedrigste Stufe zurückschalten und mit geschlossenem Deckel langsam fertig garen.
- ✓ Die Schale der Ananas entfernen und ebenso das verhärtete Innere.
- ✓ Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
- ✓ Schluss die Ananasstückchen zum Reis vermischen. Mit gehackten Nüssen bestreut servieren.

## Tipp:

Statt den Ananas können auch andere Früchte oder Beeren der Saison verwendet werden.



# Erdbeerknödel

**Zeit: 60 Minuten**  
**12 Knödel für 4 Personen**

## Zutaten:

### Topfenteig:

20 dag Topfen  
8 dag Brösel  
2 EL Grieß  
Salz  
1 Ei  
1 EL Zucker



## Fülle:

12 große Erdbeeren (oder andere Früchte der Saison: Marillen, Zwetschken, ...)

## Zimtbröseln:

4 dag Butter  
4 EL Brösel zum Wälzen  
1 EL Kristallzucker (fein)  
1 Messerspitze Zimt

## Zubereitung:

- ✓ Topfenteig: Topfen, Ei, Brösel, Salz, Grieß und Zucker rasch miteinander verkneten.
- ✓ Teig zu einer Rolle formen und zugedeckt im Kühlschrank zirka 15 min rasten lassen.
- ✓ Inzwischen Erdbeeren waschen und auf einer Küchenrolle abtropfen lassen.
- ✓ Teig in 12 gleiche Teile schneiden. Teigstück flach auseinander drücken, mit Erdbeere belegen und Knödel formen.
- ✓ Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Knödel einlegen und 10 min leicht wallend ohne Deckel kochen.
- ✓ Brösel in Butter goldgelb rösten und Zimt und Zucker dazugeben.
- ✓ Die gekochten Knödel in den Bröseln wälzen.
- ✓ Knödel mit Staubzucker bestreut servieren.



*Tipp: Dazu passt sehr gut eine Sauce aus pürierten Früchten oder ein warmes Fruchtkompott.*

# Hausgemachter Apfelstrudel

**Zeit: 80 Minuten  
für 6 Personen**

## Zutaten:

25 dag glattes Mehl  
1 Prise Salz  
125 ml lauwarmes Wasser  
1 EL Öl

## Fülle:

1 kg Äpfel  
Saft einer Zitrone  
2 EL Butter  
10 dag Semmelbrösel  
8 dag Rosinen  
6 EL Zucker  
1 KL Zimt



Öl zum Bestreichen

## Zubereitung:

- ✓ Mehl in eine Rührschüssel geben, salzen, Öl, Wasser dazugeben und zu einem Teig rühren. Den Teig auf ein Brett geben und gut kneten.
- ✓ Eine Kugel formen, die Oberfläche mit Öl bestreichen, unter einen vorgewärmten Topf legen und ca. 20 min ruhen lassen.
- ✓ Fülle zubereiten: Äpfel schälen, entkernen, hobeln und mit Zitronensaft beträufeln. Rosinen, Zucker und Zimt unter die Äpfel mischen.
- ✓ Die Semmelbrösel in Butter anrösten.
- ✓ Rohr auf 180°C Heißluft vorheizen.
- ✓ Den Teig auf einem bemehlten Tischtuch tellergroß ausrollen und den Teig sehr dünn ausziehen.
- ✓ 2/3 des Teiges mit Semmelbrösel bestreuen, mit Fülle belegen.
- ✓ Von der belegten Seite her den Strudel einrollen, mit Öl bestreichen und bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 40 min backen.



# Kaiserschmarren

**Zeit: 30 Minuten  
für 4 Personen**

## Zutaten:

12 dag Vollkornmehl  
375 ml (3/8 l) Milch  
4 Eier  
Salz  
2 EL Honig  
ev. Rosinen



## Zubereitung:

- ✓ Mehl, Milch, Eidotter und Salz glatt rühren. Schnee schlagen und unterheben.
- ✓ Omelettenpfanne trocken erhitzen, 1 KL Öl gleichmäßig in der Pfanne verteilen, überschüssiges Öl abgießen.
- ✓ Teig mit einem Schöpfer ca. 2 cm eingießen, auf beiden Seiten goldgelb backen.
- ✓ Mit 2 Gabeln in mundgerechte Stücke zerreißen, noch warm bezuckern und mit Apfelmus servieren.



# Mohnnudeln

**Zeit: 30 Minuten**  
**für 5 Personen**

## Zutaten:

Erdäpfelteig:

1 kg Erdäpfel (mehlig)

5 dag Topfen

Salz

5 dag Grieß

25 dag (griffiges) Mehl

2 Eier

Mohn (gerieben)

Zucker

## Zubereitung:

- ✓ Mehlig Erdäpfel kochen, heiß schälen und auf ein bemehltes Nudelbrett passieren.
- ✓ Nach dem Abkühlen die trockenen Zutaten darunter mischen, dann Eier zugeben und ganz leicht und kurz verkneten.
- ✓ Aus dem Teig Rollen formen, diese in Stücke schneiden und zu daumendicken Nudeln auswälzen, dann in ca. 15 min. in Salzwasser kochen.
- ✓ Nudeln abseihen und im Mohn-Zucker-Gemisch wälzen. Mit Kompott oder Mus servieren.



# Nusspalatschinken

**Zeit: 45 Minuten**  
**für 4 Personen**

## Zutaten:

### Palatschinkenteig:

250 ml Milch  
1 Ei oder 2 Dotter  
12 dag Vollkornmehl  
Öl zum Ausbacken  
1 EL Kristallzucker

### Fülle:

70 ml Milch  
10 dag geriebene Nüsse  
3 dag Zucker  
1 Prise Zimt  
Vanillezucker



## Zubereitung:

- ✓ Teig: Mehl mit Milch, Ei und Salz glatt rühren – Die Konsistenz des Teiges soll so sein, dass er einen Löffelrücken überzieht.
- ✓ Teig ca. 15 min. rasten lassen und in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl ausbacken.
- ✓ Fülle:
- ✓ Milch mit Nüssen, Zucker und den Gewürzen aufkochen.
- ✓ Palatschinken mit Nussmasse füllen, einrollen, eventuell mit Schokolade oder Schlagobers garnieren.



*Info!*

*Walnüsse enthalten überdurchschnittlich  
viel von den für das Herz gesunden  
Omega-3-Fettsäuren.*

# Oma's Grießkoch

**Zeit: 15 Minuten  
für 6 Personen**

## Zutaten:

1 l Halbfettmilch  
10 dag (Vollkorn)grieß  
1 Prise Salz  
Zucker/Honig  
Klassisch: mit Zimt und Kakao  
Fruchtig: mit Früchten, Fruchtpürees oder –kompotten (Banane, Beeren, Zwetschken, Holler)

## Zubereitung:

- ✓ Milch aufkochen.
- ✓ Grieß einlaufen lassen und Masse bei ständigem Rühren aufkochen lassen bis sie fester wird.
- ✓ Grießkoch abschmecken und je nach Belieben klassisch d.h. mit Kakaopulver und Zimt bzw. fruchtig servieren.



# Topfen-Heidelbeer-Strudel

**Zeit: 90 Minuten**

## Zutaten:

Fertiger oder selbst gemachter Strudelteig  
(Strudelteig: 250 g Mehl, 1/8 l lauwarmes  
Wasser, 1 Prise Salz, 2 EL Öl)

## Fülle:

4 Eiklar  
4 Eidotter  
7 dag weiche Butter  
15 dag Zucker  
1 Packung Vanillezucker  
75 dag Magertopfen  
125 ml Sauerrahm  
Rosinen (nach Geschmack)  
50 dag Heidelbeeren (frisch oder tiefgekühlt)

1 Ei zum Bestreichen



## Zubereitung:

- ✓ Das Eiklar zu Schnee schlagen.
- ✓ Weiche Butter, Zucker, Vanillezucker und Dotter mit dem Mixer schaumig rühren. Topfen, Sauerrahm und Rosinen nach Geschmack dazugeben. Zuletzt den steif geschlagenen Schnee unterheben.
- ✓ Strudelteig auf einem bemehlten Tuch ausziehen. Anschließend die Topfenmasse und die Heidelbeeren gleichmäßig auf 2/3 des Strudelteigs verteilen. Mit Hilfe des Tuches den Strudel einrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech heben. Strudel mit verquirltem Ei bestreichen und im Ofen zirka 50 min. bei 160°C Heißluft backen.



*Tipp: Serviert wird der Heidelbeerstrudel  
mit Vanillesauce.*

# Topfen-Nockerln mit Kirschsauce

**Zeit: 60 Minuten**  
**für 6 Portionen**

## Zutaten:

50 dag Magertopfen  
3 Eier  
10 dag Mehl  
12 dag Grieß  
Salz  
5 dag Semmelbrösel  
Kirschsauce:  
2,5 dag Speisestärke  
1 Glas eingelegte Kirschen



## Zubereitung:

- ✓ Topfen mit Eiern cremig rühren.
- ✓ Mehl und Grieß dazugeben, salzen und 30 min quellen lassen.
- ✓ Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.
- ✓ Mit einem nassen Eszlöffel von dem Teig Nockerl abstechen und ins Wasser gleiten lassen. Etwa 12 min ziehen lassen (Wasser soll nicht kochen), bis die Nockerl an der Oberfläche schwimmen.
- ✓ Mit einem Siebschöpfer Topfennockerl aus dem Wasser heben.
- ✓ Semmelbrösel trocken in einer Pfanne bräunen lassen. Auf ein Teller herausgeben und Nockerl darin wälzen.
- ✓ Kirschsauce: Ein paar Kirschen vom Glas beiseite legen. Den Rest mit der Flüssigkeit in einen Topf geben. 3 EL kalten Saft abnehmen und Stärke damit anrühren.
- ✓ Die Kirschen im Topf mit einem Pürierstab pürieren und anschließend zum Kochen bringen.
- ✓ Die angerührte Stärke unter ständigem Rühren dazugeben und kurz durchkochen lassen bis die Kirschsauce etwas eingedickt ist.
- ✓ Nockerl mit Sauce anrichten und mit den beiseite gelegten Kirschen garnieren.
- ✓ Je nach Vorliebe noch mit Zucker abschmecken.

# Dinkel-Kokos-Kuchen

**Zeit: 35 Minuten**

**1 Kuchenblech**

## Zutaten:

4 Eier  
15 dag Zucker  
1/8 l Öl  
10 dag Kakaopulver  
10 dag Kokosflocken  
1 Becher Sauerrahm  
20 dag fein vermahlenens Dinkelmehl  
1 Pkg. Backpulver

Marillenmarmelade  
Kokosflocken zum Bestreuen

## Zubereitung:

- ✓ Eier trennen und Eiklar zu Schnee schlagen.
- ✓ Dotter und Zucker mit dem Mixer sehr schaumig rühren.
- ✓ Dann Öl, Kokosflocken, Kakaopulver und Rahm unterrühren.
- ✓ Mehl mit Backpulver mischen und abwechselnd mit dem Schnee unterheben.
- ✓ Bei 180°C Ober-/Unterhitze bzw. 160°C Heißluft ca. 25 Minuten backen.
- ✓ Erkalte mit Marmelade bestreichen und mit Kokosflocken bestreuen.

# Erdbeertopfen

**Zeit: 15 Minuten  
für 4 Personen**

## Zutaten:

50 dag Topfen  
100 ml Magermilch  
1 Pkg. Vanillezucker  
3 EL Honig  
Zitronensaft  
25 dag Erdbeeren  
Mandelblättchen

## Zubereitung:

- ✓ Topfen und Magermilch gut mit Mixer oder Pürierstab vermischen.
- ✓ Dann Vanillezucker, Honig und Zitronensaft hinzugeben, nochmals gut durchrühren.
- ✓ Die Mandelblättchen ohne Öl in einer beschichteten Pfanne kurz trocken rösten.
- ✓ Erdbeeren waschen und vierteln. Einige Erdbeeren für die Garnierung zur Seite legen.
- ✓ Die übrigen Erdbeeren unter die Topfenmasse heben.
- ✓ Zum Schluss mit den übrigen Erdbeeren garnieren und mit den gerösteten Mandelblättchen bestreuen.



# Heidelbeer-Soja-Muffins mit Heidelbeerkompott

**Zeit: 45 Minuten  
für 12 Muffins**

## Zutaten:

10 dag Mehl  
10 dag Vollkornmehl  
3 TL Backpulver  
1/2 TL Salz  
250 ml Sojamilch  
100 ml Honig  
2 EL Öl  
1 TL Vanillezucker  
Etwas Zimt  
1 Tasse frische Heidelbeeren



## Zubereitung:

- ✓ Backrohr vorheizen und Muffinförmchen be fetten. (Du kannst auch Latexförmchen oder Papierförmchen verwenden)
- ✓ "Trockene Zutaten" (Mehl, Backpulver, Salz, Vanillezucker und Zimt) in einer Schüssel vermischen und in der Mitte eine Mulde formen.
- ✓ "Feuchte Zutaten" (Milch, Honig, Öl) vermischen zu den trockenen Zutaten gießen. Alles leicht verrühren.
- ✓ Die frischen Heidelbeeren vorsichtig unterheben und den Teig in den vorbereiteten Muffinförmchen verteilen. Bei 180°C Ober-/Unterhitze bzw. 160°C Heißluft ca. 20 Minuten backen.
- ✓ Muffins auskühlen lassen und mit warmem Heidelbeerkompott servieren.

# Heidelbeerkompott

**Zeit: 10 Minuten**

Zutaten:

1 Tasse frische Heidelbeeren  
1 KL Puddingpulver  
Etwas kaltes Wasser  
Honig nach Bedarf



*Tipp: Es können auch andere Beeren verwendet werden.*

Zubereitung:

- ✓ Die Hälfte der Heidelbeeren zerdrücken, dann gemeinsam mit den übrigen Beeren in einen kleinen Topf geben.
- ✓ Kaltes Wasser mit Puddingpulver verrühren und zu den Heidelbeeren gießen. Kompott kurz aufkochen lassen, damit das Kompott leicht bindet. Wenn das Kompott noch zu flüssig ist, kann nochmals etwas Puddingpulver in kaltem Wasser angerührt und beigefügt werden bzw. bei einer zu festen Konsistenz kann etwas Wasser zum Kompott zugeworfen werden.

**Info!**

**Sojabohne enthält viel hochwertiges Pflanzeneiweiß.**

# Joghurt-Bananenschnitte

**Zeit: 60 Minuten**  
**1 Kuchenblech**

## Zutaten für Biskuitteig:

4 Eiklar  
1 Prise Salz  
4 Dotter  
4 EL warmes Wasser  
25 dag Zucker  
½ Bio-Zitrone (Schale)  
4 EL Öl  
25 dag Mehl  
½ Pkg. Backpulver

## Belag:

Ribiselmarmelade  
Orangensaft  
1 Packung Biskotten  
500 ml Joghurt  
250 ml Schlagobers  
10 dag Staubzucker  
1 Packung Vanillezucker  
½ Zitrone (Saft)  
6 Blatt Gelatine  
5 Bananen

2 Packung weißes oder rotes Tortengelee  
1/4 l Fruchtsaft

## Zubereitung:

- ✓ Eier trennen. Eiklar mit einer Prise Salz und mit zirka 1/3 des Zucker steif schlagen.
- ✓ Dotter, Wasser, den restlichen Zucker und die Zitronenschale zu einem festen Schaum mit dem Mixer aufschlagen (ca. 5 Minuten mixen). Anschließend das Öl langsam einrühren.
- ✓ Die Hälfte des Mehles mit Backpulver mischen und rasch mit dem Mixer unter die Dottermasse rühren.
- ✓ Das restliche Mehl und den Eischnee abwechselnd mit dem Schneebesen einrühren.
- ✓ Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf goldbraun 15 Minuten bei 180°C Ober-/Unterhitze bzw. 160° C Heißluft backen.
  
- ✓ Den ausgekühlten Teigboden mit erwärmter Marmelade bestreichen.
- ✓ Anschließend Biskotten kurz in Orangensaft tauchen und auf den Kuchen legen.
- ✓ Schlagobers schlagen.
- ✓ Joghurt, Staubzucker, Vanillezucker und Zitronensaft verrühren.



*Tipp: Es können auch andere Früchte zum Belegen verwendet werden: Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, ...*

- ✓ Blattgelatine in kaltem Wasser zirka 5 Minuten einweichen. Blattgelatine leicht ausdrücken, in einen kleinen Topf geben und bei geringer Hitze schmelzen lassen. Eventuell 1-2 EL Wasser begeben. Topf von der Herdplatte nehmen. 5 EL Joghurtmasse zur geschmolzenen Gelatine geben und gut verrühren. Anschließend das Gelatine-Joghurt unter die Joghurtmasse mischen.
- ✓ Abschließend den geschlagenen Obers mit der Teigkarte unter die Joghurtmasse heben.
- ✓ Die fertige Creme auf dem Kuchen verteilen und glatt streichen. Den Kuchen einige Stunden bzw. über Nacht kühl stellen, damit die Creme fest wird.
- ✓ Bananen schälen, in dünne Scheiben schneiden und Kuchen damit belegen. Tortengelee in den kalten Fruchtsaft einrühren und erwärmen. Einige Sekunden aufkochen lassen und mit einem Pinsel Tortengelee großzügig auf die Bananen auftragen.

# Joghurtbecher mit Früchten

**Zeit: 15 Minuten**  
**für 5 Personen**

## Zutaten:

½ l Joghurt  
½ l Fruchtojoghurt/Vanillejoghurt  
Früchte nach Saison (z.B. Beeren, Marillen, Pfirsiche, Weintrauben, ...)  
5 EL Haferflocken  
Honig

## Zubereitung:

- ✓ Früchte waschen, wenn nötig schälen und klein schneiden.
- ✓ Joghurt und Fruchtojoghurt/Vanillejoghurt mit Früchten und Haferflocken mischen, in Dessertschalen anrichten und mit Obst garnieren.

# Obstsalat mit Nüssen

**Zeit: 15 Minuten  
für 3 Personen**

## Zutaten:

2 Bananen  
2 Kiwis  
1 Apfel  
2 Orangen  
2 EL Honig  
Saft einer Zitrone  
Fruchtsaft/Mineralwasser nach Bedarf  
2 EL Nüsse (z.B. Walnüsse)  
2 EL Sonnenblumen- oder Kürbiskerne  
ev. 2 EL Rosinen



*Tipp: Die Obstauswahl kann an die jeweilige Jahreszeit angepasst werden.*

## Zubereitung:

- ✓ Obst gründlich waschen; Kiwi, Banane und Orangen schälen.
- ✓ Obst kleinwürfelig schneiden, mit Zitronensaft und Honig vermischen.
- ✓ Fruchtsaft und Mineralwasser nach Bedarf begeben.
- ✓ Nüsse grob hacken und mit den Sonnenblumen- oder Kürbiskernen begeben.
- ✓ Den Salat kühl stellen und etwas ziehen lassen.
- ✓ Einige Kiwischeiben zum Garnieren verwenden.



# Süße Roulade mit Topfencreme

**Zeit: 60 Minuten**

**1 Topfenroulade**

Zutaten:

Teig:

6 Eier  
12 dag Vollkornmehl  
12 dag Zucker  
1 EL Honig  
1 Schuss Mineralwasser

Topfencreme:

20 dag Topfen  
5 dag Joghurt  
Zucker nach Belieben  
1 Packung Vanillezucker  
2 EL Zitronensaft  
Früchte der Saison (Zwetschken, Beeren, ...)

Zubereitung:

Teig:

- ✓ Eiklar sehr steif schlagen.
- ✓ Dann Eidotter, Zucker und Honig schaumig rühren bis die Masse eine hellgelbe Farbe hat. Etwas Mineralwasser dazugeben und noch einmal kurz durchrühren.
- ✓ Anschließend abwechselnd Mehl und Schnee unterheben.
- ✓ Die Masse auf Backpapier 1 cm dick aufstreichen und bei 220°C Ober- und Unterhitze ca. 10 Minuten backen.
- ✓ Auf ein bezuckertes oder feuchtes Geschirrtuch stürzen. Backpapier mit kaltem Wasser bepinseln bis sich das Papier abziehen lässt.
- ✓ Teig mit dem Geschirrtuch zusammenrollen und auskühlen lassen, währenddessen Topfencreme zubereiten.

Topfencreme:

- ✓ Topfen, Joghurt, Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft gut mit dem Mixer verrühren.
- ✓ Früchte in feine Stücke schneiden und unter die Creme untermischen.
- ✓ Die vorbereitete Roulade befüllen, einrollen und mit Staubzucker bestreuen.

# Traubencreme

**Zeit: 20 Minuten**  
**für 4 Personen**

## Zutaten:

1 Becher Magertopfen  
1/2 Becher Schlagobers  
1 Becher Creme fraiche  
10 dag Zucker  
1 Packung Vanillezucker  
1 Zitrone (Saft)  
1/2 kg Trauben (blaue und grüne gemischt)

## Zubereitung:

- ✓ Obers steif schlagen.
- ✓ Dann Topfen mit Zucker, Creme fraiche, Vanillezucker und Zitronensaft verrühren, bis die Masse eine schöne cremige Konsistenz hat.
- ✓ 2/3 der Trauben halbieren, entkernen und unter die Creme mischen.
- ✓ Obers unterziehen.
- ✓ In Schälchen abfüllen und mit ganzen Trauben garnieren.
- ✓ Vor dem Servieren noch kurz kalt stellen!

# Zucchini-Becherkuchen

**Zeit: 75 Minuten**

**1 Kuchenform**

Zutaten:

- 3 Eiklar
- 1 Tasse Zucker
- 3 Eidotter
- 1 Tasse Öl
- 2 Tassen geriebene Zucchini
- 1 Tasse geriebene Nüsse
- 1 gestrichener KL Zimt
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 2 Tassen (Vollkorn)mehl
- 1 Pkg. Backpulver



**Info!**

***Zucchini enthalten 93 % Wasser, sind kalorienarm, vitaminreich und leicht verdaulich.***

Zubereitung:

- ✓ Eiklar mit ½ Tasse Zucker gut schlagen.
- ✓ Dotter mit dem restlichen Zucker schaumig rühren.
- ✓ Öl langsam, unter Rühren in die Dottermasse einlaufen lassen.
- ✓ Zucchini, Nüsse, Zimt, Vanillezucker und Salz einrühren.
- ✓ Das Mehl mit dem Backpulver mischen und mit dem Schnee abwechselnd unter die Masse heben.
- ✓ Kuchenform befetten und bemehlen. Anschließen bei 180°C Ober- und Unterhitze ca. 50 min backen.

# Buttermilch-Apfel-Drink

**Zeit: 10 Minuten  
für 4 Personen**

## Zutaten:

750 ml Buttermilch  
2 EL Honig  
Zimt, Vanillezucker  
2 säuerliche Äpfel  
Saft einer Orange  
Saft einer Zitrone  
1 Orange zum Garnieren



## Zubereitung:

- ✓ Buttermilch, Orangen- und Zitronensaft mit Honig, Zimt und Vanillezucker verrühren.
- ✓ Äpfel mit der Schale fein reiben und mit der Buttermilchmischung mixen/pürieren.
- ✓ Mit Orangenscheiben garnieren.



*Info!*

*Sauermilchprodukte, wie z.B.  
Buttermilch, sanieren die Darmflora und  
stärken das Immunsystem.*

# Himbeerbuttermilch

**Zeit: 5 Minuten**  
**für 3 Personen**

Zutaten: (3 Gläser)

ca. 30 dag Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)  
1/2 l Buttermilch  
1 EL Honig  
ev. eine Prise Zimt

Zubereitung:

- ✓ Die (aufgetauten) Himbeeren mit etwas Buttermilch und Honig pürieren.
- ✓ Die restliche Buttermilch dazugießen und verquirlen.

Tipp: Probiere statt der Buttermilch mal Joghurt. Serviere das Dessert schichtweise in einem Weinglas. Immer abwechselnd Joghurt und Himbeeren einfüllen.



# Kiwi – Sour

**Zeit: 5 Minuten  
für 3 Personen**

## Zutaten:

3 Kiwi  
3 EL Obstessig  
4 KL (Trauben)zucker  
Mineralwasser zum Aufgießen

## Zubereitung:

- ✓ Kiwis schälen und grob zerkleinern.
- ✓ Kiwis mit Obstessig und Traubenzucker zusammen pürieren.
- ✓ Das Fruchtpüree in Gläser füllen und mit Mineralwasser aufgießen.

