

- » vegetarisch
- » vegan
- » einfach

Auf den Geschmack kommen



familien^v

Der Katholische
Familienverband Tirol

Unser Essverhalten spiegelt einen Teil unserer Kultur und unserer eigenen Lebenseinstellung wider. Egal wo, wann, was und mit wem Sie essen, jede Mahlzeit bietet die Möglichkeit, ein „mehr“ an Gemeinschaft, Dankbarkeit, Vielfalt, Freude, Lebendigkeit, Verantwortung und Solidarität in Ihren Alltag zu bringen. Essen ist eine gute Möglichkeit, dem Leben Tiefe zu verleihen.

- » Wer für andere Menschen kocht, tut ihnen Gutes. Kochen verbindet Arbeitsaufwand mit Liebe, Routine mit Kreativität, Tradition mit Fortschritt, die Vorlieben der einen mit den Vorlieben der anderen, die Logistik mit Improvisation, die eine Generation mit der anderen. Also: Kochen ist wirklich eine Kunst! Mit dieser Broschüre finden Sie mit Sicherheit Anregungen, Ihre Kochkünste zu erweitern.
- » Lebensmittel sind kostbar. Verbinden Sie Ihre Mahlzeiten mit einem Ausdruck der Dankbarkeit. Versuchen Sie, vor jedem Essen gedanklich innezuhalten und ein inneres oder äußeres Zeichen der Dankbarkeit zu setzen.
- » Lebensmittel sind ein Wunder an Vielfalt und Geschmack. Nehmen Sie sich zum Essen genügend Zeit und spüren Sie diesem Wunder nach. Wirklicher Genuss entsteht durch Loslassen und Hingabe, also trennen Sie sich kurz von Ihren Sorgen, der Hektik und anderen Störfaktoren und widmen Sie sich dem Essen mit allen Sinnen.
- » Ernährung hat auch mit Verantwortung zu tun. Schauen Sie darauf, Lebensmittel nach Möglichkeit in guter Qualität (evtl. biologisch), aus heimischer Produktion und nach dem jahreszeitlichen Angebot einzukaufen.

Die vorliegende Rezeptbroschüre ist im Rahmen unseres Projektes „Gutes Leben“ entstanden.

Mit diesem Projekt möchte der Katholische Familienverband erreichen, dass Familien zu Hause über die Themen **• Mitmenschlichkeit und Verantwortung • Klimaschutz im Alltag • Lebensmittel • Ressourcen • Müll • Konsum** reden und im eigenen Haushalt Akzente in Richtung Nachhaltigkeit setzen.



Unter dem Titel „Gutes Leben“ bereitet der Tiroler Familienverband für Familien jedes Jahr 6 Themenschwerpunkte mit angeschlossenen Aktionswochen vor! Um möglichst viele Familien zu erreichen, bieten wir unseren kostenlosen „Gutes-Leben-Mailversand“ an.

Wenn Sie sich beim Familienverband registrieren, bekommen Sie 6-mal im Jahr Impulse, Informationen und Anregungen zugesandt, die das Potential haben, Ihr Familienleben zu bereichern. Schicken Sie ein E-Mail mit dem Kennwort „Gutes Leben“ an info-tirol@familie.at – schon sind Sie mit dabei.

Kartoffel

| | |
|------------------------------------------------|----|
| Kartoffel-Käselaiabchen | 6 |
| Schörfeler – Pellkartoffeln | 6 |
| Holzkechtkrapfen | 7 |
| Kartoffel-Tortilla mit Mangold und Schafkäse | 7 |
| Kartoffelgulasch fein gewürzt – vegan | 8 |
| Kartoffel-Gemüse-Gröstl | 9 |
| Kartoffeln mit Kichererbsen und Spinat – vegan | 10 |
| Kartoffel-Spinatpfanne – vegan | 10 |
| Piroshki | 11 |
| Kartoffelpuffer – Reiberdatschi | 11 |

Nudeln

| | |
|---------------------------------------------------|----|
| Fusilli mit Pilzen und Frühlingskräutern – vegan | 12 |
| Pasta mit Kirschtomaten, Mozzarella und Basilikum | 12 |
| Bandnudeln mit Kirschtomaten und grünem Spargel | 12 |
| Gemüsebandnudeln mit Dill-Orangen-Sauce | 13 |
| Krautlasagne | 13 |
| Pasta e fagioli | 14 |
| Nudelgratin mit Gemüse | 14 |
| Rohnenlasagne | 15 |

Reis/Hirse

| | |
|---------------------------|----|
| Gemüserisotto | 16 |
| Rote-Bete-Risotto – vegan | 16 |
| Spargelrisotto | 17 |
| Hirseauflauf mit Gemüse | 17 |

Gerste

| | |
|-------------------------------------|----|
| Gerstotto mit Fenchel und Radicchio | 18 |
| Gersten-Linsen-Eintopf | 18 |
| Roter Gerstl mit Pilzen | 19 |
| Gerstlsuppe | 19 |

Polenta

| | |
|---------------------------------------|----|
| Polenta – Grundrezept | 20 |
| Polenta mit Käse überbacken | 20 |
| Polenta-Lasagne | 20 |
| Abgebratene Polentascheiben mit Salat | 20 |
| Süße Polentascheiben | 20 |
| Maisfladen, Burritos | 21 |

Knödel

| | |
|--------------|----|
| Spinatknödel | 22 |
| Kasknödel | 22 |

Spatzeln

| | |
|------------------|----|
| Spinatspatzeln | 23 |
| Vollkornspatzeln | 23 |
| Kasspatzeln | 23 |

Schmarren/Teigtaschen

| | |
|---------------------------------------------|----|
| Sauerrahm-Bergkäse-Schmarren mit Rahmspinat | 24 |
| Pita Burek | 25 |

Nocken

| | |
|-----------------------|----|
| Topfennocken | 25 |
| Topfen-Kräuter-Nocken | 26 |

Hülsenfrüchte

| | |
|------------------------------------------|----|
| Frijoles refritos | 27 |
| Kichererbsen-Curry | 27 |
| Currylinsen mit Apfelchutney und Joghurt | 28 |
| Linsentopf mit Lauch und Paprika – vegan | 29 |
| Boston baked beans | 29 |

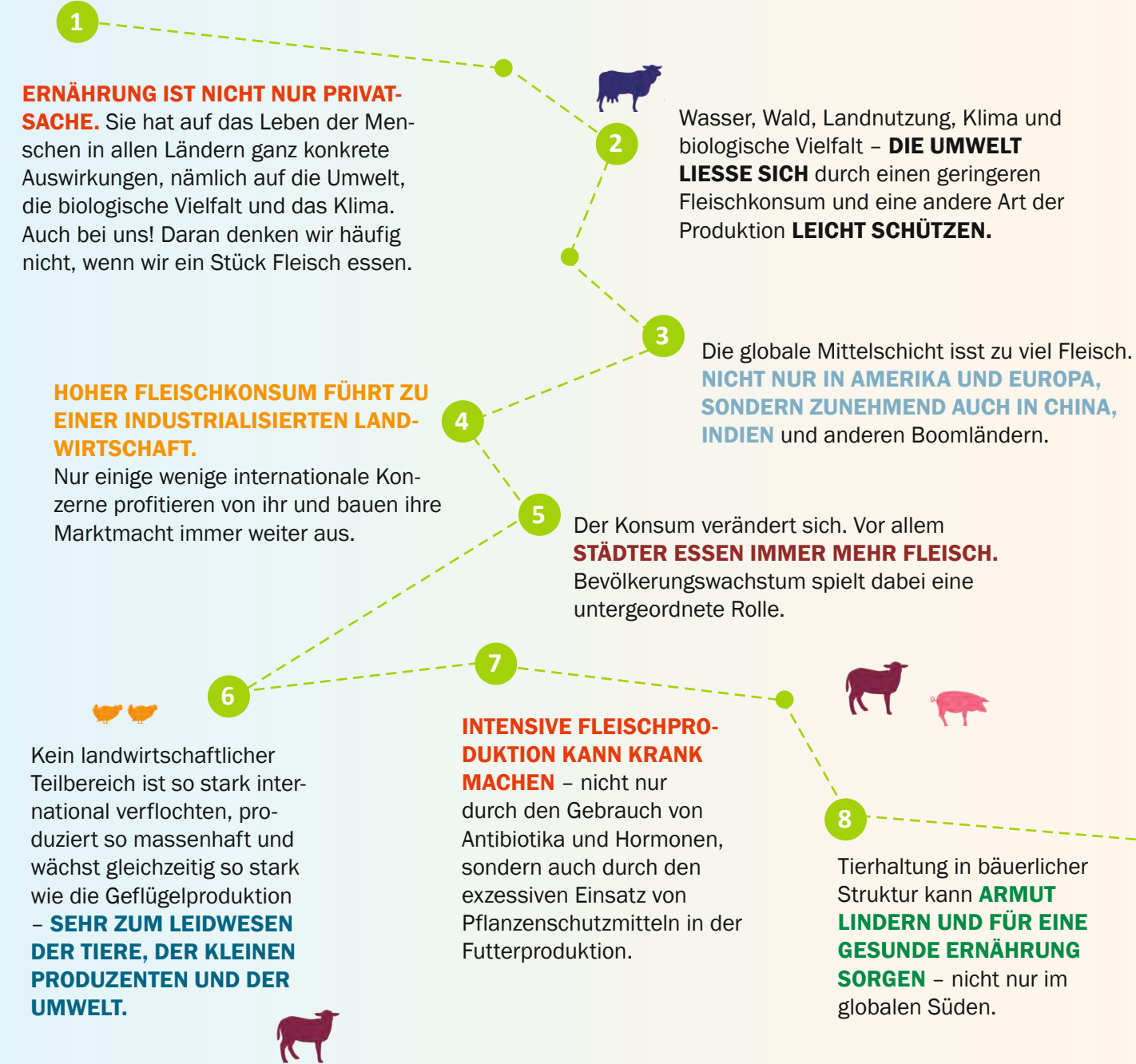
Gemüse

| | |
|-----------------------------------------------|----|
| Schafkäse-Spinat-Strudel | 30 |
| Weißkrautstrudel orientalisch gewürzt – vegan | 30 |
| Gefüllte Paprika mit Reis und Schafkäse | 31 |
| Karotten mit Kokos-Curry-Sahne – vegan | 31 |
| Klare Gemüsebrühe/Gemüsefond | 32 |
| Melanzaniauflauf | 32 |
| Kürbisnuggets mit leichter Tomatenmayonnaise | 33 |
| Frühlingsgemüse-Eintopf mit Grünkernlaiabchen | 34 |
| Kürbisgulasch | 35 |

Süßes

| | |
|--------------------------|----|
| Palatschinken süß/pikant | 36 |
| Wuchteln | 37 |
| Grießschmarren | 37 |
| Hirse-Topfen-Auflauf | 38 |
| Scheiterhaufen | 38 |
| Kaiserschmarren | 38 |

Fleisch und die Welt



Fleisch und die Welt



Der junge Herr auf dem Bild ist Christian. Wäre er ein Durchschnittsösterreicher, so würde er jedes Jahr mehr als sein Lebendgewicht an Fleisch verzehren.

Jede Österreicherin/jeder Österreicher isst durchschnittlich 64 kg Fleisch pro Jahr. Das ist weder für die Gesundheit noch für das Klima verträglich!

Weltweit steigender Fleischkonsum

Derzeit werden weltweit rund 320 Millionen Tonnen Fleisch pro Jahr produziert. Mitte dieses Jahrhunderts werden es voraussichtlich 470 Millionen Tonnen sein.

40 % des weltweiten Wasserverbrauchs fließen in die Massentierhaltung und der UN-Weltagrarbericht schätzt, dass die Nutztierhaltung heute 70 % der globalen Äcker und Weiden beansprucht.

Größtes Unternehmen:

JBS Brasilien, Umsatz 2014: 36,4 Milliarden Dollar
Auslieferung in 150 Länder
Schlachtungskapazität: täglich 85.000 Rinder, 70.000 Schweine, 12.000.000 Geflügel

Kartoffel-Käselaibchen

60 dag gekochte Kartoffeln (am Vortag kochen), 15 dag Karotten,
10 dag Lauch, 1 Zwiebel, 20 dag kräftig-würzigen Käse, 3 Eier,
10 dag Mehl, Salz, Pfeffer, Majoran, gemahlene Kümmel, Petersilie
Die Masse ergibt ca. 15 Laibchen.

1. Die gekochten Kartoffeln schälen und grob reiben.
2. Den Lauch in feine Ringe schneiden. Die Karotten und den Käse grob reiben, Zwiebel fein schneiden.
3. Kartoffeln, Zwiebel, Karotten, Lauch, Käse und die Gewürze mischen, die Eier einrühren, zuletzt das Mehl untermischen.
4. Laibchen formen und in der Pfanne beidseitig braten.

Dazu schmeckt eine selbstgemachte Sauerrahmsauce und frischer Salat.

Sauerrahmsauce

Sauerrahm mit Salz, Zucker, Zitronensaft und Senf würzen. Mit frischem Schnittlauch verfeinern.

aus: Fendler kochen

Schöfeler – Pellkartoffeln

1 ½ kg Kartoffeln, verschiedene Käsesorten nach Belieben, Butter, Salz/Kräutersalz, Pfeffer

Kartoffeln mit der Schale kochen, ungeschält und heiß in eine Schale oder auf einen Teller geben und mit Käse, Butter, Kräutersalz garnieren.

Dazu schmecken ein Aufstrich/Liptauer oder eine schnelle Joghurt-Sauerrahm-Kräutersauce ausgezeichnet.

Liptauer

Topfen mit etwas Joghurt cremig rühren, mit Paprikapulver, etwas Senf, Salz, Pfeffer und wer mag, mit Kümmel und klein gehackter Zwiebel und Knoblauch abschmecken.

Joghurt-Sauerrahm-Kräutersauce

Joghurt mit etwas Sauerrahm, evtl. etwas Mayonnaise, in einer Schüssel vermengen, mit frischen gehackten Kräutern wie z. B. Schnittlauch, Petersilie, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

Holzknichtkräpfen

Teig: 15 dag Mehl, 1 Dotter, 2 Eier, ca. ⅔ l Milch, Salz

Fülle: 6 mittlere Kartoffeln, 15 dag Graukäse, Schnittlauch,
1 kleine Zwiebel, Salz, Pfeffer, etwas gekochtes Wasser

1. Zutaten für den Teig zu einem Palatschinkenteig zusammenrühren und dünne Palatschinken herausbacken.
2. Kartoffeln kochen, passieren oder mit der Gabel zerdrücken. Graukäse verbröseln und daruntermischen. Fein geschnittene Zwiebel, Schnittlauch, Gewürze und evtl. Wasser zugeben, alles gut verrühren.
3. Palatschinken füllen und sofort servieren.

aus: Tiroler Bäuerinnen kochen, Foto: Herbert Gyss



Kartoffel-Tortilla mit Mangold und Schafkäse

2 Zwiebeln, 1 ¼ kg Kartoffeln (festkochend), 40 dag Mangold,
20 dag Schafkäse, 6 große Eier, 200 ml Olivenöl,
100 ml Sonnenblumenöl, etwas Muskatnuss, Salz, Pfeffer

1. Kartoffeln schälen und in sehr feine Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebeln klein schneiden, in einer großen Pfanne Oliven- und Sonnenblumenöl erhitzen. Zwiebeln glasig anschwitzen, die rohen Kartoffeln dazugeben, salzen und etwa 25 Minuten braten, bis die Kartoffeln weich werden, dabei regelmäßig umrühren.
3. Währenddessen den in Streifen geschnittenen Mangold in einer Pfanne mit etwas Olivenöl andünsten, salzen und am Ende mit einer Prise Muskat abschmecken.
4. Die Eier in eine Schüssel schlagen und verrühren, die Kartoffel-Zwiebel-Masse aus der Pfanne nehmen und mit den Eiern vermischen. Mit dem restlichen Öl aus der Pfanne eine Auflaufform einölen, die Kartoffelmasse darin verteilen, mit dem gedünsteten Mangold bedecken und den würfelig geschnittenen Schafkäse darauf verteilen.
5. Im Backrohr bei ca. 120° rund 20 Minuten backen, das Ei muss jedenfalls gestockt sein!

Tip: Nicht unbedingt ein ideales Rezept, wenn man's eilig hat, geschmacklich jedoch hervorragend. Die Menge ist für 4 Personen großzügig berechnet, der Hintergedanke ist, dass die Tortilla kalt genossen mindestens ebenso gut schmeckt.

Rezept und Foto: Rezept des Moments



Kartoffelgulasch fein gewürzt **vegan**

1 kg Kartoffeln, 2 Lorbeerblätter,
1 getrocknete rote Chilischote, 200 ml Rotwein,
1 l Gemüsebrühe (S. 32), 2 mittelgroße Zwiebeln,
je 1 grüne und rote Paprikaschote, 3 EL Olivenöl, Salz,
schwarzer Pfeffer, 1 TL Roh-Rohrzucker,
2-3 EL Tomatenmark, 3 EL edelsüßes Paprikapulver,
2 Knoblauchzehen, 1 EL getrockneter Majoran,
1 ½ TL Kümmelkörner, ½ EL grobes Meersalz,
abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Zitrone,
evtl. Hefeflocken oder Sojasauce zum Abrunden

1. Die Kartoffeln schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Mit den Lorbeerblättern und der grob zerbröselten Chilischote in Wein und Gemüsebrühe ca. 15 Minuten kochen, bis sie gar sind.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen. Die Paprikaschoten waschen, trocken tupfen, längs halbieren, Kerne und Scheidewände sowie Stielansätze entfernen. Zwiebeln und das Gemüse klein würfeln.
3. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Paprika mit Salz, Pfeffer und Zucker darin anschwitzen und das Tomatenmark einrühren. Zuletzt das Paprikapulver zugeben.
4. Für die Würzmischung die Knoblauchzehen schälen und zusammen mit Majoran, Kümmel, Meersalz, Zitronenschale und ein paar Tropfen Olivenöl im Mixer oder Mörser zu einer groben Paste verarbeiten.
5. Nun den ganzen Inhalt des Kartoffeltopfs in den zweiten Topf geben. Würzpaste zufügen und alles gut verrühren.
6. Zum Schluss noch einmal herzhaft abschmecken. Bei Bedarf bieten sich zum Abrunden Hefeflocken oder Sojasauce an.

aus: Vegane Blitzgerichte, Foto: © Naumann & Göbel Verlag



Kartoffel-Gemüse-Gröstl

2 Stangen Lauch, 4-8 Karotten,
8-12 mittelgroße, festkochende Kartoffeln,
½ KL Herbes de Provence oder Rosmarin, Thymian,
Majoran ... Kräutersalz, Pfeffer
Sauerrahm-Dip: 25 dag Sauerrahm,
1 Packerl gemischte (Tiefkühl-)Kräuter, Kräutersalz

1. Kartoffelreste vom Vortag verwerten oder Kartoffeln mit Schale in kochendes Wasser geben, garen, kurz abschrecken, noch heiß schälen und beiseitestellen.
2. Geschälte Karotten halbieren oder längs vierteln, in schmale Scheiben schneiden, in Öl anschwitzen, mit wenig Wasser aufgießen und zugedeckt ein paar Minuten dünsten.
3. Währenddessen Lauch an der dunkelgrünen Seite längs vierteln und quer in Stückchen schneiden und diese dunklen (oft erdigen) Teile waschen. Der saubere Rest kann ungewaschen geschnitten werden.
4. Lauch in einer großen Pfanne kurz anschwitzen, die Karotten und die klein geschnittenen Kartoffeln dazugeben, kräftig würzen, alles mit ein wenig Rapsöl oder Olivenöl beträufeln, ein paar Minuten schonend „durchrösten“ (gemeint: „dünsteln“). Vor dem Servieren noch einmal mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit Sauerrahm-Dip und frischen Kräutern bestreut servieren.

Tipp: Dieses schnelle Wintergemüse-Gröstl müsste im Grunde „Gedünstel“ heißen, da es sehr empfehlenswert ist, es tatsächlich mit ein wenig Wasser nur sanft zu garen, um die wertvollen Inhaltsstoffe möglichst zu schonen. Dadurch fehlt zwar die knusprige Note, aber das Gemüse bleibt knackig-aromatischer und das Ganze ist wesentlich gesünder. Es eignet sich (mit einer Eiweißzulage) sowohl als Hauptgericht als auch als „gemüsige“ Kartoffelbeilage.

Gemüse-Hülsenfrüchte-Gröstl: mit grünen Bohnen, Erbsen oder Linsen

Gemüse-Omega-3-Gröstl: mit Leinöl, Hanfsamen oder gehackten Walnüssen abrunden

Gemüsegröstl mit Ei: Spiegelei oder darübergeschlagenes Ei

Gemüsegröstl mit Mozzarella oder Schafkäse: Schafkäse-Würfel die letzten 1-2 Minuten am Gemüse oben drauf liegend mitgaren, Mozzarella-Stückchen kurz vor dem Servieren darüberstreuen

Vegane Variante mit Tofu/Sojasprossen: gut gewürzte Tofuwürfel anbraten und mitgaren oder Sojasprossen unterheben

Zucchini-Spiegelei-Gröstl: 1 Zwiebel, 2 Zucchini, 1 Bund Frühlingszwiebel, Kartoffeln, Sonnenblumenkerne, Salat mit Portulaksalat, Spiegelei

Leicht verändert aus: Handbuch Gesunde Küche; Foto: Stephan Hofinger



Kartoffeln mit Kichererbsen und Spinat vegan

1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen,
50 dag festkochende Kartoffeln, 20 dag Cocktailtomaten,
50 ml Olivenöl, 25 dag Kichererbsen (aus der Dose),
1 Msp. Cayennepfeffer, 15 dag frischer Spinat,
½ TL Koriandersamen, ½ Bund Petersilie, Salz, Pfeffer

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Die Kartoffeln gründlich abwaschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten entkernen und hacken. Den Spinat sehr gut waschen und grob hacken.
2. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Die Zwiebel hinzufügen und dünsten, bis sie leicht gebräunt und weich ist. Tomaten- und Knoblauchwürfelchen hinzufügen und unter Rühren bei mäßiger Hitze 3-4 Minuten garen. Kichererbsen, Cayennepfeffer nach Geschmack und Koriander einrühren. Die Mischung bei aufgelegtem Deckel 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.
3. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen, trocknen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Kurz vor Ende der Garzeit den Spinat einrühren und den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren die gehackte Petersilie aufstreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

aus: Vegane Blitzgerichte, Foto: © Naumann & Göbel Verlag



Kartoffel-Spinatpfanne vegan

80 dag Spinat, 4 Frühlingszwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 30 dag Kartoffeln,
1 EL Maiskeimöl, 300 ml Gemüsebrühe (S. 32), Salz, Pfeffer, 2 EL Zitronensaft
Wer es gern asiatisch mag, gibt noch 150 ml Kokosmilch und 2 EL Currypaste dazu.

1. Spinat waschen, Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
2. Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in zentimetergroße Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne Öl erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Wer mag, Currypaste einrühren. Kartoffeln sowie Spinat dazugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Gemüsebrühe (und wer mag Kokosmilch) dazugeben und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und sofort servieren.

von: Karin Höpperger

Piroshki

Teig: 35 dag Mehl, 1 Ei, Salz, etwa ¼ l Wasser
Füllung: 80 dag Kartoffeln, 20 dag Topfen,
etwas geriebenen Schnitt- oder Schafkäse, 5 dag Zwiebeln,
3 dag Fett, Salz, Pfeffer

1. Zubereitung der Füllung: Die gekochten Kartoffeln schälen und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken (alternativ mit einer Gabel, dem Fleischwolf oder durch eine feine Reibe aufreiben) und mit dem Topfen vermengen. Goldbraun geröstete, kleingeschnittene Zwiebeln, Salz und Pfeffer zugeben und alles zu einer cremigen Masse vermengen.
2. Das Mehl mit Salz, Ei und dem Wasser zu einem Teig verkneten.
3. Den Teig portionieren, dünn ausrollen und runde Scheiben von ca. 5 cm Durchmesser ausstechen.
4. Auf eine Hälfte jeder Scheibe je 1 TL von der Fülle geben, die andere Teighälfte darüberschlagen und die Teigränder gut zusammendrücken. Die Füllung darf nicht zwischen die Teigränder kommen.
5. Wasser in einem flachen Topf aufkochen und die Teigtaschen mit einem Sieblöffel (nicht alle auf einmal) ins Wasser geben, rühren, zudecken. Wenn die Teigtaschen an die Oberfläche kommen, noch 2-3 Minuten im offenen Topf weiterkochen. Die garen Teigtaschen mit einem Sieblöffel herausnehmen, abtropfen lassen.
6. Auf einer erwärmten Platte servieren, mit zerlassener Butter übergießen.

aus: Asylgerichte



Kartoffelpuffer – Reiberdatschi

60 dag mehliges Kartoffeln, Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, Muskatnuss, 2 Eier, 2-3 EL Mehl, Öl

1. Kartoffeln schälen, reiben und wenn notwendig in einem Tuch ausdrücken.
 2. Die Gewürze und die Eier untermischen und so viel Mehl begeben, dass die Masse bindet.
 3. Das Öl in der Bratpfanne heiß werden lassen, mit einem Löffel Häufchen in das Fett setzen, flach drücken und beidseitig goldbraun braten. Die Kartoffelmasse nie lange stehen lassen, sonst wird sie wässrig. Dazu passt Salat.
- Variante:** 10 dag feinst geschnittenen Porree oder einen jungen, geriebenen Zucchini unter die Kartoffelmasse mengen.

aus: Das Familienkochbuch

Fusilli mit Pilzen und Frühlingskräutern **vegan**

50 dag Nudeln (Fusilli), 10-15 dag frische, zarte Kräuterblätter, die man gerne mag,
4 EL Olivenöl, 1 gehackte Zwiebel, 4 gehackte Knoblauchzehen,
30 dag grob gehackte Mischpilze, Salz, Pfeffer

1. Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Nudeln hineingeben und nach Packungsanleitung garen, bis sie al dente sind.
2. Das Öl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Pilze 5 Minuten braten, bis sie anfangen braun zu werden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Nudeln abgießen und in den Topf mit den Pilzen geben. Mit den Kräuterblättern garnieren und sofort servieren.

von: Karin Höpferger

Pasta mit Kirschtomaten, Mozzarella und Basilikum

50 dag Nudeln, 20 dag Mozzarella, 30 dag Kirschtomaten,
3 Zweige Basilikum, 80 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer

1. Den Mozzarella klein würfeln, die Tomaten halbieren und in eine Schüssel geben, ordentlich salzen und pfeffern und mit Olivenöl vermischen.
2. Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen, abgießen und sofort wieder in den Kochtopf zurückgeben, das Mozzarella-Tomaten-Gemisch unter die Nudeln heben, kurz umrühren, anschließend die frisch geschnittenen Basilikumblätter beimischen und schnell servieren, damit die Mozzarella-Stückchen nicht verklumpen.

Bandnudeln mit Kirschtomaten und grünem Spargel

50 dag grüner Spargel, 50 dag Bandnudeln, 30 dag Kirschtomaten, Chiliflocken,
1 EL Butter, 1/8 l Sahne, Salz, Pfeffer, evtl. 1 TL Zitronensaft

1. Den Spargel waschen, die holzigen Enden großzügig wegschneiden und den Spargel im unteren Drittel schälen. Die Stangen leicht schräg in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.
2. Die Nudeln al dente kochen.
3. Kirschtomaten halbieren, Spargel in aufgeschäumter Butter ca. 5 Minuten bissfest braten, anschließend die Tomaten und getrocknete Chiliflocken untermischen und ca. 2 Minuten mitgaren. Mit der Sahne aufgießen, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer und evtl. Zitronensaft abschmecken. Zuletzt die gekochten Nudeln untermischen.

Gemüsebandnudeln mit Dill-Orangen-Sauce

1 Bund glatte Petersilie, 2 Bund Dill,
1 große Orange, 2 TL mittelscharfer Senf,
3 EL gutes Olivenöl, 1 TL brauner Zucker, Salz, Pfeffer,
2 Zucchini (ca. 40 dag), 50 dag Bandnudeln

1. Die Kräuter waschen und trockenschütteln, Petersilienblätter und Dillfähnchen von den Stielen entfernen, Orange auspressen, Kräuter, Orangensaft, Senf, Öl und Zucker mit einem Stabmixer pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Zucchini waschen und mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden. Die Nudeln nach Packungsanleitung al dente kochen, 1 Minute vor Ende der Kochzeit die Zucchiniestreifen ins Kochwasser geben und mitkochen.
3. Nudeln abtropfen lassen und mit der Dill-Orangen-Sauce mischen.



Rezept und Foto: Rezept des Moments

Krautlasagne

Lasagneblätter, Käse zum Überbacken, z. B. Gouda oder Mozzarella
Füllung: 1 kleine Zwiebel, 1 kleiner Kopf Weißkraut, ca. 20 dag Kürbis,
etwas Kümmel, eine Prise Cayennepfeffer, Salz
Béchamelsauce: Mehl, Butter, Milch, Salz

1. Die Zwiebel klein schneiden und das Kraut nudelig aufschneiden, die Zwiebel glasig andünsten, dann das Kraut dazugeben und bissfest weichgaren, Salz, Kümmel und Pfeffer dazugeben.
2. Den Kürbis schälen, in kleine Stücke schneiden und dünsten, anschließend zum Kraut dazugeben.
3. Viel Béchamelsauce zubereiten – doppelt so viel wie für eine normale Lasagne: Mehl in Butter (oder Öl) anschwitzen, Milch zugeben, unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen aufkochen lassen, bis es dickflüssig wird, salzen.
4. Eine Schicht Lasagneblätter auflegen, Kraut-Kürbis-Mischung und Béchamelsauce darauf verteilen – weiter abwechselnd schichten.
5. Die oberste Schicht Lasagneblätter mit etwas Béchamelsauce bedecken, geriebenen Käse gleichmäßig darauf verteilen.
6. Ca. eine halbe Stunde bei 200° backen, bis der Käse braun wird.

von: Helene Daxecker-Okon

Pasta e fagioli

20 dag Kidneybohnen, 1 Lorbeerblatt, 2 Salbeiblätter,
1 EL Olivenöl, 1 gehackte Zwiebel, 1 Karotte und/oder 1 Stück Sellerie klein gewürfelt,
50 dag Gemüse nach Saison mundgerecht geschnitten, 1 TL Basilikum,
1 Pfefferschote (Peperoncini) oder ½ TL Chilipulver, Meersalz,
1 l heiße Gemüsebrühe (S. 32), 25 dag Vollkornnudeln in beliebiger Form – keine Spaghetti,
1 TL Oregano, 1 gepresste Knoblauchzehe, Sojasauce zum Abschmecken,
geriebener Parmesan oder einen anderen schmackhaften Käse

1. Die Bohnen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen, die Bohnen spülen und in einen großen Topf geben. So viel frisches Wasser auffüllen, dass die Bohnen gut bedeckt sind, sowie Lorbeer und Salbei zugeben. Eine Stunde weich kochen.
2. Inzwischen in einer Bratpfanne das Gemüse in Olivenöl kurz andünsten und zu den Bohnen geben. Wenn die Bohnen weich sind, mit Basilikum, Pfefferschote und Meersalz würzen.
3. Die heiße Gemüsebrühe beifügen und alles aufkochen.
4. Die Nudeln dazugeben und sorgfältig unterheben, Oregano und Knoblauch beifügen. Köcheln lassen, bis die Nudeln al dente sind. Mit Sojasauce abschmecken.
5. Pasta e fagioli wie eine Suppe in großen Portionsschalen anrichten und am Tisch mit dem geriebenen Käse, Olivenöl und evtl. Pfeffer verfeinern.

aus: Hülsenfrüchte – die besten Rezepte

Nudelgratin mit Gemüse

2 Eier, 400 ml Milch, 30 dag Vollkorn-Spiralnudeln,
1,2 kg Tiefkühlgemüse, 10 dag Blauschimmelkäse mit
der Hand zerbröckeln, Kräutersalz, Knoblauch,
Pizzagewürz, frische Kräuter

1. Eier und Milch in eine flache Auflaufform geben und verrühren.
2. Die Nudeln halbweich garen und mit den Gewürzen und dem Gemüse in die Auflaufform geben, alles gut vermengen.
3. Käse darüber verteilen.
4. Bei ca. 170° ca. 35 Minuten backen.
5. Mit frisch gehackten Kräutern bestreuen.

Das Nudelgratin servieren Sie mit einer schmackhaften Tomatensauce und/oder Salat.

aus: Xundheit – Genießen leicht gemacht, Foto: Thomas Trinkl, tnt Fotodesign Hopfgarten



Rohnenlasagne

Rohnenfülle: 1 kg rote und gelbe, nicht zu große Rohnen,
½ TL gemahlener Kümmel, 4 grob gehackte Lorbeerblätter,
7 dag Sonnenblumenkerne, 10 dag Mangold, 1-2 Äpfel, Steinsalz
Béchamelsauce: 8 dag Dinkelvollkornmehl (evtl. ausgesiebt),
1 TL Kurkuma, 1-2 EL Butter, 1 l Milch oder vegane Milch,
15 dag würziger grob geriebener Schnittkäse,
Steinsalz und Pfeffer – im Mörser frisch zerstoßen
Topfenfülle: 25 dag grober Topfen, 20 dag Sauerrahm,
3 EL geriebener Kren, Steinsalz
Zur Fertigstellung: 15-20 dag gegarte Kastanien (Ersatz: gekochte
Käferbohnen), ca. 25 dag vorgegarte Lasagneblätter,
5 dag reifer geriebener Bergkäse, 2 EL Grün gehackt, z. B. Rohnengrün oder Asia-Salate

1. Für die Rohnenfülle das Rohr auf 180° Umluft vorheizen. Die Rohnen mit etwas Kümmel und grob gehackten Lorbeerblättern würzen und einzeln in Backpapier wickeln. Anschließend auf ein Backblech legen und 30-90 Minuten im Ofen backen. Die Garzeit hängt stark von der Größe der Knollen ab, deshalb sollte die Garzeit der Rohnen mit einer Nadel einzeln kontrolliert werden.
2. Während die Rohnen im Rohr sind, die Sonnenblumenkerne in einer ofenfesten Form hellbraun rösten. Achtung: Das dauert nur ein paar Minuten.
3. Für die Béchamelsauce Mehl und Kurkuma in der Butter anschwitzen, mit der Milch aufgießen und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Nach kurzem Überkühlen den Schnittkäse in die Béchamelsauce rühren, salzen und pfeffern.
4. Für die Topfenfülle Topfen, Sauerrahm, frisch geriebenen Kren und etwas Salz verrühren.
5. Die gegarten Kastanien grob hacken.
6. Für die Rohnenfülle nun Mangold in feine Streifen und Äpfel würfelig schneiden. Die gegarten Rohnen in 3-5 mm dicke Scheiben schneiden, mit Mangoldstreifen und Apfelstücken vermengen und salzen.
7. Das Backrohr auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen. Nun werden die einzelnen Lagen in folgender Reihenfolge in eine eckige ofenfeste Form geschichtet: Etwas Béchamelsauce kommt auf den Boden der Form, darauf folgen Lasagneblätter, Rohnenmischung, Topfenmischung, nochmals etwas Béchamelsauce und die Kastanienstücke. Ob 2- oder 3-mal abwechselnd geschichtet wird, hängt von der Größe der Form ab. Den Abschluss bildet die Béchamelsauce, die mit dem geriebenen Bergkäse bestreut wird.
8. Die Lasagne im vorgeheizten Rohr ca. 40 Minuten backen, bis sie an der Oberfläche braun ist, und mit dem Grün bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten (ohne Garzeiten)

aus: Grünes Zebra kocht, Foto: Sonja Priller



Gemüserisotto

Risotto: 4 dag Butter, 1 kleine, gehackte Zwiebel, 25 dag Risotto- oder Rundkornreis, 4 EL Weißwein, ca. 1 l Gemüsebrühe (S. 32), Salz, Pfeffer

Gemüse: 3 EL Öl, ca. 40 dag Gemüse der Saison (Porree, Karotten, Kohlrabi, Tomaten ...), Petersilie, Salz, Pfeffer

Verbesserung: 5 dag geriebener Parmesan, ¼ l flüssiges oder geschlagenes Obers, 2 dag Butter, 10-20 dag Champignons

1. Risotto: Butter erwärmen, die Zwiebel darin anlaufen lassen, Reis zugeben, glasig anschwitzen und mit Wein löschen. Sobald der Wein verdampft ist, nach und nach heiße Suppe nachgießen und würzen. Der Reis wird während des gesamten Kochvorganges gerührt, damit löst sich die Stärke aus dem Korn und macht das Gericht cremig. Nach etwa 15 Minuten ist der Reis außen weich und innen noch kernig.
2. Gemüse: würfeln, kernig leicht andünsten, leicht würzen, mit Risotto mischen.

Risotto verbessern: Die oben angegebenen Zutaten zugeben und das Risotto noch eine Minute am Herd durchziehen lassen. Mit frischer Petersilie bestreut servieren.

Varianten: Ebenso kann Pilz- oder Tomatenrisotto zubereitet werden.

aus: Das Familienkochbuch

Rote-Bete-Risotto **vegan**

1 frische Rote Bete (Rohne), 2 EL Olivenöl,
1 gehackte Zwiebel, 1 gehackte Knoblauchzehe, 20 dag Risottoreis,
500 ml Gemüsebrühe (S. 32), 200 ml Weißwein (wer das nicht mag, nimmt statt Weißwein einfach mehr Gemüsebrühe), Salz, Pfeffer

1. Zwiebel und Knoblauch in einem Topf im Olivenöl ca. 2 Minuten glasig dünsten, Risottoreis zugeben, die Rote Bete direkt auf einer Reibe in den Topf reiben (evtl. Gummihandschuhe verwenden) und mit Wein ablöschen.
2. Nach und nach unter ständigem Rühren die Gemüsebrühe zugeben, bis der Reis fertig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

von: Karin Höpperger

Spargelrisotto

35 dag Risottoreis, 1 Zwiebel, ½ Stange Lauch,
1 l Gemüsebrühe (S. 32), ¼ l Weißwein,
10 dag kalte Butterwürfel, 50 dag weißer Spargel,
10 dag Parmesan oder Grana Padano gerieben,
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

1. Zwiebel fein schneiden, den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Die fein geschnittene Zwiebel, Lauchringe und Risottoreis in etwas Öl-Butter-Gemisch anschwitzen. Den geschälten und in Stücke geschnittenen Spargel dazugeben. Mit ¼ l Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen.
2. Nach und nach mit der Gemüsebrühe aufgießen und ständig rühren. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und einer Prise Cayennepfeffer abschmecken. Nach ca. 20-25 Minuten den Parmesan und Butterwürfel einrühren und anrichten.



von: Fredi Sabath, Foto: Michaela Rudisch

Hirseauflauf mit Gemüse

Ca. 20 dag Hirse, Salz, Gemüsebrühe (S. 32),
Pfeffer, Zwiebel, verschiedene Gemüse nach Vorrat oder tiefgefroren,
1 Knoblauchzehe, geriebener Käse – Parmesan/Bergkäse/Schafkäse,
2 Eier, etwas Sahne, Muskatnuss

1. Die Hirse in einem Sieb waschen und die schwarzen Körner entfernen, dann mit Salz und der Gemüsebrühe nach Packungsanleitung weich garen.
2. Fein gehackte Zwiebel und Knoblauch leicht anrösten, das klein geschnittene oder tiefgekühlte Gemüse dazugeben und bissfest dünsten.
3. Die Hirse mit dem Gemüse abwechselnd in eine feuerfeste Form füllen, noch einmal mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Eier mit Sahne versprudeln, mit Muskat, Salz und Pfeffer etwas würzen und über die Hirse-Gemüse-Mischung geben. Den geriebenen Käse darüberstreuen und im Backrohr ca. 20 Minuten bei 180° überbacken.

Gerstotto mit Fenchel und Radicchio

1 kleine Zwiebel, 1 mittelgroße Stange Lauch,
30 dag Fenchel, 1 kleinerer Kopf Radicchio (ca. 40 dag),
27,5 dag Gerste, ⅓ l Weißwein, 150 ml Rahm,
1 l Gemüsebrühe (S. 32), 10 dag frisch geriebener Parmesan,
Salz, Pfeffer, Olivenöl,
evtl. einige frische Champignons oder Steinpilze



1. Gerste mindestens 2 Stunden in Wasser einweichen.
2. Fenchel würfeln, Zwiebel und Lauch klein und Radicchio in Streifen schneiden, Gemüsebrühe erhitzen.
3. Zwiebel und Lauch im Olivenöl kurz glasig anschwitzen, Gerste dazugeben, mit dem Weißwein ablöschen und etwa 2 Minuten rühren, bis der Wein aufgenommen ist. Nun 2-3 Schöpfer heiße Gemüsebrühe, Fenchel und Radicchio dazugeben. Unter ständigem Rühren köcheln, dabei immer wieder einen Schöpfer Suppe dazugießen.
4. Nach ca. 20 Minuten kosten, ob die Gerste schon annähernd durch ist. Wenn ja, dann Rahm und Parmesan einrühren und noch weitere 5 Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Wenn man das Gerstotto noch mit Pilzen verfeinern möchte, dann ganz zum Schluss Champignons oder Steinpilze in Scheiben oder mundgerechte Stücke schneiden, in Olivenöl anbraten, leicht salzen und unter das Gerstotto ziehen.

Tipp: Anstelle von Gerste kann auch Risotto- oder Dinkelreis verwendet werden. *aus: Rezept des Moments*

Gersten-Linsen-Eintopf

15 dag Gerste, 15 dag grüne oder braune Linsen, ¾ l Wasser, 2 Gewürznelken,
1 Lorbeerblatt, 1 Zwiebel fein gehackt, 40-50 dag Saisongemüse klein geschnitten,
Pfeffer, Meersalz, Weißwein nach Geschmack, 10 dag geriebener schmackhafter Käse

1. Gerste, Linsen und Wasser in einen Topf geben und mindestens 1 Stunde einweichen. Lorbeer und Gewürznelken in einem Tee-Ei beifügen. Alles zum Kochen bringen und 30 Minuten köcheln lassen.
2. Inzwischen Gemüse vorbereiten und in einem großen Topf in wenig Fett anbraten, bis es zusammenfällt. Die Gerste-Linsen-Mischung (mit evtl. vorhandener Flüssigkeit) beifügen und alles zusammen weitere 20 Minuten, bzw. bis das Gemüse gar ist, zugedeckt köcheln.
3. Mit Pfeffer, Salz und Weißwein abschmecken und nochmals ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Vor dem Servieren den geriebenen Käse unter den Eintopf heben und mit frischem Salat servieren.

aus: Hülsenfrüchte – die besten Rezepte

Roter Gerstl mit Pilzen

1 Portion, die Menge kann beliebig vervielfacht werden,
je mehr, desto weniger Flüssigkeit wird benötigt,
da verhältnismäßig weniger verdunstet.

Ca. ⅓ l Wasser, bei Bedarf Wasser nachgießen,
nicht zu viel verwenden, wird sonst zu dünnflüssig, 8 dag Gerste,
1-2 TL Tomatenmark (10-20 g), 1 TL Paprikapulver, evtl. Knoblauch,
25 dag Mischung aus rotem oder orangem Gemüse,
z. B. aromatische Tomaten, Kürbis, roter Paprika – in beliebig große
Stücke schneiden, 10 dag Champignons vierteln oder in Scheiben
schneiden, ersatzweise beliebige andere Pilze

Zum Ausfertigen: Kräutersalz und beliebige frische Kräuter, ersatzweise Kräuterpaste,
½ Handvoll Rucola, grob schneiden, 1 EL würziger Käse (15 g), fein oder grob reiben

1. Wasser aufkochen, Gerste und Gewürze, bis auf Salz, hinzufügen. Zu ¾ zugedeckt bei knapp mittlerer Hitze (Stufe 4-5 von 9) ca. 15 Minuten garen.
2. Gemüse hinzufügen und noch einmal zu ¾ zugedeckt 10 Minuten garen. Das Gemüse soll bissfest sein.
3. Kräftig würzen. Mit Käse und Rucola bestreuen.

Salz und Kräuterpasten mit Gerste nicht mitkochen, sonst verlängert sich die Gardauer um ein Vielfaches!
Beilagenvorschlag: Salat

aus: Gartenfrische Blitzgerichte, Foto Wilhelm



Gerstlsuppe

10 dag Gerste, 1 Zwiebel, wer mag 1 Knoblauchzehe, ca. 1 ½-2 l Wasser,
Gemüse nach Geschmack: Karotten, Lauch, Sellerie, Petersilwurzel, evtl. kleingeschnittene Kartoffel,
1-3 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe (S. 32), Öl oder Butter

1. Zwiebel fein hacken und in etwas Öl oder Butter leicht anbraten, wer mag, Knoblauch pressen und dazugeben, Gerste kurz mitrösten, mit Gemüsebrühe aufgießen.
2. Das Gemüse klein schneiden und zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblättern würzen und gut 1 Stunde köcheln lassen. Die Kochzeit richtet sich danach, wie bissfest man die Gerste mag, und: je länger die Suppe kocht, umso „gschmackiger“ wird sie. Die Suppe kann auch im Dampfkochtopf zubereitet werden.

Polenta

25 dag Polenta (Maisgrieß), ca. 1 l Wasser, Salz

Polenta bzw. Maisgrieß in kochendes Salzwasser einrühren, aufkochen und ausquellen lassen. Dabei regelmäßig umrühren, da sich die Polenta gerne am Topfboden anlegt.

Polenta mit Käse überbacken

Gekochte Polentamasse, Käse zum Überbacken – Parmesan oder Bergkäse, etwas Butter
Die Polentamasse (muss gut ausgequollen und fest sein) in eine flache Auflaufform füllen, ausreichend Käse darüberstreuen, Butterflocken darüber verteilen – im Backrohr bei 180° ca. 20 Minuten überbacken. Dazu passt jede Art von Salat.

Polenta-Lasagne

Die Polentamasse abwechselnd mit einem Gemüsesugo in eine Auflaufform schichten, mit einer Béchamelsauce und Käse übergießen und im Rohr bei 180° ca. 20–30 Minuten überbacken.

Gemüsesugo: Zwiebel, Paprika, Zucchini, Melanzani, Tomaten, Karotten, Sellerie ... weiteres Gemüse nach Vorrat und Geschmack, 1–2 Knoblauchzehen, 1 Packung passierte Tomaten oder Pelati, Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum

Zwiebel klein schneiden und mit der zerdrückten Knoblauchzehe leicht anbraten. Das geschnittene Gemüse dazugeben und gemeinsam noch kurz anrösten. Mit den passierten Tomaten aufgießen, würzen und bissfest garen. Wer mag, kann auch noch etwas Tomatenmark dazugeben.

Béchamelsauce: Milch, Mehl, Muskatnuss, Salz, etwas weißer Pfeffer

Die Milch in einem Topf langsam erwärmen, etwas Mehl mit dem Schneebesen gut unterrühren, unter stetigem Rühren die Milch-Mehl-Mischung erhitzen, bis die Masse eindickt. Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

Abgebratene Polentascheiben mit Salat

1. Polentamasse dick auf ein mit Backpapier belegtes Blech aufstreichen und abkühlen lassen.
2. Wenn die Polentamasse fest ist, diese in Quadrate, Dreiecke oder Rechtecke schneiden.
4. Diese Scheiben werden in der Pfanne mit ausreichend Olivenöl oder Butter abgebraten – Pfanne mit einem Spritzgitter abdecken!
5. Die abgebratenen Polentascheiben evtl. noch mit geriebenem Parmesan bestreuen und mit frischem Salat servieren.

Eine selbstgemachte Tomaten- oder Gorgonzolasauce (S. 23) schmeckt auch sehr gut dazu.

Süße Variante: Die abgebratenen Polentascheiben werden mit Zimt und Zucker bestreut. Dazu passt ein schmackhaftes Kompott oder ein Glas Milch.

Maisfladen

15 dag feines Maismehl, 7,5 dag feines Weizenmehl, 1 EL Stärkemehl,
1 TL Salz, 500–600 ml Wasser, Maisöl zum Herausbacken

1. Alle Zutaten, außer Öl, in einer Schüssel ein paar Minuten verrühren. Mindestens eine halbe Stunde kalt stellen. Den Teig noch einmal gut durchrühren und wenn nötig etwas verdünnen.
2. Da die Fladen in der Pfanne leicht brechen, ist es besser, die Fladen nicht zu groß zu backen. In einer kleinen Bratpfanne wenig Öl erhitzen. Etwas Teig mit einem Suppenschöpfer in einer Spiralbewegung hineinlaufen lassen. Mit der Bratenschaufel zu einem dünnen Fladen verstreichen, braten, bis die Oberseite überall fest geworden ist. Wenden und auf der zweiten Seite kurz anbräunen. Die Fladen auf einem Teller stapeln und bis zur Weiterverwendung zudecken.

Burritos für 6–8 Personen

1 Rezeptmenge Maisfladen (s. oben), 15 dag Raclettekäse oder milder Tilsiter – in längliche Scheiben geschnitten, fein geschnittene Salatblätter, Frijoles (Rezept S. 27)

1. Einen Maisfladen in eine Gratinierform legen, mit etwa 3 EL Frijoles füllen, 1–2 Käsescheiben darauf legen, zusammenschlagen und wiederholen, bis alle Fladen gefüllt sind. Überbacken, bis der Käse schmilzt.
2. Zum Servieren die Burritos etwas öffnen, mit Salat füllen und zusammen mit einer Guacamole oder Chilisauce servieren.

Tipp: Die Burritos können z. B. auch mit einem Chili oder einem anderen pikanten Bohnengericht gefüllt werden. Lassen Sie Ihre Fantasie spielen.

Guacamole: 2 reife Avocados, 4 EL Joghurt oder Sauermilch, 2 Knoblauchzehen,
1 ½ EL Zitronensaft, ½ TL Korianderpulver, ¼–½ TL Chilipulver, etwas Cayennepfeffer, wenig Kräutersalz

Die Avocados halbieren, Kerne entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen und in eine Schüssel geben. Die übrigen Zutaten beifügen und mit einer Gabel zu einem Mus zerdrücken.

Tipp: Wenn ein Avocadokern in die Guacamole eingelegt wird, bleibt die Farbe frischer.

Chilisauce: 1 EL Olivenöl, 1 EL Honig, 3 EL Wasser, 3 EL Rotweinessig, 2 EL Tomatenpüree,
1 grob gehackte Knoblauchzehe, 3 grob geschnittene Tomaten oder 1 Tasse Pelati, 1 TL Kreuzkümmel,
1 TL Chilipulver oder 1 Pfefferschote gehackt, 1 TL Meersalz, ½ TL Koriander, ¼ TL Cayennepfeffer

Alle Zutaten im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren, bis eine glatte Sauce entsteht. In einem verschlossenen Glas im Kühlschrank aufbewahrt hält diese Sauce zwei Wochen.

Spinatknödel

½ kg frischen oder 20 dag Tiefkühlspinat, 25 dag Knödelbrot, Salz, ca. ¼ l Milch, 3 Eier, Muskatnuss, 2 Knoblauchzehen, 2-3 EL geriebener Parmesan oder Bergkäse, 5 dag Butter, 1 kleine Zwiebel, 2-3 EL Mehl, Salzwasser, Butter und Parmesan zum Abschmälzen

1. Spinat blanchieren, gut abtropfen lassen, fein wiegen oder mixen.
2. Das Knödelbrot salzen, mit der Eiermilch übergießen, den Spinat, die Gewürze, Parmesan und geröstete Zwiebel zugeben, mischen und gleichmäßig durchziehen lassen.
3. Den Knödelteig mit Mehl binden. Sollte die Masse zu weich geraten sein, etwas Brösel zum Festigen zugeben. Mit nassen Händen Knödel formen und in Salzwasser kochen.
4. Mit brauner Butter und Parmesan servieren.

Tipp: Die Spinatknödel können auch mit Gorgonzolakäsewürfeln gefüllt werden.



Kasknödel

25 dag Knödelbrot, Salz, ca. ¼ l Milch, 2-3 Eier, 5 dag Butter, 1 gehackte Zwiebel, gewiegte Petersilie, Kümmel, 25 dag Käse (Graukäse, Bergkäse, evtl. gemischt mit bröseligem Topfen), 2-3 EL Mehl, Salzwasser oder Suppe

1. Das Knödelbrot salzen, mit Eiermilch übergießen, durchmischen und ziehen lassen.
2. Die Zwiebel in der Butter anrösten und mit der Petersilie und dem Kümmel zum Brot geben. Käse reiben, würfeln oder verbröseln und zugeben. Die Masse mit Mehl binden und nochmals etwa zehn Minuten ziehen lassen.
3. Die Knödel können unterschiedlich weiterverarbeitet werden:
Kasknödel werden wie Semmelknödel in Salzwasser gekocht.
Kaspressknödel werden besonders flach gedrückt und in Butterschmalz herausgebacken.
Dazu passt z. B. Sauerkraut oder Salat.

aus: Das Familienkochbuch, Foto: Fotolia©babsi_w

Spinatspatzeln

20 dag passierter Spinat, 30 dag griffiges Mehl, ca. ¼ l Milch oder Wasser, 2 Eier, Salz, Salzwasser, 4 dag Butter, 1 Zwiebel, 4 dag geriebener Bergkäse

1. Tiefgekühlten Spinat auftauen. Das Mehl mit der Flüssigkeit, den Eiern und Spinat zu einem Teig verarbeiten, der dick vom Löffel reißt, und salzen. Sollte der Teig zu dünn sein, noch etwas Mehl einrühren. Zu langes Rühren macht den Teig zäh.
2. Den Teig mit einem Spatzelsieb in kochendes Salzwasser drücken. Wenn die Spatzeln schwimmen, werden sie abgeseiht, mit kaltem Wasser abgeschreckt, mit in Butter gerösteter Zwiebel abgeschmalzt und mit Käse bestreut.



Vollkornspatzeln (Dinkel-, Grünkern- oder Weizenvollmehl)

25 dag Vollmehl mit ca. ¼ l Wasser, 3 Eiern und Salz anrühren, etwa 20 Minuten quellen lassen und weiterverarbeiten wie die Spinatspatzeln.

Variante: Vollkornspatzeln können auch mit einer Kräutersoße (zu Sauerrahm, Mayonnaise und Gewürzen 4 EL Kräuter mischen) überbacken oder mit einer Gorgonzolasoße (¼ l Rahm mit ½ kg zerkleinertem Gorgonzolakäse unter Rühren erwärmen, bis die Soße cremig ist) serviert werden.

Kasspatzeln

1 gehackte Zwiebel, etwas Bergkäse oder ein anderer schmackhafter würziger Käse

Zwiebel in der Pfanne goldgelb rösten, die Spatzeln abwechselnd mit geriebenem Käse und den Zwiebeln in eine Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen und im Backrohr ca. 15 Minuten bei 175° überbacken.

aus: Das Familienkochbuch, Foto: fotosearch.de

Sauerrahm-Bergkäse-Schmarren mit Rahmspinat

Bergkäse-Schmarren:

2 Eier, 10 dag geriebener Bergkäse, 200 ml Sauerrahm, Salz, Pfeffer, 12 dag Universalmehl, 1 TL Zitronensaft, Butterschmalz zum Backen

1. Eier trennen, Eiweiß mit Zitrone steif schlagen, Eigelb mit Sauerrahm, Mehl, Salz und Pfeffer gut mit dem Handmixer aufmixen, Käse unterrühren – es entsteht eine zähe bis feste Masse.
2. Dann das geschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben.
3. Masse für ca. 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.
4. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Eier-Käse-Masse darin langsam auf beiden Seiten goldbraun anbraten, dabei mit etwas Kräutersalz würzen. Nach dem Wenden den gestockten Teig in kleine Stücke teilen und langsam fertig braten.
5. Fertigen Schmarren leicht pfeffern, aus der Pfanne nehmen und auf dem Spinat anrichten.



Rahmspinat: 1 Schalotte, 5 dag Jungzwiebel geputzt, 1 Knoblauchzehe, 50 dag Blattspinat, je 1 EL Liebstöckel und Petersilie, Olivenöl und Butter, ca. ¼ l Schlagobers, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer
Zum Garnieren: Gänseblümchen und Kresse darüberstreuen

1. Schalotte und Jungzwiebel grob hacken. In einem hohen Topf Olivenöl und etwas Butter langsam glasig dünsten, Knoblauch dazupressen, gewaschenen Blattspinat dazugeben, mit ca. ¼ l Wasser, etwas Muskatnuss, dem Liebstöckel und der Petersilie sowie einem Spritzer Zitronensaft (die Zitrone soll helfen, dass die schöne grüne Farbe erhalten bleibt) ca. 5 Minuten stark köcheln lassen.
2. ¼ l Schlagobers dazugeben – noch einmal kurz aufkochen – vom Herd nehmen und kräftig pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Gänseblümchen und Kresse passen – für das Auge und für den Geschmack – wunderbar dazu.

Rezept und Foto: Rezept des Moments

Pita Burek

50 dag Mehl, 200 ml Öl, lauwarmes Wasser (nach Bedarf), 25 dag Topfen, 10 dag Schafkäse, 1 Becher Sauerrahm, 2 Eier, 1 TL Salz, 20 dag frischer Blattspinat

1. Mehl, Salz, Öl und bei Bedarf lauwarmes Wasser zu einem Teig vermischen und eine weiche Kugel daraus formen. Den Teig ca. 1 Stunde in etwas Öl ruhen lassen.
2. Blattspinat klein hacken und mit Topfen, Schafkäse, Sauerrahm, Eiern, etwas Öl und Salz gut vermischen.
3. Den Teig langsam auf einem großen Küchentuch hauchdünn ausrollen, bis man das Küchentuch durch den Teig sieht. Mit der Füllung belegen.
4. Den Teig zusammenrollen und jeweils eine Schnecke daraus formen und auf ein befettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
5. Mit etwas Milch und Öl bestreichen und bei 22° ca. 15-20 Minuten im Backrohr backen.



entnommen aus: Asylgerichte

Topfennocken einfache, schnelle Variante

1 kg Topfen, 6 EL griffiges Mehl, 2 Eier

Alle Zutaten verrühren und kurz rasten lassen, mit einem Kaffeelöffel Nockerl formen und in Salzwasser kochen. Wenn die Nocken oben schwimmen, sind diese fertig und können mit einem Sieblöffel herausgenommen werden.
Die Nocken können pikant oder süß serviert werden.

Pikante Variante: Mit zerlassener brauner Butter und Parmesan anrichten.

Süße Variante: Mit Zwetschkenröster oder Apfelmus genießen, evtl. mit Zucker und Zimt bestreuen.

Topfen-Kräuter-Nocken

2 Magertopfen, 4 EL Brösel, 4 EL Vollkorn Grieß,
4 EL Vollkornmehl, 2 Packungen gehackte (Tiefkühl-)Kräuter,
1 TL Kräutersalz, Muskat, Pfeffer, 2 Eier,
4 EL zerlassene Butter, 4 EL frisch geriebener Parmesan
Beilagen: pro Person je 1 Handvoll gedünstetes Gemüse
und eine Portion knackiger Salat



1. Topfen, Brösel, Grieß, Mehl, Kräutersalz, Muskat und Kräuter mischen, abschmecken, dann die Eier einarbeiten und mit nassen Händen etwa eigroße Nocken formen.
2. Nocken in kochendes Salzwasser geben, gut 15 Minuten darin leicht köcheln lassen – bis die Nocken bereits 1-2 Minuten oben schwimmen –, dann einzeln abschöpfen. (Die Nocken können auch sehr gut und völlig stressfrei über Dampf gegart werden.)
3. Zum Servieren eine Hälfte des Tellers großzügig mit Gemüse und Salat befüllen und je 2 Nocken mit zerlassener (Salbei-)Butter, Pfeffer und Parmesan bestreut dazugeben.

Tipp: Kombinieren Sie die köstlichen Nocken immer mit viel Gemüse und/oder Salat, damit Sie beim Essen ausreichend Energie, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe tanken. Denn erst die ausgewogene Kombination sorgt für nachhaltige Sättigung und Vitalität.

Zubereitungszeit mit Beilagen: etwa 30 Minuten (20 Minuten bei früher vorbereitetem Teig)

Salbeinocken/„Malfatti“: mit 2 EL grob gehackten Salbeiblättern, 1 EL Salbeibutter und 2-4 EL Parmesan bestreuen

Nocken/Gnocchi im Grünen: mit 1 EL Kräuterbutter, 2 EL Parmesan und dunkelgrünem Blattgemüse wie Mangold, Creme-/Blattspinat, Brennnessel-, Giersch- oder Labkraut-„Spinat“

Grüne Gnocchi: mit 2 EL gehacktem grünem Blattgemüse/Kräutern zusätzlich im Teig

Rote Gnocchi: mit 2 EL gehackten, getrockneten Tomaten im Teig

Kartoffel-Topfen-Gnocchi: mit 1 zerdrückten gekochten Kartoffel (z. B. vom Vortag) im Teig

Blüten-Gnocchi: in Blüten- oder Heublumen-Gewürz oder auch frischen Blüten gewälzt

Süße Topfenknödel: mit 1 Pkg. Vanillezucker im Teig, gewälzt in Butterbröseln, serviert mit Apfelmus, Zwetschkenröster oder Preiselbeeren. Vorher: Minestrone, Green Smoothie oder Salat.

Fantasienocken: Lassen Sie Ihren Ideen freien Lauf und verwenden Sie, was Sie gerade vorrätig haben und was Ihnen besonders gut schmeckt und gefällt.

leicht verändert aus: Handbuch Gesunde Küche, Foto: Stephan Hofinger

Frijoles refritos

40 dag Indianerbohnen, Olivenöl, 2 fein gehackte Zwiebeln,
2 fein gehackte Knoblauchzehen, Meersalz, 1 Lorbeerblatt, 2 TL gemahlener Koriander,
1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 Prise Cayennepfeffer

1. Die Bohnen waschen und in viel kaltem Wasser über Nacht einweichen. Das Einweichwasser abgießen und die Bohnen nochmals gut spülen. Mit frischem Wasser auffüllen, bis die Bohnen bedeckt sind, zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 1 Stunde weich kochen.
2. In einer großen Bratpfanne Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl anbraten. Die Bohnen mit der Schaumkelle aus dem Sud nehmen und unter Rühren mitbraten. Mit Koriander, Kreuzkümmel und Salz abschmecken. Wenn die Bohnen eintrocknen, etwas Sud zugeben und weiterbraten, bis alle Flüssigkeit aufgebraucht ist. Zwischendurch einen Teil der Bohnen mit der Bratschaufel zerdrücken. Die Frijoles sollten musig und nicht zu trocken sein.

Frijoles refritos (Bohnenpaste) eignet sich als Füllung, Aufstrich oder Beilage.

Kichererbsen-Curry für 8 Personen

20 dag Kichererbsen, 1 Lorbeerblatt, 1 Zimtstange, 3 dag Butter, 3 EL Kokosflocken,
1 fein geschnittene Zwiebel, 1 großer Apfel – in Stücke geschnitten, 1 EL Currypulver, Meersalz,
Gemüsebrühe (S. 32), 1 EL Zitronensaft, 2 EL Rosinen, 200 ml Milch

1. Die Kichererbsen über Nacht in viel kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser wegschütten, die Erbsen spülen und so viel frisches Wasser zugeben, dass sie gut bedeckt sind. Zusammen mit dem Lorbeer und der Zimtstange 45 Minuten weich kochen. Die Gewürze herausnehmen und einen Teil der Kichererbsen mit dem Kochlöffel zerdrücken.
2. In einem großen Topf die Butter erwärmen, Kokos, Zwiebeln, Apfel und Currypulver beifügen und 5 Minuten dünsten. Die gekochten Erbsen, Salz, Gemüsebrühe, Zitronensaft, Rosinen und Milch zugeben und aufkochen. Abschmecken und zugedeckt noch 10 Minuten köcheln lassen, dann ohne Hitze noch 5 Minuten ziehen lassen. Mit Naturjoghurt und Scheiben von frischen Früchten zu Vollreis oder anderen Getreidegerichten servieren.

beide Rezepte aus: Hülsenfrüchte – die besten Rezepte

Currylinsen mit Apfelchutney und Joghurt

Linse: 40 dag Beluga- oder Berglinsen, 1 Knoblauchzehe, 1 Zweig Thymian, 400 ml Kokosmilch, 2 EL würziges, mittelscharfes Currypulver, 1 EL gelbe Currypaste, 1 Stängel Zitronengras, 4 EL Sweet-Chili-Chickensauce

Chutney: 2 Äpfel, 1 kleine Zwiebel, 1 Chilischote, 30 ml Apfelessig, 3 dag Zucker, 1 Zimtstange, 15 dag Joghurt

1. Linsen 1 Stunde einweichen und anschließend in Salzwasser bissfest kochen.
2. Eine Knoblauchzehe anschwitzen, Curry und Currypaste begeben und mit Kokosmilch ablöschen. Sweet-Chili-Chickensauce dazugeben, anschließend Thymian und Zitronengras.
3. Einmal aufkochen, die Linsen begeben und fertigkochen. Mit Salz und Pfeffer, ggf. mit einem Schuss Zitronensaft abschmecken.
4. Für das Chutney Äpfel und Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel in Butter leicht goldig anschwitzen und die Äpfel begeben. Mit Zucker bestreuen, leicht karamellisieren lassen und mit Apfelessig ablöschen. Die Zimtstange und eine fein gehackte Chilischote begeben und kurz einkochen.
5. Die Linsen in einem tiefen Teller anrichten, Apfelchutney darauf verteilen und am Schluss mit etwas Joghurt vollenden.

Tipp: Linsen in leicht gesalzenem Wasser kochen, nicht wie oft geglaubt ohne Salz. So dauert's zwar etwas länger, die Linsen platzen aber auch weniger leicht auf.



Rezept und Foto: Rezept des Moments

Lintentopf mit Lauch und Paprika **vegan**

5 dag Karotten, 3 dag Pastinake oder Petersilienwurzel, 3 dag Sellerie, 1 dünne Stange Lauch, 1 gelbe Paprikaschote, 25 dag rote Linsen, 1 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, 3 EL Aceto balsamico, 3 EL Walnussöl, 2-3 EL Ahornsirup, Salz, Pfeffer, 1 Msp. Cayennepfeffer, ½ Bund glatte Petersilie

1. 1 l Wasser in einem Topf erhitzen. Karotten, Pastinake, Sellerie, Lauch (nur das Weiße) und Paprikaschote putzen, evtl. schälen und fein würfeln bzw. klein schneiden. In das Wasser geben und einmal aufkochen. Die Linsen zufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Es soll nur noch wenig Flüssigkeit im Topf sein, evtl. etwas abgießen.
2. Kreuzkümmel, Aceto balsamico, Walnussöl und Ahornsirup untermengen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Nach Belieben mit Cayennepfeffer würzen. Den Linsen-Gemüse-Topf einige Minuten ziehen lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und über den Eintopf streuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

aus: Vegane Blitzgerichte, Foto: © Naumann & Göbel Verlag



Boston baked beans für 6-8 Personen

40 dag weiße Bohnen, 1 Lorbeerblatt, 2 Gewürznelken, 1 TL zerstoßene Senfkörner, 3 dag Butter, 2 große Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen fein gehackt, 3 Karotten würfelig geschnitten, 1-2 Saisongemüse geschnitten, 6-8 Tomaten in Stücke geschnitten oder 1 Glas Pelati, 2 TL Meersalz, 1 EL Vollrohrzucker, 4 EL Rum, 3 EL Sojasauce, 2 EL Zitronensaft, ein paar Tropfen Tabascosauce

1. Die Bohnen über Nacht in viel kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen. Die Bohnen spülen und mit so viel frischem Wasser in einen Topf geben, dass sie gut bedeckt sind.
2. In einem Tee-Ei Lorbeer und Nelken beifügen und die Bohnen weich kochen (ca. 1 Stunde).
3. In einem großen, dickwandigen Topf die Senfkörner einige Sekunden rösten, dann die Butter zugeben. Die in Streifen geschnittenen Zwiebeln und Knoblauch darin glasig braten, das übrige Gemüse beifügen und kurz mitbraten.
4. Die gegarten Bohnen mit Sud dazugeben und mit den übrigen Zutaten würzen. Den Deckel aufsetzen und den Topf bei 200° im Ofen 30 Minuten überbacken.

Ergibt mit kalten Beilagen wie Vollkornbrot, Rohgemüse oder Käse eine herzhafte Mahlzeit.

aus: Hülsenfrüchte – die besten Rezepte

Schafkäse-Spinat-Strudel

2 Packungen aufgetauter Blattspinat (1,4 kg), 25 dag mit den Händen zerbröselter Schafkäse, wenn vorhanden, Reste von Reis, Nudeln oder Knödelbrot, 1 Packung Vollkorn-Strudelteig (12 dag), 4 TL Rapsöl, Kräutersalz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch, Petersilie, Kerbel, Bärlauch

1. Backrohr auf 170° vorheizen.
2. Für die Fülle alle Zutaten vermischen und kräftig würzen.
3. Ein Strudelteigblatt auf einem Geschirrtuch auslegen, $\frac{1}{3}$ des Teiges mit Fülle belegen, den restlichen Teig mit 1 TL Öl bestreichen. Seiten einschlagen, von der belegten Seite her mit Hilfe des Geschirrtuchs einrollen.
4. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
5. Die restlichen 3 Strudel auf gleiche Weise füllen. Bei 170° goldbraun backen.

Beilagentipp: Joghurtsauce, Salat

Joghurtsauce

1 Becher Naturjoghurt oder Sauerrahm, 1 geraspelte rote Zwiebel, 1 geraspelte Essiggurke, Salz, Pfeffer, frische Kräuter, Knoblauch und 1 gewürfelte rote Paprika

Alle Zutaten vermischen. Wenn Ihnen die Sauce zu flüssig ist, geben Sie etwas Topfen dazu.

aus: Xundheit – Genießen leicht gemacht

Weißkrautstrudel orientalisch gewürzt **vegan**

Teig: 20 dag Mehl, 3 EL Öl, 100–120 ml warmes Wasser

Fülle: 50 dag Weißkraut, 1 TL Koriander, 1 TL Kurkuma, 1 TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, 5 dag Rosinen

1. Die Zutaten für den Teig vermischen und einen elastischen Teig kneten, mind. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Die Gewürze in etwas Öl anschwitzen, das in kleine Würfel geschnittene Kraut, Salz und Pfeffer dazugeben und bei geringer Hitze so lange garen, bis das Kraut weich, aber noch bissfest ist. Bei Bedarf mit etwas Wasser aufgießen, damit nichts anbrennt. Nach etwa 20 Minuten vom Herd nehmen und die Rosinen untermischen.
3. Den Teig möglichst dünn rechteckig auf Backpapier oder Küchentuch ausrollen, mit der Fülle belegen und einrollen. Bei 175° backen, bis der Strudel leicht gebräunt ist.

von: Ute Ammering

Gefüllte Paprika mit Reis und Schafkäse

20 dag Reis, Gemüsebrühe (S. 32), 20 dag Schafkäse, 2 kleine Zwiebeln, 5 dag entsteinte Oliven, 4 Tomaten, 4 rote Paprika

1. Den Reis mit einer Gemüsebrühe weichdünsten.
2. Das Gemüse klein aufschneiden, den Schafkäse sehr klein würfeln oder zerbröseln und unter das Gemüse mischen.
3. Bei den Paprika den Stielansatz ausschneiden und beiseite legen, die Paprika entkernen und waschen.
4. Die Gemüse-Reis-Mischung mit einem Teelöffel in die Paprika füllen, mit dem ausgeschneittenen Stielansatz schließen.
5. Die gefüllten Paprika in eine Auflaufform geben und im Backrohr bei ca. 180° rund 20 Minuten überbacken.

Tipp: Wer mag, kann eine Packung passierte Tomaten oder Pelati in die Auflaufform geben, diese würzen und dann die gefüllten Paprika hineingeben, somit hat man gleich noch eine schmackhafte Sauce dazu.

Variante: Alternativ kann statt dem Reis z. B. auch Couscous oder Hirse verwendet werden.

Karotten mit Kokos-Curry-Sahne **vegan**

1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 6 Karotten, 1 Packung Räuchertofu, 3 EL Sonnenblumenöl, 3 EL Sojasauce, 3 EL Reiswein, 1 Dose Kokosmilch oder 1 Packung Sojasahne, 1–2 TL Currypulver, Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer, frische Petersilie

1. Knoblauch und Zwiebel schälen. Knoblauch fein hacken, Zwiebel in Ringe schneiden. Die Karotten waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.
2. Pfanne erhitzen, Öl hineingeben und erhitzen. Räuchertofu, Knoblauch und Zwiebel etwa 2 Minuten unter ständigem Wenden darin anbraten. Karotten zufügen, kurz mitbraten und mit Sojasauce und Reiswein ablöschen.
3. Kokosmilch und Curry zugeben und die Karotten zugedeckt unter gelegentlichem Wenden etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis sie gar, aber noch bissfest sind.
4. Petersilie klein gehackt untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reismudeln oder Reis servieren.

von: Karin Höpperger

Klare Gemüsebrühe/Gemüsefond

Für alle Suppen, Saucen, Risotto etc. bestens geeignet

1. Sauber gewaschene und geputzte Gemüseabschnitte von Zwiebeln, Lauch, Karotten, Sellerie, Kohlrabi, Broccoli o. Ä., Stängel von Petersilie, Maggikraut in einem großen Topf mit Wasser aufkochen lassen und weitere 40 Minuten sieden.
2. Danach die Gemüsebrühe abseihen. Je mehr man die Brühe einreduzieren lässt, desto kräftiger wird sie.

von: Fredi Sabath

Melanzaniauflauf

2 mittelgroße Melanzani, 1 kg Tomaten, 4 Zweige Basilikum,
20 dag Parmesan – am besten frisch gerieben, 30 dag Mozzarella,
2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Olivenöl

1. Melanzani waschen, Stielansätze entfernen und längs in ½ cm dicke Scheiben schneiden, salzen und auf einen Teller legen, eine Stunde durchziehen lassen (entzieht die Bitterstoffe).
2. Aus den Tomaten eine Sauce zubereiten: Tomaten würfeln und in Olivenöl erhitzen, ¼ vom Basilikum in Streifen schneiden, Knoblauch pressen, beides beimengen. Zu einer sämigen Sauce einkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, ab und zu umrühren.
3. Während die Sauce köchelt, Melanzanischeiben unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen lassen und mit einer Küchenrolle gut abtrocknen. In einer Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen, Melanzani hineingeben und goldgelb backen, aus der Pfanne nehmen und auf eine Küchenrolle legen, um das Fett aufzusaugen zu lassen.
4. Eine Auflaufform ausfetten, Mozzarella in Scheiben und restliches Basilikum in Streifen schneiden, Backrohr auf 175° Grad vorheizen.
Jetzt wird wie folgt geschichtet: Die Form mit Melanzani auslegen, Parmesan darüberstreuen, die Mozzarellascheiben darüberlegen, mit der Tomatensauce übergießen und mit Basilikum bestreuen – nun beginnt man wieder von vorne mit den Melanzani. Abgeschlossen wird mit der Tomatensauce.
5. Die gefüllte Auflaufform in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 40 Minuten backen.
Achtung: 10 Minuten vor Ende der Garzeit Parmesan über die Tomatensauce streuen.

Der Melanzaniauflauf kann warm, lauwarm oder kalt genossen werden.

Variante: In Kampanien (Süditalien) werden noch zwei hartgekochte Eier in Scheiben geschnitten und mit dem Mozzarella geschichtet.

Kürbisnuggets mit leichter Tomatenmayonnaise

Kürbisnuggets: 80 dag Kürbis mit orangem Fruchtfleisch

Für die Panier: 8 dag Brösel, je 1 TL Thymian und Petersilie, etwas fein geriebene Zitronenschale, etwas Chili, 4 dag Kürbiskerne, 2 Eier, Steinsalz, 5 dag Dinkelmehl, Butterschmalz oder Bratöl zum Backen

Leichte Tomatenmayonnaise: 80 ml Mayonnaise – siehe unten, 12 dag aromatische Cocktailtomaten, 4 Schalotten, Schnittlauch, 150 ml Naturjoghurt mit 3,6 % Fettgehalt,

1 EL Sauerrahm, ¼ TL (geräuchertes) Paprikapulver, Steinsalz nach Bedarf, optional: ½ TL Honig

Basisrezept Mayonnaise: 1 Eigelb, ½ TL Senf,

ca. ⅛ l eher geschmacksneutrales Öl, z. B. Distelöl, notfalls Bratöl, Steinsalz



1. Kürbis in 1 cm dicke Scheiben schneiden und je nach Größe diese nochmals halbieren oder dritteln.
2. Für die Panier Thymian, Petersilie und Chili fein hacken, Kürbiskerne mittelfein hacken und mit den Bröseln und etwas Zitronenschale vermengen. Die Eier verquirlen und kräftig salzen. Die Kürbisstücke erst in Mehl, dann im Ei und abschließend in der Bröselmischung drehen.
3. Die Kürbisnuggets in einer guten Antihaftpfanne in jeweils 2 EL Butterschmalz oder Bratöl auf beiden Seiten goldgelb backen, anhaftendes Fett mit Küchenpapier entfernen und die Nuggets mit der Tomatenmayonnaise servieren.
4. Für die leichte Tomatenmayonnaise zuerst die Mayonnaise zubereiten. Dazu Eigelb und Senf in einen schmalen Rührbecher geben und mit dem Mixer gut verrühren. Unter ständigem Rühren das Öl sehr langsam hinzufügen, bis die Masse dick ist, und die Mayonnaise mit Salz abschmecken.
5. Anschließend die Cocktailtomaten vierteln und zur Seite stellen. Schalotten fein hacken, Schnittlauch fein schneiden und mit Mayonnaise, Joghurt, Sauerrahm und Paprikapulver vermengen und mit Salz abschmecken. Am Schluss die Tomaten vorsichtig darunterrühren.

Zubereitungszeit: Kürbisnuggets: 60-70 Minuten, leichte Tomatenmayonnaise: 10-15 Minuten, Basisrezept Mayonnaise: 5-10 Minuten

aus: Grünes Zebra kocht, Foto: Priller Sonja

Frühlingsgemüse-Eintopf mit Grünkernlaibchen

Eintopf: 2 Schalotten, 2 große Karotten, 4 Stangen grüner Spargel, 2 kleine Kohlrabi, 10 dag Blattspinat, eine Handvoll Erbsen, 14 dag Jungzwiebel, 6 Radieschen, etwas Olivenöl, Lorbeerblatt, Muskat, etwas Petersilie und Liebstöckel, Salz, Pfeffer

1. Schalotte hacken und in Olivenöl langsam glasig anrösten.
2. Karotten und geschälten Kohlrabi grob würfeln, Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und mit den bereits glasigen Schalotten mitrösten.
3. Mit 1 l Wasser aufgießen, Lorbeerblatt, einige Blätter Liebstöckel und Petersilie dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Gemüse fast fertig garen – dann bis kurz vor dem Servieren zur Seite stellen.
5. Erst unmittelbar vor dem Anrichten die Erbsen, die geviertelten Radieschen und den grob geschnittenen Blattspinat dazugeben – ganz kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Grünkernlaibchen: 20 dag Grünkern, 10 dag Universalmehl, 1 Ei, 2 Schalotten, 5 gehäufte EL fein gehackte Kräuter (Petersilie, Kerbel, Basilikum, Sauerampfer ...), ¼ l Gemüsebrühe (S. 32), Salz und Pfeffer, Butterschmalz; **Dekoration:** Sauerrahm und Kresse

1. Schalotten hacken und wieder in Olivenöl langsam glasig anrösten, dann die Grünkerner für ca. 5 Minuten mitrösten, anschließend mit Gemüsebrühe (aus unserem Eintopf) plus ¼ l Wasser aufgießen – alles bissfest garen (bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben, am Schluss sollte die Flüssigkeit aber so gut wie ganz verkocht sein).
2. Grünkern etwas abkühlen lassen, Mehl, Ei und Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
3. In einer großen Bratpfanne Butterschmalz erhitzen, kleine Laibchen hineinsetzen und mit etwas Kräutersalz (nur auf einer Seite) würzen, dann Hitze reduzieren und langsam braun braten, dabei mehrmals wenden.
4. Eintopf auf Teller verteilen, Grünkernlaibchen hineinsetzen, mit einem Klecks Sauerrahm und Kresse garniert servieren.

Tipp: Der Eintopf schmeckt auch schon ohne die Laibchen sehr gut. Das ist dann gesundes, frisches Frühlings-Fast-Food.



Rezept und Foto: Rezept des Moments

Kürbisgulasch für 6 Personen

1 mittlerer Hokkaidokürbis (etwa 80 dag) entkernt, 6 große Kartoffeln, 1 große Zwiebel, 1 EL Öl, 2 EL Paprikapulver, 1 EL weißer Balsamicoessig, 300 ml Wasser, 1 KL Gemüsewürze, 1 TL Majoran, ½ TL Kräuter der Provence, 4–6 Thymianzweigerl (abgerebelt), Pfeffer, Salz, ½ l Süßrahm oder Kokosmilch, 2 EL Hefepulver oder 1 KL Mehl/Maizena zum Binden, 2 EL Kürbiskerne zum Garnieren, 20 dag Tofu gewürfelt für die vegane Variante

1. Gründlich gewaschenen Hokkaidokürbis mit Schale in etwa 2 cm große Würfel schneiden, geschälte Kartoffeln ebenso würfelig schneiden.
2. Gehackte Zwiebel in einem großen Topf anschwitzen, Paprikapulver einmal aufschäumen lassen und mit Essig ablöschen. Wasser, Kürbis-Kartoffel-Würfel und Gewürze mit einem Teil des Thymians (abgerebelt) zugeben. Zugedeckt im Saft etwa 15 Minuten weichdünsten. Falls gewünscht Tofuwürfel mitgaren.
3. Sauce abrunden mit Rahm oder Kokosmilch, der zuvor mit Mehl/Maizena/Hefepulver versprudelt wurde. Mit Kürbiskernen und extra Thymianzweigerl servieren.

Karotten-Kartoffel-Gulasch: mit Karotten anstelle von Kürbis; als Eintopf garen.

Vegane Variante: Bei der veganen Variante wird mit Kokosmilch verfeinert und es können im Gulasch Tofuwürfel als Eiweißzulage mitgegart werden.

Würzig „ayurvedisch“ angehauchte Variante: Gewürze in Öl leicht anschwitzen wie folgt: Zuerst die körnigen Gewürze: Kreuzkümmel, Koriander und Schwarzkümmel, dann die Zwiebelringe mitschwitzen und dann Pulvergewürze wie Kurkuma, Ingwer und Chili/Paprika einmal aufschäumen lassen, dann mit Wasser/Suppe ablöschen (ohne Essig) und Gemüse, Kartoffel zugeben usw.

Tipp: Als belebender Kick zu diesem milden, kindertauglichen Gulasch harmonisiert eher scharf-pikanter Salat, wie Rucola, Kresse oder Rettich, ideal. Das Gulasch liefert nur wenig Eiweiß, deshalb ist eine kleine eiweißhaltige Ergänzung zur Abrundung der Nährstoffbilanz und damit für eine anhaltende Sättigung und Vitalität wichtig: entweder eine Vorspeise, wie Mozzarella mit Kresse, oder eine Nachspeise, beispielsweise eine wenig süße, hausgemachte Topfen-Obst-Creme.

Würztipp: Bunte, aromatische Gewürze machen glücklich und sind zugleich köstliche Medizin. Lassen Sie daher Ihrer Experimentierfreude beim Würzen gewissermaßen freien Lauf, spielen Sie mit Farben und Geschmacksrichtungen, aber überstürzen Sie dabei nichts. Schmecken Sie immer wieder genüsslich ab und genießen Sie diese sinnliche Prozedur – siehe Würzvariante. Meiden Sie industrielle Fertigwürzen, -sauce und -dressings sowie herkömmliche Suppenwürfel, denn sie alle enthalten viel Salz, künstliche Geschmacksverstärker und oft auch Zucker.



Leicht verändert aus: Handbuch Gesunde Küche, Foto: Stephan Hofinger

Palatschinken

12 dag Mehl, Salz, $\frac{2}{10}$ l Milch, 2 Eier, Öl

Das Mehl salzen, mit der Milch glatt rühren, Eier einrühren und 10 Minuten quellen lassen. In einer Pfanne wenig Öl heiß werden lassen, die Pfanne schräg halten, Teig einlaufen lassen, der Pfannenboden soll dünn bedeckt sein. Die Palatschinken beidseitig goldgelb backen.

Süße Palatschinken

mit Marmelade oder Schoko-Nuss-Aufstrich

1. Palatschinken zubereiten.
2. Mit Marmelade oder dem Schoko-Nuss-Aufstrich bestreichen und einrollen.

Pikante Varianten

Champignon-Gemüse-Füllung

4 dag Butter, 1 kleine, gehackte Zwiebel, 20 dag blättrig geschnittene Champignons, 20 dag gewürfelte Zucchini, 1 gehackte Knoblauchzehe, Petersilie, Salz, 15 dag geriebener Goudakäse, $\frac{1}{8}$ l Crème fraîche

1. Palatschinken zubereiten.
2. **Fülle:** Butter heiß werden lassen, Zwiebel hell rösten, Champignons zugeben, dünsten, bis der Saft eingezogen ist, Zucchini zugeben und dünsten. Würzen und mit Käse und Crème fraîche binden.

Kräuter-Mozzarella-Fülle

3 dag Butter, 2-3 gehackte Schalotten, 15 dag gezupfte Kräuter, Salz, 15 dag gewürfelter Mozzarella

1. Palatschinken zubereiten.
2. **Fülle:** Butter erwärmen, die Schalotten hell anrösten, Kräuter zugeben und 2-3 Minuten dünsten, salzen und mit den Mozzarellawürfeln vermengen.

Tipp: Palatschinken eignen sich hervorragend, um den Restbestand im Kühlschrank aufzubrauchen. Je nachdem, was vorhanden ist, das Gemüse klein schneiden, mit einer fein gehackten Zwiebel andünsten und bissfest weichgaren, gut würzen und damit die Palatschinken füllen. Vorhandenen Käse aufreiben und über die Gemüsefüllung streuen.

aus: Das Familienkochbuch

Wuchteln

50 dag Mehl, 2 dag Germ, 10 dag Butter, 3 Dotter, 5 dag Zucker, ca. $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch, 1 Prise Salz, Marmelade zum Füllen

1. Mehl mit Salz und Zucker vermischen, Dampf bereiten bzw. Germ einbröseln. Butter zerrinnen lassen und dazugeben. Dotter mit Milch versprudeln, dazugeben. Alle Zutaten zu einem mittelfesten Germteig abschlagen und zugedeckt gehen lassen.
2. Dann mit dem Löffel Teigstücke abstechen, auseinanderziehen, mit Marmelade füllen und zusammendrehen.
3. Etwas Butter in einer Auflaufform zergehen lassen, die Wuchteln einlegen, noch einmal gehen lassen.
4. Ca. 30-45 Minuten bei 180° Heißluft backen und angezuckert servieren.

Beilage: Vanillesauce, Karamellsauce, Eiermilch, Kompott

Pikante Variante: keinen Zucker in den Teig dazugeben – dann mit Sauerkraut servieren.

aus: Tiroler Bäuerinnen kochen, Foto: Herbert Gyss



Grießschmarren

30 dag Grieß, ca. 1 l Milch, etwas Salz, etwas Butter zum Braten, Zitronenschale, Zucker, wer mag, Rosinen, Zimt, Vanillezucker

1. Die Milch leicht salzen, erhitzen und den Grieß unter ständigem Rühren einkochen, bis die Masse sehr fest ist (klumpt am Kochlöffel). Mit geriebener Zitronenschale und evtl. Rosinen abschmecken und abkühlen lassen.
2. In einer Pfanne die Butter zerlaufen lassen und darin die Grießmasse abrösten, bis sie leicht angebräunt ist. Mit Zucker, Vanillezucker und Zimt bestreuen. Dazu schmeckt sehr gut ein Kompott oder ein Glas Milch.

Hirse-Topfen-Auflauf

20 dag Hirse, ½ l Wasser, 1 Prise Salz, 2 Eier, 3 EL Honig, 20 dag Magertopfen, Zitronensaft und -schale, 30 dag geschälte, gewürfelte Äpfel

1. Hirse auf ein Sieb geben, schwarze Körnchen entfernen, mit warmem Wasser gut schwemmen und abtropfen lassen. Mit dem Wasser und einer Prise Salz aufkochen, zugedeckt bei schwacher Temperatur 15 Minuten leicht ziehen lassen, von der Platte nehmen und 20 Minuten ausquellen und überkühlen.
2. Backrohr auf 180° vorheizen, Auflaufform mit Butter ausstreichen.
3. Dotter mit Honig cremig rühren, Topfen und Gewürze einmengen, die Hirse und Apfelwürfel zugeben und den steif geschlagenen Schnee unterziehen.
4. Die Masse in die Auflaufform füllen und ca. 30-40 Minuten backen.

aus: Das Familienkochbuch

Scheiterhaufen

4 alte Semmeln, ¼ l Milch, 3 Eier, 6 dag Zucker, 4 Äpfel, ½ TL Zimt, 3 EL Rosinen, Butter

1. Semmeln in dünne Scheiben schneiden.
2. Milch, Eier und die Hälfte des Zuckers verquirlen, über die Semmeln gießen.
3. Äpfel schälen, blättrig schneiden, mit Zimt, Zucker und Rosinen mischen.
4. Die Semmelmasse abwechselnd mit den Äpfeln in eine befettete Auflaufform schichten, zuletzt Butterflocken darüber verteilen und bei ca. 170° etwa 50 Minuten braun backen.

aus: Patscher Kochbuch 2

Kaiserschmarren

25 dag Mehl, 5 Dotter, 5 Eiklar, ca. 500 ml Milch, 1 Pkg. Vanillezucker, etwas Zucker, 1 Prise Salz, Staubzucker, wer mag, 10 dag Rosinen

1. Aus Mehl, den Dottern, Milch und einer Prise Salz einen mittelfesten Palatschinkenteig herstellen. Wer mag, die Rosinen unter den Teig mischen, etwas ziehen lassen. In der Zwischenzeit mit den Eiklar, Staubzucker und Vanillezucker einen festen Eischnee schlagen und diesen vorsichtig unter den Teig heben.
2. In einer Pfanne Öl oder Butter erhitzen und einen Teil der Masse – ca. 1 cm hoch – in die Pfanne geben. Wenn die Unterseite gut gebräunt ist, wenden und mit 2 Bratschaufeln die Masse in Stücke zerreißen und diese noch gut abrösten, bis sie goldgelb sind. Den Schmarren mit Zucker bestreuen und mit Apfelmus oder Preiselbeerkompott genießen.



Familienkochbuch des Katholischen Familienverbandes Tirol, www.familie.at



Xundheit – genießen leicht gemacht, Angelika Kirchmaier, Tyrolia Verlag, 2006, ISBN 978-3-7022-2790-6, www.tyrolia.at



Fendler kochen, Rezepte aus der Fendler Bevölkerung, zusammengestellt von Hedi Schranz



Tiroler Bäuerinnen kochen – Einfach gute Rezepte, gesammelt und bearbeitet von Maria Gschwentner, Löwenzahn Verlag, ISBN 978-3-7066-2380-3, www.loewenzahn.at



Handbuch gesunde Küche – wohlfühlen und genießen mit dem Vital-Teller-Modell (Neuerscheinung Oktober 2016), Mag. pharm. Karin Hofinger, Löwenzahn Verlag, ISBN: 978-3-7066-2605-7, www.loewenzahn.at



Rezept des Moments – Kochen und Leben mit den Jahreszeiten, MPreis: 10. Ausgabe/Frühling 2013, 12. Ausgabe/Herbst-Winter 2013, 16. Ausgabe/Sommer 2015

Asylgerichte – Kochheft des Katholischen Familienverbandes Tirol in Zusammenarbeit mit dem Flüchtlingsheim Innsbruck

Patscher Kochbuch 2 – Katholischer Familienverband Patsch



365x vegane und vegetarische Blitzküche, Heide Steigenberger, Kneippverlag, ISBN 978-3-7088-0633-4, www.kneippverlag.com



Gartenfrische Blitzgerichte, Angelika Kirchmaier, Tyrolia Verlag, 2015, ISBN-10: 370223440, www.tyrolia.at



Vegane Blitzrezepte, Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, Köln, ISBN 978-3-625-17064-8, www.naumann-goebel.de



Grünes Zebra kocht – Saisonale Vielfalt in über 100 Rezepten, Gabriele Gauper, Irene Mösenbacher, Löwenzahn Verlag, ISBN 978-3-7066-2561-6, www.loewenzahn.at



Hülsenfrüchte – die besten Rezepte, Verena Krieger, AT Verlag Aarau



Projekt „Gutes Leben“ – Projektpartner:

Tiroler Tageszeitung

tiroler
VERSICHERUNG

SPARKASSE
Was zählt, sind die Menschen.

INNS' BRUCK

tirol

Print kompensiert
www.druck.at

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C089437

Gutes Leben – achtsam essen in drei Schritten

Innehalten – ankommen (Sinnesnahrung)

- Sitzen – durchatmen
- Schnuppern – Duft:
Ein tiefer Atemzug ... mmmhh, das duftet und nährt
- Schauen – Augenschmaus:
Farben, Formen und Vielfalt am Teller, gedeckter Tisch, Rahmen ...

Danken und würdigen – staunen (Seelennahrung)

- Fülle – täglich mehr als genug zum Essen haben:
Ein Grund zur Freude und Dankbarkeit
- Zutaten – Wunder der Nahrungskette – Staunen:
Erde, Sonne, Wasser, Luft, Pflanzen, Tiere ...
- Arbeit – Menschenwerk:
Köche/Köchinnen, Bauern/..., Gärtner, Jäger, Tierzüchter, Erntehelfer, Händler,
Industriearbeiter, Fahrer, Regalbetreuer, Verkäufer, Designer ...
- Tischgemeinschaft – gemeinsam Essen: Familie, Freunde, Gäste ...

Achtsam genießen – Speisen auskosten (Körper-Geist-Seelen-Nahrung)

- Erster Bissen – auskosten:
So achtsam, als ob du diese Speise noch nie gegessen hättest.
- In Ruhe – mit Muße:
genüsslich kauen, schauen, riechen, schmecken ... Pausen machen ...
- Rechte Menge – gerade genug:
das leise „Satt“-Gefühl spüren, Pause, Hand auf den Bauch,
Faustregel: 2 Fäuste voll Essen füllen den Magen im richtigen Ausmaß (zu etwa $\frac{2}{3}$)

von: Karin Hofinger