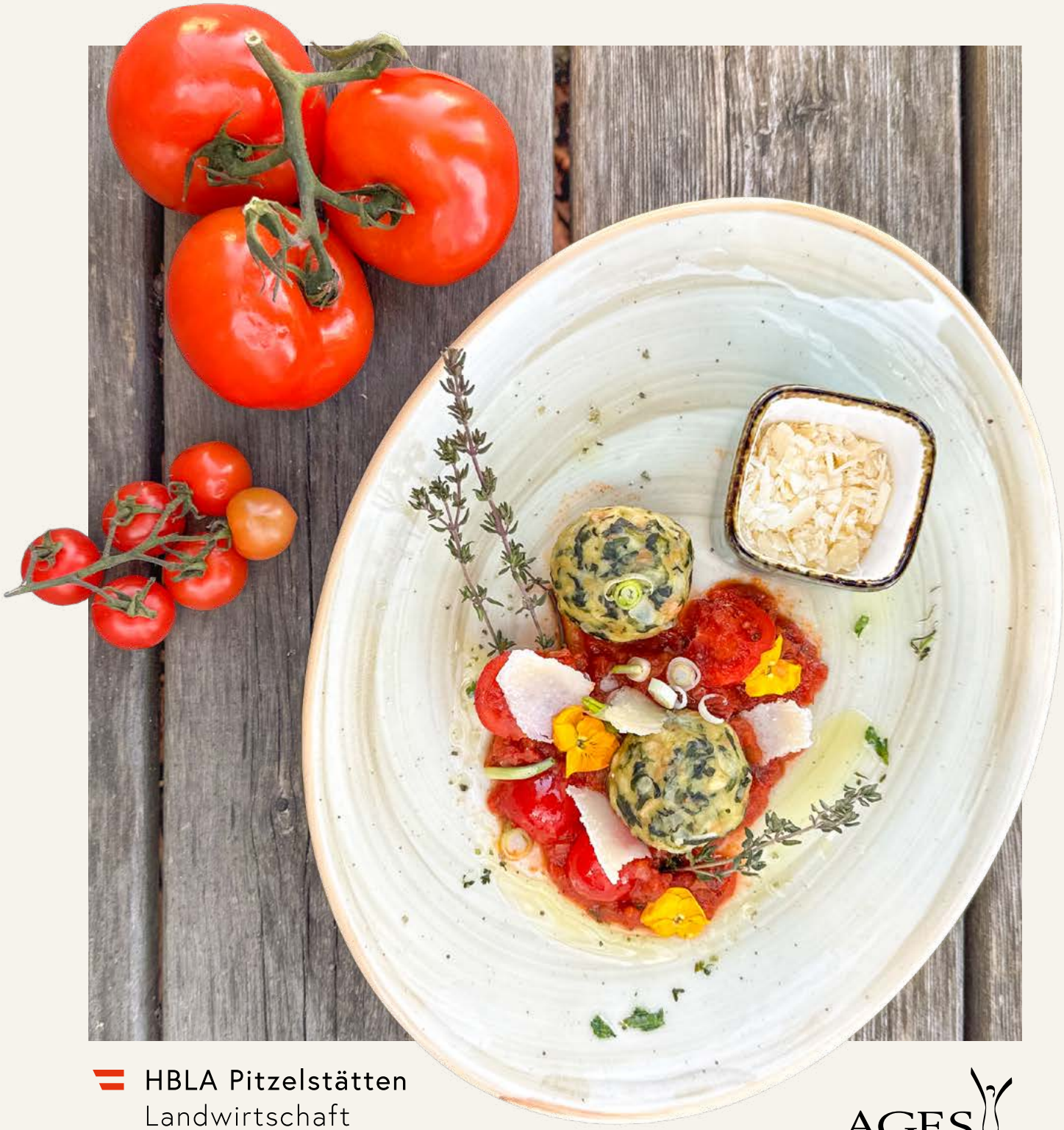
Genuss mit Gemüse

Kochen nach den Jahreszeiten



HBLA Pitzelstätten
Landwirtschaft
und Ernährung

AGES

Inhalt

Vorwort 4

Frühling 6

Bärlauch-Cremesuppe 8
Gemüsefond 8
Spargelsalat mit Walnüssen und Radieschen 11
Spargelschaumsuppe mit Bärlauch-Zupfbrot 12
Bärlauch-Hummus 14
Joghurtpuffer mit Ei und Frühlingszwiebeln 17
Gegrillte Hühnerbrust mit Bärlauch-Risotto und Spargel-Tomatengratin 19
Hirse-Bärlauch-Risotto 20
Frühlingsrollen 23
Mohnnudeln mit Rhabarberkompott 25
Rhabarber-Streuselkuchen 26
Topfen-Soufflé mit Erdbeer-Spargelsalat 29

Sommer 30

Brokkoli-Salat mit Paprika und Apfel 32
Spinat-Pancakes 35
Spinat mit Ei, Nüssen und gebeizter Lachsforelle 36
Brokkoli-Quiche mit Basilikum-Dip 39
Gegrillter Karfiol 40
Gegrillte Zucchini-Ratatouille 41
Gefüllte Spitzpaprika mit Tomatensoße 42
Paprika-Tomaten-Reis mit Schafkäse 45
Scharfer Gemüse-Döner 46
Spinatknödel mit Tomatenragout 49
Topfenpizza 50
Karotten-Hafer-Riegel 52
Zucchini-Nuss-Brownies 53
Erdbeersorbet mit Rhabarbersirup 55

Herbst 56

Warmer Kürbissalat 58
Gemüsechips mit Kräuterdip 60
Gemüse-Cracker 61
Zwiebelsuppe 63
Saisonale Gemüsesuppe 64
Hadnrisotto mit Schmorzwiebel 65
Hühnchen-Kürbisragout mit Vollkornreis 67
Krautstrudel 68
Rote-Rüben-Laibchen mit Dip 71
Kürbis-Cheesecake 72
Karottenschnitten 75
Süßes Kürbismousse 76

Winter 78

Lauwarmer Erdäpfel-Endiviensalat mit Äpfeln und Brie 81
Sellerie-Apfelschaumsuppe 82
Topinambur-Cremesuppe mit Brunnenkresse-Crostini 85
Rotkraut-Steaks mit Ziegenkäse und Walnüssen 86
Gebratene Hühnerbrust mit Chinakohl und Ingwer 88
Wintergemüse aus dem Wok 89
Schwarzwurzel-Palatschinken 91
Kärntner Kasnudeln mit Kürbissoße 92
Karotten-Cookies 95
Süßkartoffel-Donuts 96
Sellerie-Schokomousse 99

Mitwirkende 100
Schnappschüsse 101
Notizen 108
Impressum 109

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse kann durchaus vielfältig, vor allem aber auch köstlich sein. Das werden Sie sehen, wenn Sie dieses Kochbuch durchblättern, das wir, die AGES, gemeinsam mit der HBLA Pitzelstätten gestaltet haben. Es ist eine Sammlung kulinarischer Gemüse-Kreationen nach Jahreszeiten, die mit Leidenschaft, regionalen Zutaten und einem klaren Fokus auf Nachhaltigkeit und Gesundheit entwickelt wurden.

Die Gesundheit von Mensch, Tier, Pflanze und Umwelt steht für uns als AGES im Mittelpunkt unseres Tuns. Diesen One-Health-Ansatz verfolgen wir schon seit über 20 Jahren: Unsere Expertinnen und Experten aus den unterschiedlichen Fachrichtungen arbeiten fächerübergreifend zusammen, um Veränderungen in der Umwelt sowie der Tiergesundheit und deren Einfluss auf die menschliche Gesundheit zu erheben, zu analysieren, zu interpretieren und zu überwachen.

Die AGES war maßgeblich an der Entwicklung der neuen österreichischen Ernährungs-empfehlungen beteiligt. Erstmals gibt es nun zwei Ernährungspyramiden: eine mit Fisch und Fleisch und eine ohne. Was beide gemeinsam haben, ist die Menge an Obst und Gemüse pro Tag – idealerweise drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Wir haben uns überlegt, wie wir diese Empfehlungen insbesondere hinsichtlich Gemüse kreativ und nachhaltig in unsere tägliche Ernährung integrieren können.

Es lag nahe, dieses Kochbuch gemeinsam mit der HBLA Pitzelstätten als Schule mit dem Schwerpunkt Landwirtschaft und Ernährung zu entwerfen. Die Schülerinnen und Schüler haben mit viel Engagement und im Austausch mit der AGES Rezepte entwickelt, die Tradition und Innovation miteinander vereinen. Dabei standen vor allem Regionalität und Saisonalität im Fokus. Das gemeinsame Kochbuch entstand im Rahmen des Unterrichtsfaches „Projekt- und Qualitätsmanagement".

Wichtig war, dass alle Rezepte einfach nachzukochen sind und gut schmecken. Daher haben die Schülerinnen und Schüler die Rezepte gekocht und optimiert. Damit die Speisen nicht nur schmecken, sondern auch ansprechend aussehen, haben sie besonderes Augenmerk auf das kreative Anrichten der Gerichte gelegt. Dass ihnen das gelungen ist, sehen Sie an den Fotos – gestaltet vom Schulteam der HBLA Pitzelstätten.

Fotos und Rezepte wurden vom AGES-Grafikteam ins passende Layout gebracht, zusätzlich haben die AGES-Expertinnen die Nährwertberechnungen zur Verfügung gestellt. Nur durch diese vielen helfenden Hände und die großartige Zusammenarbeit konnte dieses Kochbuch entstehen. Besonderer Dank geht an das Projektmanagement-Team Luisa Fohn, BA, Prof. Mag. Birgit Hermann, Prof. Dipl.-Päd. MMag. Gertrud Marktl, Küchenmeister Stefan Ogertschnig, Dipl.-Päd. Sabine Pötsch, Prof. Mag. Bettina Wohlgemuth-Fekonja und alle Schülerinnen und Schüler. Vielen Dank an alle Beteiligten für ihr Engagement!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen und Genießen!

Prof. Ing. Mag. Johanna Michenthaler, BEd., Schulleiterin, HBLA Pitzelstätten
Priv.-Doz. Dr. Johannes Pleiner-Duxneuner, Geschäftsführer, AGES
Dr. Anton Reinl, Geschäftsführer, AGES
Univ.-Doz. Dr. Ingrid Kiefer, Projektleiterin & Ernährungswissenschafterin, AGES

Frühling

Bärlauch

Rhabarber

Spargel

Spinat

Radieschen

Frühlingszwiebel

Erdäpfel

Rucola

Bärlauch-Cremesuppe

Vegetarisch

Portionen: 4

200 g Bärlauch
1 Zwiebel (ca. 100 g)
1 Knoblauchzehe
2 EL Pflanzenöl
1 l klarer Gemüsefond (mehr nach Bedarf)
40 ml Schlagobers
200 g Erdäpfel
Salz, Pfeffer, Muskat
2 TL Zitronensaft

Gemüsefond:

2 Karotten
2 gelbe Rüben
2 Zwiebeln oder Schalotten
1 Petersilienwurzel
¼ Sellerie
1 Stange Lauch
1 l Wasser
6 Pfefferkörner
Salz

Für die Bärlauch-Cremesuppe den Bärlauch entstielen und waschen. Die Blätter kurz mit heißem Wasser überbrühen (= blanchieren), in kaltem Wasser abschrecken, gut ausdrücken und fein hacken.

Anschließend die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und mit den gewürfelten Erdäpfeln in einem Topf mit Öl glasig anschwitzen. Mit Gemüsefond aufgießen, würzen und ca. 15 Minuten weich kochen. Schlagobers hinzufügen und zum Schluss den Bärlauch einmixen.

Gemüsefond:
Sellerie und Schalotten schälen, gemeinsam mit Karotten, gelben Rüben, Lauch und Petersilienwurzel in grobe Stücke schneiden.

Mit Pfefferkörnern und etwas Salz in kaltem Wasser ansetzen, zum Kochen bringen und ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Den Fond durch ein Sieb seihen und je nach Belieben weiterverwenden.

Tipp Gemüsefond:
Alternativ können auch die Abschnitte, Schalen und saisonale Gemüsereste verwendet werden.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 142 kcal
Fett: 9,0 g
Kohlenhydrate: 11,4 g
Eiweiß: 2,5 g
Ballaststoffe: 2,0 g

Vitamin C, Kalium

Spargelsalat
mit Walnüssen und Radieschen

Vegetarisch

Portionen: 4

250 g grüner Spargel
1 Knoblauchzehe
50 g Radieschen
80 g Rucola
2 EL Pflanzenöl
20 g Walnüsse
1 EL Zucker
80 g Schaffrischkäse
Salz, Pfeffer

Die Enden vom Spargel abschneiden und die Stangen in schräge Stücken von ca. 3 cm Länge schneiden. Öl, Spargel, Knoblauch in einen Topf geben und anbraten.

Nach dem Anbraten Zucker hinzufügen und leicht karamellisieren. In einer Schüssel beiseitestellen.

In der Zwischenzeit die Radieschen in Scheiben schneiden und zum Spargel geben.

Die Walnüsse hacken und den Frischkäse würfeln. Zuletzt die Spargelmischung mit Rucola, Walnüssen und Frischkäse anrichten. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipp:
Walnüsse ohne Fett rösten, um die natürlichen Aromen zu intensivieren. Am besten im Backrohr ca. 10 Minuten bei 180 °C.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 161 kcal
Fett: 12,0 g
Kohlenhydrate: 6,9 g
Eiweiß: 5,3 g
Ballaststoffe: 1,6 g

Folsäure, Vitamin C und E

Spargelschaumsuppe mit Bärlauch-Zupfbrot

Brot (16 Stück):

300 ml Milch
20 g frischer Germ
1 EL Honig
250 g Vollkornmehl
250 g glattes Mehl
1 EL Salz
50 g Butter flüssig

Bärlauchbutter:

30 g Bärlauch, fein gehackt
2 EL Rapsöl
100 g weiche Butter
Salz, Pfeffer

Suppe (4 Portionen):

150 g Spargel weiß
20 g Butter
50 g Zwiebel
50 g Erdäpfel
20 g Sellerie
20 ml Weißwein
600 ml Spargel-/Gemüsefond (S. 8)
50 ml Obers
Salz, Pfeffer, Muskat

Nährwerte pro Stück Brot:
Brennwert: 199 kcal
Fett: 9,8 g
Kohlenhydrate: 21,9 g
Eiweiß: 4,5 g
Ballaststoffe: 2,3 g

Nährwerte pro Portion Suppe:
Brennwert: 105 kcal
Fett: 8,7 g
Kohlenhydrate: 4,0 g
Eiweiß: 1,8 g
Ballaststoffe: 1,0 g

Für das Brot lauwarme Milch, Germ und Honig miteinander vermengen. Mehl, Salz und Butter hinzugeben und für ca. 5 Minuten zu einem Teig kneten. Diesen für ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Bärlauchbutter zubereiten, dafür alle Zutaten miteinander vermengen.

Den aufgegangenen Teig ausrollen und gleichmäßig mit der Bärlauchbutter bestreichen. In Quadrate schneiden und in eine Kastenform stapeln. Das Brot nochmal für ca. 30 Minuten in der Kastenform gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Brot für ca. 35 Minuten backen.

Den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und aus diesen Spargelresten einen Fond kochen. Die Spargelstangen in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Den Spargel in Butter mit gewürfelten Zwiebeln, Erdäpfeln und Sellerie farblos anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, mit Spargelfond oder Gemüsefond aufgießen und alle Zutaten ca. 15 Minuten weichköcheln. Obers hinzufügen, mixen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Tipp:
Dekorieren mit Milchschaum und buntem Pfeffer aus der Mühle.

Folsäure

Bärlauch-Hummus

Vegetarisch

Portionen: 4

500 g Kichererbsen
100 g Bärlauch
6 EL Joghurt
2 EL Rapsöl
4 EL Zitronensaft
2 TL Tahin
1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
2 Prisen Chiliflocken
Salz, Pfeffer

Gegarte Kichererbsen zusammen mit Joghurt, Öl und Zitronensaft fein pürieren.

Bärlauch waschen und mit den Gewürzen nochmals pürieren, dabei nach Bedarf etwas Wasser oder – falls vorhanden – Abtropfwasser der Kichererbsen dazugeben, bis das Bärlauch-Hummus die gewünschte cremige Konsistenz hat.

Tipp:
Anstelle von Bärlauch können sämtliche Kräuter und Gemüsearten verwendet werden.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 147 kcal
Fett: 9,2 g
Kohlenhydrate: 7,7 g
Eiweiß: 5,6 g
Ballaststoffe: 4,2 g

Folsäure, Vitamin C, Calcium

Joghurtpuffer
mit Ei und Frühlingszwiebeln

Vegetarisch

Portionen: 4

300 ml Joghurt
100 g Topfen
400 g Vollkornmehl
3 Eier
Salz
1 Pkg. Backpulver
Rapsöl zum Braten
2 Eier (hart gekocht)
4 Frühlingszwiebeln

Für den Teig Joghurt, Topfen, Eier, Mehl, Backpulver und Salz gut vermischen. Der Teig soll leicht flüssig bleiben.

Die Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Die gekochten Eier schälen, klein hacken und mit den Frühlingszwiebeln gut vermischen. Die Masse mit dem Teig verrühren.

In der Pfanne etwas Öl erhitzen und Pufferteig löffelweise hineingeben. Die Puffer bei niedriger Stufe goldfarbig braten, dabei ab und zu wenden.

Tipp:
Die Puffer mit Kürbiskernen und Sonnenblumenkernen panieren – ergibt eine knackige Kruste.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 568 kcal
Fett: 18,7 g
Kohlenhydrate: 68,6 g
Eiweiß: 25,9 g
Ballaststoffe: 10,8 g

Vitamin B1, B2, Biotin, Folsäure, Vitamin E, Calcium, Kalium

Gegrillte Hühnerbrust mit Bärlauch-Risotto und Spargel-Tomatengratin

Portionen: 4

Risotto:

120 g Risottoreis
½ Zwiebel
2 TL Butter
40 ml Weißwein
600 ml Gemüsefond (S. 8)
40 g Butterflocken, eiskalt
4 EL Parmesan
40 g Bärlauch
Salz, Pfeffer

Hühnerbrust:

4 Hühnerbrüste
Rapsöl zum Anbraten
Salz, Pfeffer, Rosmarin

Spargel-Tomatengratin:

8 Stangen weißer Spargel
Tomatenscheiben
4 Blatt Prosciutto
Parmesan

Risottoreis mit Zwiebelwürfeln in 2 TL Butter glasig andünsten, mit Weißwein ablöschen und nach und nach Gemüsefond (ca. 600 ml) hinzufügen. Risotto ständig rühren.

Nach ca. 30 Minuten, wenn das Risotto noch bissfest ist, eiskalte Butterflocken, geriebenen Parmesan und Bärlauchstreifen hinzugeben, umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Ofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Hühnerbrüste mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. In einer Bratpfanne in Rapsöl goldbraun anbraten, auf einen Rost legen und ca. 12 Minuten im Ofen fertig braten.

Spargel schälen und in Salzwasser 3 Minuten kochen und im Fond erkalten lassen. Spargel mit geschälten Tomatenscheiben belegen. In ein Blatt Prosciutto einwickeln, mit geriebenem Parmesan bestreuen und bei 180 °C ca. 5 Minuten im Ofen backen.

Tipp:

Für einen besonderen Hingucker kann das Risotto in einer Parmesanblüte angerichtet werden.
Dafür pro Blüte 20 g feingeriebenen Parmesan auf einer Silikonmatte – je nach gewünschter Form – flach aufstreuen und im vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze) bei 220 °C für ca. 3 Minuten backen. Vor dem Erkalten über eine Form (z. B. Kaffeetasse) stülpen und fest werden lassen.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 489 kcal
Fett: 19,2 g
Kohlenhydrate: 25,6 g
Eiweiß: 51,3 g
Ballaststoffe: 2,1 g

Vitamin B2, Niacin, Folsäure, Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen, Zink

Hirse-Bärlauch-Risotto

Portionen: 4

160 g Hirse
40 g Bärlauch
100 g Zwiebel
40 g Butter
40 ml Weißwein
700 ml Gemüsefond (S. 8)
20 g kalte Butter
70 g Parmesan

Hirse abschwemmen. Zwiebelwürfel mit Hirse in Butter farblos anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Den Gemüsefond nach und nach zugeben und ca. 20 Minuten unter ständigem Rühren einkochen lassen.

Butter, geriebenen Parmesan und fein gehackten Bärlauch hinzugeben.

Tipps:

Mit frittiertem Bärlauch dekorieren.

Alternativ können auch andere Kräuter oder Spinat in das Risotto gegeben werden.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 327 kcal
Fett: 18,2 g
Kohlenhydrate: 28,6 g
Eiweiß: 10,2 g
Ballaststoffe: 2,1 g

Vitamin B1, B6, B12, Niacin, Vitamin C, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink

Frühlingsrollen

Vegetarisch

Portionen: 4

Teig:
80 g Mehl, glatt
32 g Stärke
½ TL Salz
160 ml Wasser

Fülle:
120 g Topinambur
1 Knoblauchzehe
40 g gelbe Karotten
40 g orange Karotten
120 g Zucchini
1 Frühlingszwiebel
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
Sojasoße
1 TL Honig

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten und ca. 20 Minuten quellen lassen. Den Frühlingsrollenteig mit einem hitzebeständigen Silikon-Pinsel dünn in eine heiße, beschichtete Pfanne einstreichen und kurz einseitig ausbacken. Sobald der Teig fest wird, herausheben und unter einem feuchten Küchentuch aufbewahren.

Frühlingszwiebel und Knoblauch klein schneiden. Das Gemüse in Streifen schneiden und in Rapsöl bissfest anschwitzen. Dabei die Frühlingszwiebel und den Knoblauch zum Schluss hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Honig und Sojasoße abschmecken.

Die gebackenen Frühlingsrollenblätter mit Wasser bestreichen, Fülle einlegen, die Seiten einklappen und einrollen.

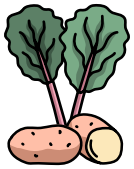
Im vorgeheizten Rohr bei 180 °C (Heißluft) ca. 15 Minuten backen.

Tipp:
Für eine kreative Präsentation der Frühlingsrollen können diese auf Thymian- oder Rosmarinzweige gesteckt werden.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 183 kcal
Fett: 5,5 g
Kohlenhydrate: 26,3 g
Eiweiß: 4,3 g
Ballaststoffe: 5,5 g

Vitamin B1, Kalium

Mohnnudeln
mit Rhabarberkompott



Vegetarisch

Portionen: 6

Rhabarberkompott:

2 Stangen Rhabarber
5 EL Zucker
2 EL Wasser
Saft einer halben Zitrone

Mohnnudeln:

500 g Erdäpfel, mehligkochend
4 Eigelb
100 g Stärke
1 Prise Salz
80 g Butter
120 g Staubzucker
80 g Mohn

Für das Kompott den Rhabarber schälen und in Stücke schneiden.

Den Zucker langsam bei geringer Hitze karamellisieren lassen. Danach Wasser und Zitronensaft hinzufügen und erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Rhabarber hineingeben und aufkochen lassen, dann abkühlen lassen.

Die Erdäpfel mit der Schale garkochen. Danach schälen und pressen. Eigelb und Stärke hinzugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in 4 Teile schneiden, diese jeweils in eine 1 cm dicke Rolle formen und 1 cm x 1 cm dicke Stücke abschneiden.

Mit der Hand dünne, ca. 8-10 cm lange Nudeln formen. Die Nudeln werden in leicht gesalzenem Wasser gekocht. Sobald sie oben schwimmen, sind sie fertig und werden in kaltem Wasser abgeschreckt.

Währenddessen Butter schmelzen sowie Mohn und Zucker zusammenmischen. Zum Abschluss werden die Mohnnudeln in Butter geschwenkt und in der Mohnzuckermischung gewälzt.

Tipp:
Anstelle von Mohn können geriebene Nüsse verwendet werden.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 471 kcal
Fett: 20,4 g
Kohlenhydrate: 61,7 g
Eiweiß: 7,2 g
Ballaststoffe: 4,6 g

Vitamin B1, B5, B12, Niacin, Biotin, Folsäure, Vitamin C und E, Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen

Rhabarber-Streuselkuchen

Vegetarisch

Stück: 20

Teig:

200 g Staubzucker
200 g Butter
4 Eier
250 g Mehl
2 gestrichene TL Backpulver
1 Prise Salz
Zitronen- oder Orangen-schalen

Belag:

100 g Zwetschkenmarmelade
1 kg Rhabarber
50 g Walnüsse

Streusel:

75 g Butter
75 g Mehl
50 g geriebene Walnüsse
100 g Kristallzucker
1 Prise Salz

Backrohr auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Zwetschken-marmelade sehr fein passieren.

Für die Streuselmasse die Butter schmelzen und lauwarm abkühlen lassen. Mit Mehl, geriebenen Walnüssen, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen, mit den Händen zu Streuseln verkrümeln und kaltstellen.

Die Enden des Rhabarbers abschneiden. Die Stangen waschen, trocknen und schälen. Dicke Stangen längs teilen, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Für den Teig Butter und Zucker schaumig schlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Ein Ei nach dem anderen hinzugeben und gründlich mixen. Mehl, Backpulver und Salz mischen und gemeinsam mit der Zitronen- oder Orangenschale zu der Ei-Mischung geben und vermengen.

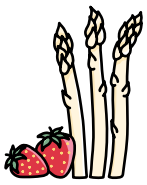
Teig auf einem befetteten Backblech gleichmäßig verteilen, dünn mit Zwetschkenmarmelade bestreichen.

Den Rhabarber, die gehackten Walnüsse und die Streuselmasse auf dem Teig verteilen. Den Kuchen im Backrohr auf mittlerer Schiene ca. 35-40 Minuten goldgelb backen. Aus dem Backrohr nehmen, auskühlen lassen und servieren.

Tipp:
Rhabarber-Beeren-Ragout als aromatische Garnitur hinzufügen.

Nährwerte pro Stück:
Brennwert: 297 kcal
Fett: 16,6 g
Kohlenhydrate: 30,8 g
Eiweiß: 4,2 g
Ballaststoffe: 2,3 g

Topfen-Soufflé mit Erdbeer-Spargelsalat



Vegetarisch

Portionen: 4

Topfen-Soufflé:

80 g Topfen
30 g Sauerrahm
20 g Milch
7 g Puddingpulver
1 Ei
1 TL Staubzucker
1 TL Kristallzucker
Staubzucker zum Bestreuen

Erdbeer-Spargelsalat:

100 g Erdbeeren
4 Stangen Spargel, weiß
1 Orange
1 EL Rapsöl
1 TL Staubzucker

Das Ei in Dotter und Eiweiß trennen. Den Topfen mit Sauerrahm, Milch und Puddingpulver verrühren. Dotter mit Staubzucker schaumig schlagen und unterrühren. Eiweiß mit Kristallzucker steif schlagen und unterheben.

Masse in eine gebutterte Auflaufform oder in Kaffeetassen ¾ hoch einfüllen. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C (Heißluft) auf mittlerer Schiene im Wasserbad ca. 40 Minuten garen. Das Soufflé ist fertig, sobald es an der Oberfläche eine zarte Bräunung aufweist. Das Backrohr vorsichtig öffnen, damit der Wasserdampf entweichen kann. Vor dem Servieren mit Staubzucker bestreuen.

Für den Salat den Spargel schälen und die holzigen Spargelenden entfernen. Die Spargelspitzen abschneiden, der Länge nach vierteln und in einer Pfanne mit Rapsöl ca. 30 Sekunden goldbraun anbraten. Den restlichen Spargel mit einem Sparschäler der Länge nach fein hobeln.

Danach eine Orange über einer kleinen Schüssel filetieren, damit der Saft aufgefangen wird. Die Erdbeeren in mundgerechte Stücke schneiden.

Jetzt alle Zutaten locker vermengen und mit 1 EL Staubzucker abschmecken.

Tipp:
Das Topfen-Soufflé kann je nach Saison mit beliebigen Obstsorten serviert werden.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 152 kcal
Fett: 7,5 g
Kohlenhydrate: 14,2 g
Eiweiß: 5,6 g
Ballaststoffe: 1,7 g

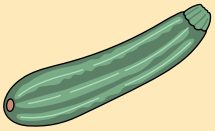
Vitamin B2, Folsäure, Vitamin C

Sommer

Brokkoli

Tomate

Paprika



Zucchini

Karfiol

Spinat

Brokkoli-Salat mit Paprika und Apfel

Vegetarisch

Portionen: 4

½ Brokkoli
½ rote Paprikaschote
½ rote Zwiebel
½ Apfel
Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne
Salz, Pfeffer
Öl zum Anbraten

Dressing:

2 EL Joghurt
1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Prise Salz

Brokkoli in gleichmäßige Röschen teilen und in Öl anbraten. Anschließend gut abtropfen lassen.

Paprika in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. Zwiebel und Apfel je fein würfeln. Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Für das Dressing Öl und Joghurt verquirlen, die Knoblauchzehe fein hacken und hinzufügen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Brokkoli-Röschen, Paprikastücke, Zwiebelwürfel und geröstete Kerne in eine Schüssel geben, klein geschnittene Apfelwürfel dazugeben und vermengen.

Das Dressing unterheben und mit Brot servieren.

Tipps:

Brot vom Vortag verwenden und mit Kräutersalz und Olivenöl aufbacken. Auf Blattsalat anrichten.

Statt Äpfeln können auch Marillen verwendet werden.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 130 kcal
Fett: 8,1 g
Kohlenhydrate: 7,7 g
Eiweiß: 4,8 g
Ballaststoffe: 3,1 g

Vitamin B1, B6, Folsäure, Vitamin E

Spinat-Pancakes

Vegetarisch

Portionen: 4

Pancakes:

150 g Babyspinat
250 ml Milch
2 Eier
250 g Mehl
1 TL Backpulver
Salz, Pfeffer, Muskat
3 EL Rapsöl

Joghurtdip:

100 g Joghurt
1 Knoblauchzehe
Petersilie
Salz, Pfeffer

Den Spinat waschen und trocken tupfen. Die Eier trennen. Den Spinat mit der Milch und dem Eigelb fein pürieren. Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss, Mehl und Backpulver dazugeben und zu einer glatten Masse rühren.

Das Eiweiß mit dem Handmixer steif schlagen und vorsichtig unter die Spinatmasse heben.

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Je Pancake einen Schöpfer Teig in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze beidseitig herausbacken.

Für den Dip das Joghurt in eine Schüssel geben. Den Knoblauch hacken und zusammen mit Petersilie, Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut umrühren.

Tipps:

Optional mit gerösteten Pilzen oder Tomatensalat servieren:

- Pilze in Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Tomatensalat aus 2 kleinen Tomaten, ¼ Zwiebel, Rapsöl, Balsamico und Salz zubereiten.

Pancakes mit etwas frischem Spinat und Radieschen servieren.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 374 kcal
Fett: 12,2 g
Kohlenhydrate: 50,6 g
Eiweiß: 13,8 g
Ballaststoffe: 2,5 g

Vitamin B2, B6, B12, Niacin, Biotin, Folsäure, Vitamin C und E, Calcium, Kalium, Eisen

Spinat mit Ei, Nüssen und gebeizter Lachsforelle

Portionen: 4

3 Eier
½ Schalotte
70 g Walnüsse
½ TL Curry
20 g Weißweinessig
3 ½ EL Öl
100 g Babyspinat
125 g Cherry- oder Datteltomaten
100 g Lachsforelle
Salz, Pfeffer

Beize:

1 TL Salz
1 TL Zucker
Abrieb einer halben Zitrone

Aus Salz, Zucker und dem Zitronenabrieb die Beize für den Fisch herstellen. Dann den Fisch mit der Beize einreiben, in Frischhaltefolie einwickeln und ca. 24 Stunden im Kühlschrank rasten lassen. Die Lachsforelle vor dem Anrichten in dünne Scheiben schneiden.

Eier hart kochen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen, schälen und hacken. Schalotten kleinschneiden und mit Curry, Essig, Öl, Salz und Pfeffer vermischen und in einer Schüssel mit dem Babyspinat und den Tomaten vermengen. Die Walnusskerne klein hacken.

Beim Anrichten Eier, Walnusskerne und Lachsforelle hinzugeben.

Tipps:

Frischer Fisch, der roh verzehrt wird, sollte vor der Zubereitung unbedingt tiefgefroren werden (mind. -20 °C für 24 Stunden).

Die Haut der Lachsforelle mit Kräuteröl beträufeln und im Backrohr bei 180 °C backen, bis sie knusprig ist.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 318 kcal
Fett: 26,3 g
Kohlenhydrate: 4,5 g
Eiweiß: 14,4 g
Ballaststoffe: 1,8 g

Vitamin B1, B5, B6, Niacin, Biotin, Folsäure, Vitamin C, Kalium, Magnesium, Eisen, Zink

Brokkoli-Quiche mit Basilikum-Dip

Vegetarisch

Portionen: 6

Quiche-Teig:

120 g Weizenfeinmehl
120 g Mehl, glatt
120 g kalte Butter, gewürfelt
100 ml kaltes Wasser
1 TL Salz

Belag:

1 Kopf Brokkoli
4 Knoblauchzehen
160 g Topfen, passiert
160 g Sauerrahm
4 Eier
2 TL Maisstärke
120 g Bergkäse
Salz, Pfeffer, Thymian, Kurkuma
2 EL Rapsöl zum Anschwitzen

Basilikum-Dip:

120 g Skyr
Basilikum und Kräuter nach Wahl
ein Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Für den Teig der Quiche alle Zutaten miteinander verkneten, ca. 5 mm dick ausrollen, in eine passende ausgefettete Form legen und mit einer Gabel anstechen. Anschließend den Teig im vorgeheizten Rohr bei 180 °C (Heißluft) für ca. 10 Minuten ohne Belag backen.

Brokkoli-Röschen ablösen, Stiele schälen und in feine Scheiben schneiden. Beides in Öl bissfest anschwitzen, Knoblauch fein hacken und hinzufügen und abschließend würzen. Den Brokkoli gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

Für den Überguss Topfen, Sauerrahm, Eier, Maisstärke und die Gewürze miteinander vermengen. Die Masse auf den Quiche-Teig geben. Geriebenen Bergkäse darüberstreuen und bei ca. 175 °C (Ober-/Unterhitze) für ca. 40 Minuten weiterbacken.

Für den Basilikum-Dip alle Kräuter fein hacken und mit dem Skyr vermengen. Zum Schluss mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:
Statt Brokkoli: Varianten mit Pilzen, Zucchini, Melanzani oder anderem Sommergemüse nach Lust und Laune.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 550 kcal
Fett: 34,6 g
Kohlenhydrate: 34,0 g
Eiweiß: 23,7 g
Ballaststoffe: 3,1 g

Vitamin B2, B5, Niacin, Biotin, Folsäure, Vitamin C und E, Calcium, Kalium, Zink

Gegrillter Karfiol

Vegan

Portionen: 4

2 Knoblauchzehen
6 EL Rapsöl
1 großer Karfiol
20 g getrocknete Pilze
2 TL schwarzer Pfeffer
Salz

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 200 kcal
Fett: 15,6 g
Kohlenhydrate: 5,4 g
Eiweiß: 6,4 g
Ballaststoffe: 5,9 g

Pilze fein mahlen, Knoblauch pressen oder klein hacken und mit 5 EL Rapsöl glattrühren. Die Mischung ca. 15 Minuten quellen lassen.

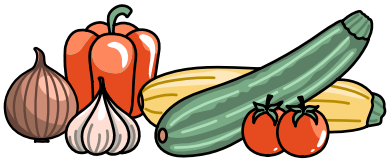
Vier 3 cm dicke Scheiben aus dem Karfiol schneiden und gleichmäßig mit den Gewürzen einreiben. Mit dem restlichen Öl einpinseln und ca. 5 Minuten pro Seite über direkter Hitze grillen.

Anschließend im vorgeheizten Backrohr bei 170 °C (Ober-/Unterhitze) für ca. 15 Minuten fertig garen.

Tipp:
Schmeckt köstlich mit frischem Blattsalat.

Vitamin B2, B5, B6, Niacin, Biotin, Folsäure, Vitamin C und E, Kalium

Gegrillte Zucchini-Ratatouille



Vegan

Portionen: 4

4 mittelgroße Zucchini
1 rote Zwiebel
3 EL Sonnenblumenöl
½ Bund Thymian
1 große rote Paprika
400 g Kirschtomaten
2 Knoblauchzehen
260 g Kichererbsen
Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 237 kcal
Fett: 10,0 g
Kohlenhydrate: 21,7 g
Eiweiß: 10,0 g
Ballaststoffe: 8,0 g

Vitamin B1, B6, Niacin, Biotin, Folsäure, Vitamin C, Kalium, Magnesium, Eisen

Den Backofen auf 250 °C (Oberhitze) vorheizen. Die entkernte Paprika halbieren, mit Öl einstreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen backen, bis sich Blasen bilden. Die Haut abziehen.
Den Grill (Backofen 250 °C Oberhitze) auf hoher Stufe vorheizen. Die Zucchini hobeln und gleichmäßig auf ein Blech verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl beträufeln und ca. 10 Minuten im Grill rösten und bräunen, öfters umrühren.
Die Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden und in der Pfanne mit dem abgezupften Thymian in Sonnenblumenöl ca. 5 Minuten andünsten. Die gebackenen Paprikaschoten würfeln, Tomaten halbieren und den geschälten Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Die leicht gebräunten Zwiebeln mit den Paprikawürfeln, den Tomaten und dem Knoblauch auf den Zucchini verteilen, weitere 10 Minuten im Ofen garen und zwischendurch wenden.
Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die gegarten Kichererbsen hinzufügen, salzen und pfeffern und rundherum knusprig anbraten. Dabei die Kichererbsen regelmäßig durchschwenken, damit sie gleichmäßig bräunen. Die Kichererbsen auf der gebratenen Zucchini-Ratatouille verteilen.

Gefüllte Spitzpaprika mit Tomatensoße

Vegetarisch

Portionen: 4

Tomatensoße:

40 g Karotten
40 g Sellerie
200 g Zwiebel
2 Knoblauchzehen
20 g Tomatenmark
1 Prise Zucker
1 Lorbeerblatt
Rapsöl zum Anschwitzen
300 ml Gemüsefond (S. 8)
800 g geschälte Tomaten, je nach Saison aus der Dose oder frisch
Salz, weißer Peffer
Basilikum

Spitzpaprika:

4 Spitzpaprika
80 g Schafkäse
80 g Spinat
2 Knoblauchzehen
280 g Hirse
550 ml Gemüsefond (S. 8)

Für die Tomatensoße Zwiebeln, Karotten und Sellerie würfeln und zusammen mit den ganzen Knoblauchzehen farblos in Rapsöl anschwitzen. Tomatenmark, Zucker, Tomaten und Fond hinzufügen. Anschließend ca. 1,5 Stunden köcheln lassen.
Die Tomatensoße durch ein grobes Sieb passieren. Danach noch mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die gefüllten Spitzpaprika zuerst die Deckel der Paprika abschneiden und diese aushöhlen. Den heißen Gemüsefond über die Hirse gießen und ca. 10 Minuten quellen lassen.
Den Schafkäse würfeln, den Spinat in Streifen schneiden und den Knoblauch fein hacken. Alles zusammen mit der Hirse vermischen.

Die Masse in die Paprika füllen und mit dem Deckel verschließen. Paprika in der Tomatensoße ca. 30 Minuten bei ca. 160 °C (Ober-/Unterhitze) im vorgeheizten Rohr weichdünsten. Zum Schluss den Basilikum in Streifen schneiden und zur Soße hinzufügen.

Tipps:

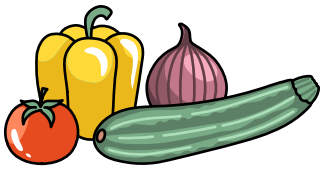
Als zusätzliche Beilage eignet sich Erdäpfelpüree.

Anstelle von Paprika können auch ausgehöhlte Tomaten, Zucchini oder Pilze verwendet werden.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 470 kcal
Fett: 13,6 g
Kohlenhydrate: 65,2 g
Eiweiß: 16,4 g
Ballaststoffe: 8,5 g

Vitamin B1, B2, B5, Niacin, Biotin, Folsäure, Vitamin C und E, Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen, Zink

Paprika-Tomaten-Reis mit Schafkäse



Vegetarisch

Portionen: 4

Reis:

250 g Vollkornreis
500 ml Wasser
1 Zwiebel
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
½ Zucchini
2 Tomaten
etwas Rapsöl
Tomatenmark
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
Salz, Pfeffer

Panierter Schafkäse:

100 g Schafkäse
glattes Mehl nach Bedarf
1 Ei
Cornflakes, Brösel oder Panko nach Bedarf
Öl zum Ausbacken

Den Reis unter fließendem Wasser waschen. Zwiebel und rote Paprika in kleine Stücke schneiden und in Öl anbraten. Den Reis zugeben und mitrösten.

Tomatenmark hinzugeben und mit Wasser ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 2 Minuten ohne Deckel sprudelnd kochen, dann mit Deckel auf kleinster Stufe 20 Minuten weichdünsten.

In der Zwischenzeit Zucchini in Scheiben und gelbe Paprika in Streifen schneiden. Tomaten würfeln.

Das Gemüse in einer Pfanne mit Öl, Salz, Rosmarin und Thymian anbraten. Vor dem Servieren den Thymian- und Rosmarinzweig entfernen.

Den Schafkäse in Streifen schneiden, panieren und in etwas Öl ausbacken. Den Reis mit Gemüse und Schafkäse anrichten.

Tipp:
Als Beilage Karotten- oder Selleriepüree servieren. Dafür 100 g Karotten oder Sellerie weich kochen, mit etwas Kochwasser und 2 EL Rapsöl mixen, salzen und pfeffern.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 455 kcal
Fett: 16,8 g
Kohlenhydrate: 58,9 g
Eiweiß: 14,0 g
Ballaststoffe: 5,4 g

Vitamin B1, B2, B5, B12, Niacin, Biotin, Folsäure, Vitamin C und E, Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen, Zink

Scharfer Gemüse-Döner

Vegetarisch

Portionen: 4

Fladenbrot:

300 g Weizenmehl Type 480
½ Pkg. Trockengerm oder
10 g frischer Germ
1 TL Salz
1 TL Zucker
150 ml lauwarmes Wasser
2,5 EL Öl

Fülle:

200 g Gemüse der Saison
1 mittelgroßer Erdapfel
1 Tomate
¼ Gurke
Salat der Saison
2 EL Rapsöl
Paprikapulver, Salz, Pfeffer,
Oregano, Schnittlauch

Scharfe Soße:

3 Tomaten
3 EL Tomatenmark
3 EL Öl
1 EL Weißweinessig
¼ Zwiebel
frische Petersilie
Chili nach Geschmack
Salz

Knoblauchsoße:

150 g Joghurt
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
Schnittlauch

Für das Fladenbrot Mehl und Germ in eine Schüssel geben. Lauwarmes Wasser hinzugeben und mit Salz und Zuckerzu einem glatten Teig verkneten. Diesen ca. 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Gemüse in 5 mm breite, längliche Streifen schneiden. Den Erdapfel grob in 1 cm Würfel schneiden. Das Gemüse auf einem Backblech verteilen und mit dem Rapsöl vermengen. Anschließend mit Kräutern, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und im Ofen für ca. 20 Minuten backen, bis das Gemüse gar ist.

Tomaten, Gurke und Salat waschen und in Scheiben bzw. Streifen schneiden. Beides erstmal beiseitestellen.

Für die scharfe Soße Tomaten, Chili, Tomatenmark, Öl, Zwiebel und frische Petersilie in einer Küchenmaschine zu einer groben Soße verarbeiten. Mit Weißweinessig und Salz abschmecken und beiseitestellen.

Für die Knoblauchsoße in einer Schüssel Joghurt, gehackten Knoblauch und geschnittenen Schnittlauch vermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech zu einem Kreis von ungefähr 10-15 cm Durchmesser formen. Den Teigling erneut zugedeckt für ca. 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend den Teigling gleichmäßig mit den Fingern leicht eindrücken. Anschließend mit Öl bestreichen. Im Ofen ca. 20-25 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Das Fladenbrot abkühlen lassen, vierteln und die Viertel längs aufschneiden. Die Brote mit den Soßen bestreichen und mit Ofengemüse, Salat, Tomaten und Gurke belegen.

Vitamin B1, B2, B5, B6, Niacin,
Biotin, Folsäure, Vitamin C und E,
Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen

Tipps:

Optional Schafkäse, Peperoni und Gartenkräuter hinzufügen und nach Belieben mit Chiliflocken würzen.

Der Fladenbrotteig kann auch mit püriertem Spinat oder Rotem Rübenpüree eingefärbt werden.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 488 kcal
Fett: 17,0 g
Kohlenhydrate: 64,7 g
Eiweiß: 14,2 g
Ballaststoffe: 7,5 g

Spinatknödel mit Tomatenragout

Vegetarisch

Portionen: 4

Spinatknödel:

200 g Blattspinat
1 Zwiebel
Petersilie
60 g Butter
130 g Milch
250 g Semmelwürfel
150 g Mozzarella
40 g Mehl
3 Eier
1 TL Salz
1 Prise Muskat

Tomatenragout:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
400 g Tomaten
100 ml Wasser
250 g Cocktailtomaten
1 TL frischer Basilikum
Tomatenmark
Salz, Pfeffer

Zwiebel und Spinat klein hacken und beides in Butter andünsten.

In einer Schüssel Semmelwürfel, warme Milch, klein gewürfelten Mozzarella, Mehl, gedünsteten Spinat, Eier, Salz, Muskat und Petersilie vermengen und ca. 15 Minuten rasten lassen.

Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken und in Öl glasig anbraten. Tomatenmark kurz anrösten, gewürfelte Tomaten hinzugeben und mit Salz würzen; ca. 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit aus dem Knödelteig 12 gleich große Knödel formen und ca. 20 Minuten über Dampf garen.

Die Cocktailtomaten zum Ragout hinzugeben und kurz mitkochen. Mit Salz, Pfeffer und gehacktem Basilikum abschmecken und mit den Knödeln servieren.

Tipp:
Mit etwas Basilikumöl beträufeln und mit geriebenem Käse bestreuen. Dazu passt grüner Salat.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 566 kcal
Fett: 29,3 g
Kohlenhydrate: 48,9 g
Eiweiß: 22,9 g
Ballaststoffe: 5,7 g

Vitamin B1, B2, B5, B6, B12, Niacin, Biotin, Folsäure, Vitamin C und E, Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen, Zink

Topfenpizza

Vegetarisch

Portionen: 4

Teig:

400 g Dinkel- oder Roggen-vollkornmehl
600 g Magertopfen
1 Pkg. Backpulver
10 g Salz

Soße:

400 g passierte Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

Belag:

1 Zucchini
150 g Mais aus der Dose
1 Paprika
250 g Mozzarella

Für den Teig Mehl, Magertopfen, Backpulver und Salz vermischen und zu vier Pizzen ausrollen.

Für die Soße den Knoblauch hacken und mit den passierten Tomaten vermengen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verfeinern und auf die Pizzen geben.

Für den Belag die Paprika in Streifen und die Zucchini in Scheiben schneiden.

Paprika, Mais und Zucchini auf die Pizza geben, anschließend mit geriebenem Mozzarella bestreuen.

Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Pizzen in den Ofen geben, bis der erwünschte Bräunungsgrad erreicht ist (ca. 20 Minuten).

Tipps:

Nach dem Backen mit frischem Rucola belegen. Chiliöl verstärkt die Geschmacksnuancen.

Alternativ können als Belag beliebige Gemüsesorten, gegrillte Hühnerbruststreifen oder Schafkäse verwendet werden.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 678 kcal
Fett: 15,3 g
Kohlenhydrate: 82,9 g
Eiweiß: 45,4 g
Ballaststoffe: 12,6 g

Vitamin B1, B2, B5, B6, Niacin, Biotin, Folsäure, Vitamin C und E, Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen, Zink

Karotten-Hafer-Riegel

Vegetarisch

Stück: 12

200 g Haferflocken
200 g Karotten
50 g Sonnenblumenkerne
1 Pkg. Backpulver
1 TL Zimt
1 TL Vanillextrakt
2 Eier
2 EL Honig

Nährwerte pro Stück:
Brennwert: 118 kcal
Fett: 4,2 g
Kohlenhydrate: 14,8 g
Eiweiß: 4,2 g
Ballaststoffe: 1,8 g

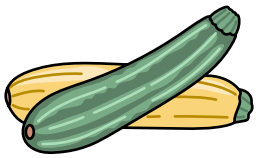
Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Haferflocken mit geriebenen Karotten, gehackten Sonnenblumenkernen, Backpulver und Zimt vermischen. Die Eier mit Vanilleextrakt und Honig verquirlen, zu den Haferflocken geben und verrühren.

Den Teig auf einem tiefen, mit Backpapier ausgelegten Blech gleichmäßig verteilen und ca. 20 Minuten (je nach Höhe der Riegel) im Backrohr backen. Den gebackenen Teig sofort nach dem Herausnehmen in die gewünschte Form schneiden.

Tipp:
Diese Riegel sind ideal für unterwegs.

Vitamin B1, Vitamin E, Magnesium

Zucchini-Nuss-Brownies



Vegetarisch

Stück: 16

100 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)
300 g Zucchini
150 g gemahlene Walnüsse
350 g Dinkelvollmehl
15 g Kakao
¼ TL Zimt
3 TL Backpulver
4 Eier
140 g Zucker
10 g Vanillezucker
150 g Rapsöl
250 g Joghurt

Nährwerte pro Stück:
Brennwert: 331 kcal
Fett: 20,2 g
Kohlenhydrate: 28,1 g
Eiweiß: 7,5 g
Ballaststoffe: 3,4 g

Backofen auf ca. 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen. Schokolade grob hacken und beiseitestellen. Zucchini reiben und in einem sauberen Geschirrtuch ausdrücken.

Walnüsse, Mehl, Kakao, Zimt und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Die Schokolade in einem Wasserbad (Wasser darf nicht kochen) schmelzen und etwas abkühlen lassen.

Eier, Zucker und Vanillezucker mit dem Mixer schaumig rühren und die geschmolzene Schokolade untermengen. Öl, abgetropfte Zucchini, Sauerrahm und die Mehlmischung unterheben.

Den Teig auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und ca. 35-40 Minuten backen.

Tipp:
Mit frischen Beeren oder Fruchtspiegel genießen.

Vitamin B1, B12, Vitamin E, Kalium, Magnesium, Eisen, Zink

Erdbeersorbet mit Rhabarbersirup

Vegan

Portionen: 4

Sorbet:

600 g Erdbeeren
100 g Zucker
6 Minzblätter
Saft von zwei Zitronen

Rhabarber-Sirup:

1 kg Zucker
1 kg Rhabarber
1 Bund Basilikum
1 l Wasser
20 g Zitronensäure
etwas Kardamom

Die Erdbeeren gemeinsam mit dem Zucker und der Minze pürieren. Mit Zitronensaft verfeinern und für ca. 30 Minuten in die Eismaschine geben.

Wer keine Eismaschine zu Hause hat:
Frische Erdbeeren einfrieren. Anschließend die tiefgefrorenen Erdbeeren mit so viel Flüssigkeit (frischgepresste Fruchtsäfte oder Schaumwein) pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird.

Für den Sirup den Rhabarber schälen und klein würfeln. Den Zucker karamellisieren und mit Wasser aufkochen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und 72 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Danach abseihen. Das Rezept ergibt ca. 2 Liter fertigen Sirup. Den Sirup 1:6 mit Mineralwasser verdünnen und mit dem Sorbet anrichten.

Tipp:
Eine besondere Note erhält das Sorbet durch das Mit-pürieren von Basilikumblättern, Minze oder Wildkräutern und Blüten (Gänseblümchen oder Löwenzahn).

Nährwerte pro Portion Sorbet:
Brennwert: 157 kcal
Fett: 0,6 g
Kohlenhydrate: 33,0 g
Eiweiß: 1,3 g
Ballaststoffe: 3,0 g

Nährwerte pro Portion gespritzter Sirup (25 ml Sirup + 150 ml Mineralwasser):
Brennwert: 51 kcal
Fett: 0,0 g
Kohlenhydrate: 12,6 g
Eiweiß: 0,0 g
Ballaststoffe: 0,0 g

Folsäure, Vitamin C

Herbst

Rote Rübe

Kürbis

Karotte

Rotkraut

Weißkraut

Kohlsprossen

Sellerie

Warmer Kürbissalat

Vegetarisch

Portionen: 4

400 g Kürbis nach Wahl
2 EL Rapsöl
Thymianzweige
80 g Blattsalat
80 g Rucola
Rapsöl und Balsamicoessig
Salz, Pfeffer
150 g Schafkäse

Den Kürbis in Würfel oder Spalten schneiden, in eine Auflaufform geben, mit dem Rapsöl beträufeln und mit den Thymianzweigen belegen.

Nun im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten bei 180 °C (Heißluft) garen.

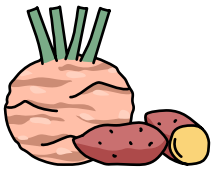
In der Zwischenzeit den Salat waschen, zupfen oder schneiden, mit Rapsöl, Balsamicoessig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den gewürfelten Schafkäse und den Kürbis auf dem angerichteten Salat verteilen.

Tipp:
Walnüsse als Topping: 100 g Walnüsse auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Heißluft) ca. 5 Minuten rösten.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 242 kcal
Fett: 19,2 g
Kohlenhydrate: 6,7 g
Eiweiß: 8,7 g
Ballaststoffe: 2,9 g

Niacin, Vitamin B6 und B12, Folsäure, Vitamin C und E, Calcium, Kalium

Gemüsechips mit Kräuterdip



Vegetarisch

Portionen: 4

Gemüsechips:

600 g Gemüse
3 EL Pflanzenöl
Salz

Kräuterdip:

3 EL Sauerrahm
1 EL Joghurt
2 TL Rapsöl
1 EL Petersilie, gehackt
1 EL Basilikum, gehackt
Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 196 kcal
Fett: 10,4 g
Kohlenhydrate: 20,5 g
Eiweiß: 2,7 g
Ballaststoffe: 3,5 g

Backofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen.
Gemüse (z. B. Süßkartoffeln, Sellerie, Pastinaken) in ca. 1 mm dünne Scheiben hobeln. Nach Sorten getrennt in Schüsseln mit je einem Drittel Öl und Salz mischen.

Gemüse nach Sorten getrennt auf mit Backpapier belegte Backofengitter oder Backbleche lose verteilen. Im Ofen ca. 30-40 Minuten trocknen. Ab und zu die Tür öffnen, um Feuchtigkeit entweichen zu lassen. Chips aus dem Ofen nehmen. Auf Haushaltspapier auskühlen lassen.
Für den Dip alle Zutaten miteinander vermengen und abschmecken.

Tipp:
Eignet sich optimal als Deko für Fingerfood-Spezialitäten oder als Krönung bei Risotto-Gerichten.

Vitamin E, Kalium

Gemüse-Cracker

Vegan

Stück: 35

1 Karotte
1 kl. Rote Rübe
40 g Sonnenblumenkerne
40 g Kürbiskerne
70 g Haferflocken
1 EL Senf
2 EL Tomatenmark
5 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer, etwas Chili

Nährwerte pro Stück:
Brennwert: 37 kcal
Fett: 2,7 g
Kohlenhydrate: 2,0 g
Eiweiß: 1,0 g
Ballaststoffe: 0,5 g

Die Karotte und die Rote Rübe schälen, anschließend fein raspeln. Die Sonnenblumen- und Kürbiskerne mit den Haferflocken in einer Küchenmaschine fein vermahlen.

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und gleichmäßig dünn zwischen zwei Blättern Backpapier ausrollen.

Bei 170 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 15-20 Minuten backen.
Nach der Hälfte der Zeit die Cracker in Stücke schneiden und anschließend weiterbacken.

Tipp:
Die Gemüsecracker eignen sich hervorragend als Ergänzung für Käseplatten oder ein kaltes Buffet.

Zwiebelsuppe

Portionen: 4

250 g Zwiebeln
70 g Butter
50 ml Weißwein trocken
1 Lorbeerblatt
1 Knoblauchzehe
2 EL glattes Weizenmehl
1 l Gemüsefond (S. 8)
8 Scheiben Baguette oder Brot vom Vortag
1 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer

Zum Bestreuen:

100 g Käse

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch hacken.

Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebelstreifen zugeben und ca. 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anschwitzen. Knoblauch zugeben, mit Mehl stäuben und kurz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, glattrühren und etwas einkochen. Anschließend mit Fond aufgießen und unter Rühren aufkochen. Lorbeerblatt zugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Suppe sämig ist.

In der Zwischenzeit den Käse fein reiben und den Rand der Baguettescheiben dünn mit Butter bestreichen. Backofen auf 220 °C (Oberhitze) vorheizen.

Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen, mit Salz, Pfeffer und Weißweinessig abschmecken und auf 4 feuerfeste Schalen oder Suppenterrinen verteilen. Jeweils 2 Scheiben Baguette auf die Suppe legen, gleichmäßig mit geriebenem Käse bestreuen und mit Pfeffer würzen.

Im vorgeheizten Ofen im oberen Drittel goldbraun gratinieren und sofort servieren.

Tipps:

Die Suppe kann auch in ausgehöhlten Zwiebeln angerichtet werden.

Resteverwertung: Hart gewordenes Brot mit Käse überbacken und als Suppeneinlage verwenden.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 360 kcal
Fett: 21,9 g
Kohlenhydrate: 25,3 g
Eiweiß: 12,9 g
Ballaststoffe: 2,3 g

Calcium, Zink

Saisonale Gemüsesuppe

Vegan

Portionen: 4

200 g Erdäpfel
100 g Karotten
50 g Stangensellerie
50 g Lauch
½ rote Paprika
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
100 g Erbsen
1 EL Tomatenmark
1 l Gemüsefond (S. 8)
2 EL Butter
Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 135 kcal
Fett: 4,6 g
Kohlenhydrate: 16,3 g
Eiweiß: 4,5 g
Ballaststoffe: 4,2 g

Erdäpfel schälen und kochen. Sellerie und Karotten schälen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in Butter anrösten. Karotten, Sellerie und Lauch würfelig schneiden. Anschließend zum Knoblauch und Zwiebel hinzugeben. Gemüse mit Tomatenmark kurz anschwitzen, mit Gemüsefond aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die weichgekochten Erdäpfel zum Gemüse hinzugeben, etwas Wasser hinzufügen und pürieren.

Die Suppe ca. 10 Minuten köcheln lassen und vor dem Anrichten die zuvor würfelig geschnittenen Paprika und Erbsen hinzugeben. Ca. 4 Minuten weiter köcheln lassen. Zum Schluss mit den Gewürzen abschmecken.

Tipps:

Je nach Saison können beliebige Gemüsesorten verwendet werden.

Gewürze wie Zimt, Ingwer, Nelken, Muskat und Kardamom sorgen für kulinarische Abwechslung.

Niacin, Folsäure, Vitamin C, Kalium

Hadnrisotto mit Schmorzwiebel

Portionen: 4

Risotto:

200 g Buchweizen
¼ Zwiebel
800 ml Gemüsefond (S. 8)
Salz, Pfeffer, Balsamicoessig
50 g Rucola/Winterportulak
50 g Sellerie
50 g gelbe Karotten
50 g Parmesan
1 EL kalte Butter

Schmorzwiebel:

4 rote Zwiebeln
50 g Butter
Salz, Pfeffer, Gewürze

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 398 kcal
Fett: 18,8 g
Kohlenhydrate: 39,8 g
Eiweiß: 15,4 g
Ballaststoffe: 3,5 g

Die roten Zwiebeln schälen und aushöhlen. Mit der Butter-Gewürzmischung rundherum bestreichen und in Alufolie wickeln. Im vorgeheizten Rohr bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) mind. 30 Minuten schmoren.
Buchweizen kalt abspülen und mit gewürfelten Zwiebeln anschwitzen. Mit etwas Balsamicoessig ablöschen und anschließend mit Gemüsefond unter ständigem Rühren aufgießen, bis sich die Flüssigkeit einreduziert hat.
Mit gehacktem Rucola, feingehacktem Sellerie sowie feingehackten gelben Karotten fertigstellen. Zuletzt mit kalter Butter und geriebenem Parmesan abrunden.
Die fertig geschmorten Zwiebeln mit dem Hadnrisotto füllen und anrichten.

Tipps:

Das Risotto kann auch mit Hirse, Rollgerste oder Reis zubereitet werden.

Mit frischem Rucola, gehobeltem Parmesan und blanchierten Karottenstreifen garnieren.

Vitamin B1, B5, B6, B12, Niacin, Folsäure, Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen, Zink

Hühnchen-Kürbisragout mit Vollkornreis

Portionen: 4

Ragout:

½ Hokkaido-Kürbis
4 Stk. Hühnerbrust ohne Haut (á 120 g)
1 Zwiebel
500 ml Gemüsefond (S. 8)
80 ml Schlagobers
4 EL Rapsöl zum Anbraten
Salz, Pfeffer, Curry
ca. 1 EL Stärke

Vollkornreis:

160 g Vollkorn-Basmatireis
320 ml Wasser
Salz
1 EL Butter

Reis in Butter farblos anschwitzen und anschließend aufgießen. Ca. 2 Minuten ohne Deckel stark kochen, auf kleine Stufe zurückschalten und mit Deckel ca. weitere 20 Minuten weichdünsten. Nach Bedarf würzen und mit etwas Butter verfeinern.

Für das Ragout die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel in einer Pfanne mit Öl anschwitzen, danach das Fleisch dazugeben und anbraten.

Gemüsefond und Schlagobers zufügen und leicht köcheln lassen. Die Stärke separat in einer kleinen Schüssel mit etwas kaltem Wasser auflösen. Mit Gewürzen abschmecken und mit Stärke eindicken.

Hokkaido-Kürbis mit Schale in Streifen schneiden, anbraten und kurz vor dem Servieren zum Ragout dazugeben.

Tipp:
Statt Reis eignen sich auch Hirse oder Rollgerste als Beilage, dazu passen Karotten aus dem Ofen.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 484 kcal
Fett: 20,4 g
Kohlenhydrate: 39,4 g
Eiweiß: 33,4 g
Ballaststoffe: 3,9 g

Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Folsäure, Vitamin C und E, Kalium, Magnesium, Zink

Krautstrudel

Vegetarisch

Portionen: 4

Strudelteig:

300 g glattes Weizenmehl
100 ml Wasser
2 EL Rapsöl
1 TL Salz
Butter und Ei zum Bestreichen des Teiges

Fülle:

500 g Kraut
250 g Karotten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Sonnenblumenöl
etwas Zucker
frische Kräuter wie Petersilie
Salz, Pfeffer

Für den Strudelteig Salz und Öl mit dem Mehl mischen, langsam Wasser hinzufügen, bis der Teig zu einer homogenen Masse verarbeitet ist. Teig mit Öl einstreichen und rasten lassen.

Backofen auf 200 °C (Heißluft) vorheizen.

Gehackte Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten. Mit Zucker karamellisieren. Das gehobelte Kraut und die geriebenen Karotten untermischen und für ein paar Minuten anschwitzen.

Etwas Wasser hinzufügen und ca. 5-7 Minuten mit Deckel bissfest dünsten. Mit frischen Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gezogenen Strudelteig mit Butter einstreichen, die Krautmasse im unteren Drittel verteilen, die Teigränder mit Wasser bestreichen, über die Füllung klappen, einrollen und gut verschließen.

Den Strudel mit der Gabel einstechen, mit verquirltem Ei bestreichen und ca. 30 Minuten goldgelb backen.

Tipps:

Dieses Gericht kann auch mit Palatschinkenteig hergestellt werden.

Optional kann zur Fülle Schinkenspeck hinzugefügt werden.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 481 kcal
Fett: 18,2 g
Kohlenhydrate: 61,6 g
Eiweiß: 13,7 g
Ballaststoffe: 7,5 g

Vitamin B1, B6, Niacin, Biotin, Folsäure, Vitamin C und E, Kalium

Rote-Rüben-Laibchen mit Dip

Vegetarisch

Portionen: 4

40 g Leinsamen
40 ml Wasser
450 g Rote Rüben
1 Karotte
½ Stange Lauch
1 Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie oder Basilikum, optional: Majoran
50 g Grieß
50 g zarte Haferflocken
2 EL Kren, frisch gerieben
Pfeffer, Salz
2 EL Rapsöl
100 g Topfen
Vollkornsemmelbrösel nach Bedarf

Dip:

50 g Topfen
50 g Joghurt
saisonale Kräuter
Salz, Pfeffer

Geschrotete Leinsamen mit dem Wasser in eine Schüssel geben und ca. 15 Minuten quellen lassen.

Gekochte Rote Rüben raspeln, dabei am besten Handschuhe tragen, da die Rote Rübe stark abfärbt. Karotte schälen und ebenfalls raspeln. Rote Rüben- und Karottenraspeln auf ein Sieb geben und ausdrücken.

Lauch längs halbieren und unter fließendem Wasser abwaschen. Gut abtropfen lassen und fein schneiden. Knoblauch und Petersilie fein hacken.

Grieß, Topfen, Haferflocken und das Gemüse in eine Schüssel geben. Kren und gequollene Leinsamen dazugeben und die Masse gut verkneten, mit Pfeffer und Salz abschmecken und nochmals 10 Minuten quellen lassen.

Anschließend aus der Masse acht Laibchen formen. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Laibchen in Vollkornsemmelbrösel wälzen und von jeder Seite ca. 4-5 Minuten ausbacken.

Für den Dip die Zutaten vermengen und abschmecken.

Tipp:
Die köstlichen Laibchen eignen sich besonders gut als vegetarische Burger-Patties.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 308 kcal
Fett: 10,2 g
Kohlenhydrate: 35,1 g
Eiweiß: 14,3 g
Ballaststoffe: 8,6 g

Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Biotin, Folsäure, Vitamin C und E, Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen, Zink

Kürbis-Cheesecake

Vegetarisch

Stück: 16

Vollkornbiskuit:

5 Eier
100 g Zucker
100 g Vollkornmehl
Salz
Zitronenschale

Masse:

300 g Kürbis
75 g Butter
600 g Topfen
150 g Zucker
1 Pkg. Vanillezucker
2 EL Vollkornmehl
3 Eier
1 Prise Zimt
1 Prise Piment
1 Prise Muskat

Für den Vollkornbiskuit die Eier trennen. Das Eiklar mit der Hälfte des Zuckers steif schlagen. Den restlichen Zucker und Dotter schaumig rühren. Salz und Zitronenschale hinzufügen. Das Vollkornmehl sieben und abwechselnd mit Eischnee unterheben. In einer höheren Form gleichmäßig verteilen und bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) im vorgeheizten Rohr ca. 9 Minuten backen.

Für die Masse den Kürbis in Würfel schneiden. In einem Topf mit 125 ml Wasser etwa 10 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich ist. Mit einem Pürierstab fein pürieren. Ofen auf 180 °C vorheizen. Butter mit Topfen, Zucker, Vanillezucker und Vollkornmehl verrühren. Kürbispüree hinzugeben. Eier und Gewürze nach und nach unterrühren.

Die Masse auf den vorgebackenen Biskuit verteilen und glattstreichen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) backen, dann bei 150 °C (Ober-/Unterhitze) weitere 60 Minuten fertig backen.

Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, direkt mit einem Messer zwischen Form und Kuchen entlangfahren, damit der Kuchen nicht reißt. Vollständig auskühlen lassen.

Tipp:
Den Kuchen nach dem Backen nicht sofort aus dem Ofen nehmen. Den Ofen ausschalten und den Kuchen langsam abkühlen lassen. Ein zu schnelles Abkühlen kann zu Rissen führen.

Nährwerte pro Stück:
Brennwert: 198 kcal
Fett: 7,0 g
Kohlenhydrate: 23,5 g
Eiweiß: 9,6 g
Ballaststoffe: 1,1 g

Niacin, Biotin, Folsäure

Karottenschnitten

Vegetarisch

Stück: 20

250 g geriebene Haselnüsse
50 g Weizenvollmehl
250 g Karotten
150 g Zucker
5 Eier
Vanillezucker
Zitronenschale

Karotten schälen und fein reiben. Die Eier trennen und Eiklar mit der Hälfte des Zuckers steif schlagen. Den restlichen Zucker und Vanillezucker mit den Dottern schaumig rühren und nach und nach Karotten, Eischnee, geriebene Haselnüsse, Zitronenschale und Mehl unterheben.

Backblech einfetten oder Backpapier verwenden. Masse darauf verteilen und im vorgeheizten Rohr bei ca. 180 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 30 Minuten backen.

Tipp:
Mit dunkler Schokolade oder einem cremigen Topping aus Frischkäse, Zimt, Honig und Apfelmus dekorieren.

Nährwerte pro Stück:
Brennwert: 147 kcal
Fett: 9,3 g
Kohlenhydrate: 10,8 g
Eiweiß: 4,2 g
Ballaststoffe: 1,6 g

Biotin

Süßes Kürbismousse

Vegetarisch

Portionen: 4

Mousse:

200 g Kürbis (z. B. Hokkaido)
25 g Wasser
½ Pkg. Vanillepuddingpulver
1 EL Zucker
125 g Magertopfen
25 g Staubzucker
50 g Schlagobers
Zimt und Kakao

Karamellsoße:

2 EL Kristallzucker
4 EL Schlagobers

Den Kürbis würfeln und in Wasser weich dünsten, anschließend pürieren und mit Zucker abschmecken. Mit Puddingpulver eindicken.

Die Masse anschließend kaltstellen und auskühlen lassen.

Magertopfen mit Staubzucker und geschlagenem Obers vermengen. Die Topfenmasse halbieren, einen Teil mit Zimt und den anderen Teil mit dem Kakao verfeinern.

Die Massen abwechselnd in Schichten in ein Glas einfüllen und garnieren.

Die letzte Schicht bildet die Karamellsoße. Dafür den Zucker vollständig schmelzen, bis er eine goldene Farbe angenommen hat, dann das Schlagobers einrühren. Falls sich Klümpchen bilden, auf mittlerer Hitze weiterrühren, bis die Klümpchen wieder geschmolzen sind.

Tipp:
Etwas vom fein gewürfelten, gedünsteten Kürbis für die Deko verwenden.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 214 kcal
Fett: 9,0 g
Kohlenhydrate: 26,7 g
Eiweiß: 5,7 g
Ballaststoffe: 1,6 g

Vitamin B12

Winter

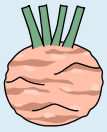
Endiviensalat

Süßkartoffel

Karotte

Lauch

Chinakohl

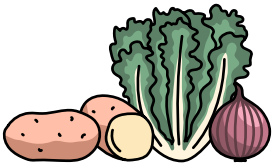


Sellerie

Schwarzwurzel

Topinambur

Lauwarmer Erdäpfel-Endiviensalat mit Äpfeln und Brie



Vegetarisch

Portionen: 4

500 g Erdäpfel, festkochend
200 ml Gemüsefond (S. 8)
20 ml Apfelessig + Essig zum Abschmecken
2 EL Honig
1 EL Estragonsenf
Endiviensalat
1 rote Zwiebel
Kresse
1 EL Kürbiskerne
200 g Brie
2 Äpfel
2 EL Kürbiskernöl
Salz, schwarzer Pfeffer

Erdäpfel ca. 30 Minuten in Salzwasser garen, kurz ausdampfen lassen und möglichst heiß schälen. In Scheiben schneiden.

Gemüsefond erwärmen und mit den noch warmen Erdäpfelscheiben, Essig, Honig, Senf und etwas Salz und Pfeffer vermischen, zugedeckt ca. 60 Minuten ziehen lassen.

Das Backrohr auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
Endiviensalat klein schneiden. Zwiebel fein würfeln.
Die Kürbiskerne grob hacken.

Brie in Stücke schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 10 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Äpfel entkernen und fein würfeln und mit Zwiebeln, Endiviensalat, Kresse und Kürbiskernöl zum Erdäpfelsalat geben.

Alles gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Salat anrichten, mit Briestücken belegen und mit Kürbiskernen bestreuen und servieren.

Tipp:
Ein perfektes Wintergericht, das durch vielseitige Kombinationen mit Äpfeln, Birnen, Speck oder Ziegenkäse für geschmacksreiche Kontraste sorgt – von mild über herzhaft bis würzig pikant.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 435 kcal
Fett: 25,4 g
Kohlenhydrate: 36,3 g
Eiweiß: 12,4 g
Ballaststoffe: 3,6 g

Niacin, Vitamin B5, B6, B12, Folsäure, Vitamin C und E, Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen

Sellerie-Apfelschaumsuppe

Vegetarisch

Portionen: 4

200 g Knollensellerie
2 Schalotten oder
1 kl. Zwiebel
1 EL Butter
2 EL Rapsöl
1 l Gemüsefond (S. 8)
50 ml Obers
1 Apfel
Salz, Pfeffer

Sellerie und Schalotten würfeln. Butter und Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Sellerie zugeben und mitdünsten. Salzen und pfeffern. Fond zugießen, aufkochen und bei geringerer Hitze ca. 20 Minuten offen köcheln. Obers unterrühren und kurz aufkochen.

Die Suppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Apfel schälen, fein reiben und mit der Suppe anrichten.

Tipp:
Die Suppe in einem ausgehöhlten Knollensellerie anrichten.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 143 kcal
Fett: 11,6 g
Kohlenhydrate: 6,4 g
Eiweiß: 1,8 g
Ballaststoffe: 2,7 g

Topinambur-Cremesuppe mit Brunnenkresse-Crostini

Portionen: 4

Suppe:

200 g Topinambur
40 g Sellerie
40 g Schalotten
40 g Lauch (nur der weiße Teil), in Scheiben geschnitten
1 Zweig Thymian, gerebelt
25 g Butter
100 ml Schlagobers
50 ml Weißwein
800 ml Gemüsefond (S. 8)
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe

Crostini:

150 g Vollkornbaguette
20 g Kräutertopfen-Aufstrich
2 EL Brunnenkresse in feine Streifen geschnitten
1 Karotte
2 EL Rapsöl
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

Für die Suppe Topinambur, Sellerie und Schalotten schälen und würfeln. Butter in einem Suppentopf zergehen lassen. Sellerie und Topinambur zugeben und farblos anschwitzen.

Schalotten, Lauch, gehackten Knoblauch und Thymian hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißwein ablöschen und den Wein um ¾ reduzieren lassen.

Mit Gemüsefond aufgießen und ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Bei Bedarf Fond nachgießen. Schlagobers zum Verfeinern hinzugeben.

Für die Crostini das Vollkornbaguette in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und die Karotte schälen und in feine Scheiben schneiden. Die restlichen Zutaten vermengen und mit den Karottenscheiben auf die Baguettescheiben verteilen. Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 220 °C (Ober-/Unterhitze) goldgelb backen.

Die Suppe aufmixen und durch ein feines Sieb passieren, abschmecken und mit Crostini servieren.

Tipp:
Mit Gemüsechips und frittierter Petersilie wird dieses Gericht zum Eye-Catcher.

Nährwerte pro Portion Suppe:
Brennwert: 176 kcal
Fett: 14,3 g
Kohlenhydrate: 4,3 g
Eiweiß: 2,8 g
Ballaststoffe: 6,7 g

Nährwerte pro Portion Crostini:
Brennwert: 145 kcal
Fett: 6,2 g
Kohlenhydrate: 16,2 g
Eiweiß: 4,7 g
Ballaststoffe: 2,6 g

Suppe: Kalium, Eisen
Crostini: Eisen

Rotkraut-Steaks mit Ziegenkäse und Walnüssen

Vegetarisch

Portionen: 6

1 Kopf Rotkraut
250 g fester Ziegenkäse
3 EL dunkler Essig (Balsamico)
6 EL Rapsöl
2 EL Honig
1 Knoblauchzehe
Thymian
1 EL Senf
Salz, Pfeffer
30 g Walnüsse

Für die Marinade Essig, gehackten Knoblauch, Öl, Senf und Honig verrühren. Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Rotkraut in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Rotkrautscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Scheiben mit der Hälfte der Marinade gleichmäßig bestreichen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und den Ziegenkäse darüber krümeln.

Rotkraut-Steaks ca. 25-30 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Die gehackten Walnüsse in der Pfanne rösten und auf die fertigen Steaks streuen. Das restliche Dressing dazu servieren.

Tipps:

Dazu passen ein grüner Salat und Gemüsepüree.

Das Rotkraut (mit Strunk) kann auch einige Stunde vorher in einer Kräuter-Knoblauch-Marinade eingelegt werden, das sorgt für noch mehr Geschmacksvielfalt am Gaumen.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 334 kcal
Fett: 26,0 g
Kohlenhydrate: 10,5 g
Eiweiß: 12,7 g
Ballaststoffe: 2,7 g

Niacin, Vitamin B6, Vitamin C und E, Calcium, Kalium, Zink

Gebratene Hühnerbrust mit Chinakohl und Ingwer

Portionen: 4

400 g Hühnerbrustfilets
500 g Chinakohl
1 EL Ingwer
1 große Zwiebel
4 EL Rapsöl
1 EL Curry
70 g Schlagobers
Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 288 kcal
Fett: 17,8 g
Kohlenhydrate: 4,4 g
Eiweiß: 25,8 g
Ballaststoffe: 2,6 g

Niacin, Vitamin B5, B6, Folsäure, Vitamin C und E, Kalium, Eisen, Zink

Den Chinakohl in grobe Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein reiben, Zwiebel schälen und fein würfeln.

Ingwer, Zwiebel und das Currypulver in einer Pfanne mit Öl andünsten. Dann die Chinakohl-Streifen dazugeben. Schlagobers zugießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hühnerbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in Rapsöl anbraten und auf dem gedünsteten Chinakohl anrichten.

Tipps:

Als Beilage eignen sich gebratene Erdäpfel oder Vollkornreis, aber auch Karotten oder Pastinaken: Wurzelwerk in 1 cm breite Streifen schneiden, in Rosmarinöl schwenken und mit gerösteten Samen, z. B. Kürbiskernen, verfeinern.

Alternativ zur Hühnerbrust kann Tofu verwendet werden.

Wintergemüse aus dem Wok

Vegetarisch

Portionen: 4

150 g Kraut
70 g Zwiebeln
100 g Kohlsprossen
180 g Karotten
100 g Frühlingszwiebeln
1 EL Ingwer
Chili nach Wahl
1 EL Sonnenblumenöl
1 Handvoll Sprossen nach Wahl
2 EL Sojasoße
1 TL Honig

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 86 kcal
Fett: 2,8 g
Kohlenhydrate: 9,5 g
Eiweiß: 3,2 g
Ballaststoffe: 4,3 g

Gemüse schneiden, Ingwer fein hacken. Sonnenblumenöl in einen sehr heißen Wok (alternativ: Pfanne) geben und sofort das Gemüse hinzufügen, fortwährend umrühren, bis der gewünschte Härtegrad erreicht ist.

Zum Schluss Sprossen zugeben, kurz mitbraten und umrühren. Sojasoße und Honig hinzufügen.

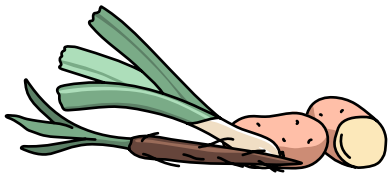
Tipps:

Dazu passen Vollkornreis oder Vollkornnudeln perfekt.

Geröstete Kichererbsen als Topping verfeinern das Gericht noch zusätzlich.

Vitamin B5, B6, Folsäure, Vitamin C, Kalium

Schwarzwurzel-Palatschinken



Vegetarisch

Stück: 8

Teig:
250 ml Milch
4 Eier
150 g Vollkornmehl
Salz
Rapsöl zum Ausbacken

Fülle:
100 g Lauch
200 g Erdäpfel mehlig
200 g Topfen
1 Stange Schwarzwurzel
Salz, Pfeffer
Kräuter

Béchamel:
40 g Butter
40 g Mehl glatt
500 ml Milch
Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt
Muskat

Vitamin B1, B2, B5, B12, Niacin, Biotin, Folsäure, Calcium, Kalium, Eisen, Zink

Nährwerte pro Stück:
Brennwert: 294 kcal
Fett: 13,9 g
Kohlenhydrate: 25,2 g
Eiweiß: 13,6 g
Ballaststoffe: 6,0 g

Den Lauch in Ringe schneiden und in etwas Öl anschwitzen. Die Erdäpfel schälen, kochen, passieren und mit Lauch und Topfen vermengen.

Schwarzwurzel schälen, in kleine Würfel schneiden, weich kochen und unter die Masse mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und frisch gehackte Kräuter hinzufügen.

Für die Palatschinken Mehl, Milch, Eier und Salz mit dem Schneebesen in einer Schüssel glattrühren. Ca. 10 Minuten stehen lassen, dadurch wird der Teig etwas dicker und danach nochmals gut durchrühren. Sollte der Palatschinkenteig zu dick sein, mit etwas Mineralwasser oder Soda verdünnen.

In einer Pfanne Öl erhitzen, etwas Teig (am besten mit einem Schöpfer) mittig in die heiße Pfanne geben. Die Pfanne dabei immer wieder schwenken, sodass der Boden gleichmäßig dünn mit Teig bedeckt ist. Die Palatschinken von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Für die Béchamelsoße Milch und Lorbeerblatt in einem Topf langsam zum Kochen bringen. Die Butter zerlassen, Mehl hinzugeben und auf kleiner Hitze ca. 1-2 Minuten anschwitzen, dabei gut rühren. Das Mehl darf nicht bräunen. Das Lorbeerblatt aus der Milch nehmen. Nach und nach die Milch in die Einbrenn geben und immer wieder glattrühren.
Die Einbrenn langsam zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren kochen, bis die Soße dick wird. Ca. 2-3 Minuten auf kleinster Hitze weiterkochen lassen, mit Muskat und den restlichen Gewürzen abschmecken.

Die Palatschinken füllen, in eine befettete Auflaufform nebeneinander einschichten, mit Béchamel abdecken. Bei 200 °C (Oberhitze) für ca. 10 Minuten backen.

Tipp:
Vor dem Backen geriebenen Käse auf die Béchamelsoße geben und die Palatschinken überbacken.

Kärntner Kasnudeln mit Kürbissoße (vier Jahreszeiten)

Portionen: 4

Teig (ca. 15 Stück):

300 g griffiges Mehl
Wasser nach Bedarf
3 Eier
1 EL Rapsöl
½ TL Salz
Mehl zum Ausarbeiten

Fülle Winter:

1 kleine Zwiebel
¼ Stange Lauch
1 TL Butter
1 EL Petersilie
1 TL Nudelminze
1 EL Schnittlauch
250 g Bröseltopfen
250 g mehlige Erdäpfel
Salz

Kürbissoße:

200 g Kürbis nach Wahl
70 g Schlagobers
50 g Zwiebel
1 EL Butter
70 ml Gemüsefond (S. 8)
1 TL Parmesan
Salz, Pfeffer, Muskat

Kasnudelteig:
Für den Teig die Zutaten zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten und schleifen, bis der Teig seidig glatt ist. Mit einem feuchten Tuch abdecken oder in Frischhaltefolie einschlagen und 30 Minuten rasten lassen.

Fülle Winter:

Für die Fülle die Erdäpfel kochen und passieren und mit dem Bröseltopfen vermischen. Fein geschnittene Zwiebeln in Butter anlaufen lassen, die gehackten Kräuter dazugeben, salzen und unter die Topfenmasse mischen. Aus der Masse ca. 15 Kugeln formen.

Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen, die Kugeln in ausreichendem Abstand nebeneinander am unteren Rand auf den Teig legen. Den Teig von unten nach oben darüber klappen, rundum fest andrücken und mit einem Ausstecher halbmondförmige Täschchen ausstechen. Ränder fest andrücken und wellenartig abdichten („krendeln").
In siedendes Salzwasser einlegen und ca. 10 Minuten leicht kochen lassen. Abtropfen und mit Kürbissoße servieren.

Kürbissoße:
Kürbis in Würfel schneiden, über heißem Dampf weich dünsten, passieren und durch ein Sieb oder ein Tuch drücken, um das überschüssige Wasser zu entfernen. Fein gehackte Zwiebeln in heißer Butter anlaufen lassen. Schlagobers gemeinsam mit der ausgedrückten Kürbismasse dazugeben und so viel Gemüsefond zugießen, dass die Soße die richtige Konsistenz besitzt. Kurz kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und geriebenem Parmesan abschmecken.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 562 kcal
Fett: 18,0 g
Kohlenhydrate: 70,9 g
Eiweiß: 25,4 g
Ballaststoffe: 4,9 g

Vitamin B1, B2, B5, B6, B12, Niacin, Biotin, Folsäure, Vitamin C und E, Calcium, Kalium, Eisen, Zink

Varianten für die Fülle:

Frühling:

Die Erdäpfel kochen, schälen und zerstampfen, abkühlen lassen. Knoblauchzehe und Bärlauch fein hacken und mit Erdäpfeln, Bröseltopfen, Salz und Pfeffer vermischen.

Sommer:

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne mit Butter andünsten. Abkühlen. Spinat blanchieren, gut ausdrücken und fein schneiden. Alle Zutaten vermischen und gut abschmecken.

Herbst:

Die Roten Rüben in Würfel schneiden und dünsten, mit Salz, Pfeffer, Honig und Kren vermengen. Bröseltopfen und das vorher gewürfelte Schwarzbrot hinzufügen und die Masse gut durchrühren und ziehen lassen.

Fülle Frühling:

- 250 g mehlige Erdäpfel
- 250 g Bröseltopfen
- Salz, Pfeffer
- 1,5 Bund Bärlauch
- 1 Knoblauchzehe

Fülle Sommer:

- 600 g Spinat
- 2 EL Butter
- 100 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g geriebener Käse
- 250 g Bröseltropfen
- Salz, Pfeffer

Fülle Herbst:

- 200 g Rote Rüben
- Salz, Pfeffer
- etwas Honig
- frisch geriebener Kren nach Geschmack
- 200 g Bröseltopfen
- 1 Scheibe Schwarzbrot ohne Rinde

Karotten-Cookies

Vegetarisch

Stück: 25

200 g Karotten
250 g Vollkornmehl
140 g Zucker
150 g Haselnüsse
100 g dunkle Schokolade
1 TL Zimt
1 Pkg. Vanillezucker
1 Pkg. Backpulver
200 g Joghurt
80 g Butter (Raumtemperatur)

Die Karotten mit einer Reibe grob raspeln.

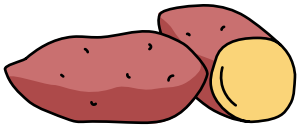
Mehl, Zucker, gehackte Haselnüsse, gehackte Schokolade, Zimt, Vanillezucker und Backpulver vermengen. Anschließend das Joghurt und weiche Butter hinzufügen und gut vermengen. Zuletzt die geraspelten Karotten unterheben.

Den Teig mit einem Eisportionierer zu Kugeln formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit ausreichend Abstand verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft) für ca. 20 Minuten backen.

Tipp:
Der Zucker kann durch feingehacktes Dörrobst (Marille, Rosinen, Pflaume, ...) oder ein Bratapfelmus ersetzt werden.

Nährwerte pro Stück:
Brennwert: 150 kcal
Fett: 8,3 g
Kohlenhydrate: 15,1 g
Eiweiß: 2,7 g
Ballaststoffe: 1,9 g

Süßkartoffel-Donuts



Vegetarisch

Stück: 12

150 g Süßkartoffeln
30 g Butter
1 Ei
50 ml Milch
2 EL Zucker
1 TL Rapsöl
100 g Weizenvollmehl
½ TL Backpulver
1 TL Zimt
1 Prise Salz
2 EL Walnüsse
30 g Staubzucker

Süßkartoffeln schälen, klein schneiden und weich kochen. Anschließend die Süßkartoffeln ausdampfen lassen und pürieren.

Butter schmelzen und abkühlen lassen. Ei, Butter, Milch sowie Zucker zu dem Süßkartoffelpüree geben und alles gut miteinander vermischen.

Eine Mini-Donut Form mit 12 Mulden mit Öl einfetten. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

Mehl, Backpulver, Zimt und Salz in einer Schüssel vermischen, eine Mulde hineindrücken und die Süßkartoffelmischung langsam dazu gießen und stetig umrühren, sodass keine Klümpchen entstehen. Teig in einen Spritzbeutel mit einem einfachen Aufsatz geben und Donutform zu zwei Dritteln befüllen.

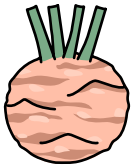
Im Backofen ca. 10 Minuten backen, bis sie aufgegangen und goldbraun sind.

Auf ein Abkühlgitter stellen und vollständig abkühlen lassen. Walnüsse klein hacken. Für die Glasur Staubzucker mit 1 EL Wasser vermischen, Donuts damit bestreichen und Nüsse darüberstreuen.

Tipp:
Süßkartoffelpüree kann gut eingefroren werden, damit diese Nachspeise auch im Frühling oder Sommer genossen werden kann.

Nährwerte pro Stück:
Brennwert: 110 kcal
Fett: 5,0 g
Kohlenhydrate: 13,2 g
Eiweiß: 2,3 g
Ballaststoffe: 1,6 g

Sellerie-Schokomousse



Vegetarisch

Portionen: 6

Mousse:

100 g Sellerie
120 g weiße Schokolade
200 g Schlagobers
1 Pkg. Sahnesteif

Karamellisierte Äpfel:

2 säuerliche Äpfel
(z. B. Boskop)
40 g Zucker
2 EL Wasser

Die weiße Schokolade klein hacken. Sellerie schälen, würfeln und in etwas Wasser weich kochen lassen. Anschließend absieben, mit Schokolade pürieren und auskühlen lassen.

Das steif geschlagene Schlagobers unterheben.

Die Äpfel in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne den Zucker mit dem Wasser karamellisieren. Sobald der Zucker goldbraun ist, die Apfelstücke dazugeben und gut umrühren.
Die Pfanne kurz bei mittlerer Hitze stehen lassen, bis das Karamell die Äpfel umhüllt. Anschließend abkühlen lassen.

Die karamellisierten Äpfel als Topping auf das Selleriemousse geben.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 282 kcal
Fett: 17,7 g
Kohlenhydrate: 27,9 g
Eiweiß: 2,0 g
Ballaststoffe: 1,3 g

Mitwirkende

HBLA Pitzelstätten

Verantwortliche Schüler:innen-Projektgruppe HBLA Pitzelstätten (Koordination, Rezeptrecherche, Erprobung der Rezepte):
Lena Buchacher, Marie Guggenbichler, Julia Kelih, Gabriel Klammer, Julia Moitzi, Lion Prunner, Katharina Suntinger, Lea Zanier

Verantwortliche Lehrer:innen-Projektgruppe HBLA Pitzelstätten:
Projektkoordination: Mag. Birgit Hermann, MMag. Gertrud Marktl, Küchenmeister Stefan Ogertschnig
Rezeptoptimierung: Küchenmeister Gerald Hold, Dipl.-Päd. Sabine Pötsch, Küchenmeister Stefan Ogertschnig
Verfasserin der Tipps: Dipl.-Päd. Sabine Pötsch
Fotografin: Mag. Bettina Wohlgemuth-Fekonja

Mitwirkende Schüler:innen bei der Erprobung der Rezepte:
Gloria Brandstätter, Valentina Brauchart, Paula Bürger, Leah Czechner, Thomas Duller, Christina Eder, Celina Egger, Vanessa Friesacher, Pascal Gfrerer, Emilia Gregori, Evelin Gutschi, Johannes Hinterreither, Anna Höfferer, Leonie Jantschgi, Fabienne Kienberger, Anna Klancnik, Viktoria Krammer, Stefanie Krenn, Leonie Kummer, Lilli Leitner, Romina Macheiner, Emilie Maurer, Kerstin Meilweger, Mia Mohrenschildt, Melanie Moritzer, Ellena Moser, Verena Mostegel, Melissa Mödritscher, Maria Opriessnig, Theresa Penz, Leonie Petschnig, Emely Pfeifenberger, Magdalena Pöllauer, Andrea Pretzler, Sonja Probst, Sophie Rettl, Claudia Rieser, Sibel Robitsch, Celine Sachs, Elisabeth Schitter, Katharina Schmölzer, Julia Seitlinger, Lisa Semmelrock, Natalie Steiner, Lena Stranig, Leonie Tiffner, Annalena Toferer, Sarah Tripolt, Hanna Tschöscher, Antonia Warmuth, Helena Weichlinger, Johanna Wimmer, Pedro Wrumnig

AGES

Fotos und Grafiken: Christin Lehmann, Jakob Hlous, Luisa Fohn, Karina Endler, Ingrid Kiefer

Redaktion und Projektkoordination: Luisa Fohn, Ingrid Kiefer

Lektorat: Werner Windhager, Viktoria Strobl, Luisa Fohn, Karina Endler, Christin Lehmann

Nährwertberechnung: Bettina Meidlinger, Katrin Seper-Nagl

Grafische Gestaltung: Christin Lehmann

Schnappschüsse

Lea
Zanier

Notizen

Impressum

Eigentümer, Verleger und Herausgeber:

AGES - Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH |
Spargelfeldstraße 191 | 1220 Wien
Telefon: +43 50 555 | E-Mail: presse@ages.at | www.ages.at

HBLA Pitzelstätten | Glantalstraße 59 | 9061 Klagenfurt–Wölfnitz
Telefon: +43 463 493 91 | E-Mail: direktion@pitzelstaetten.at | www.pitzelstaetten.at

Fotos und Grafiken: HBLA Pitzelstätten/Bettina Wohlgemuth-Fekonja, AGES/Christin Lehmann, AGES/Jakob Hlous, AGES/Luisa Fohn, AGES/Karina Endler, AGES/Ingrid Kiefer

Redaktion: AGES/Luisa Fohn, AGES/Ingrid Kiefer

Lektorat: AGES/Werner Windhager, AGES/Viktoria Strobl, AGES/Luisa Fohn, AGES/Karina Endler, AGES/Christin Lehmann

Nährwertberechnung: AGES/Abteilung Ernährung und Prävention

Grafische Gestaltung: AGES/Christin Lehmann

Druck: Hermagoras Druckerei | Adi-Dassler-Gasse 4 | 9073 Viktring / Vetrinj

Bild Buchrückseite: ifiStudio/Shutterstock.com

1. Auflage, Juni 2025

Alle Inhalte dieses Kochbuchs, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Die AGES und die HBLA Pitzelstätten halten, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, die ausschließlichen Werknutzungsrechte. Die AGES und die HBLA Pitzelstätten gewähren das Recht, einzelne Ausdrucke zum persönlichen Gebrauch herzustellen. Weitergehende Verwendungen, Vervielfältigungen und/oder Verbreitungen sind nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der AGES und der HBLA Pitzelstätten erlaubt, anzufragen unter direktion@pitzelstaetten.at bzw. presse@ages.at. Verstöße gegen das Urheberrechtsgesetz können sowohl strafrechtliche Folgen als auch Schadenersatzansprüche nach sich ziehen.

Kochen nach den Jahreszeiten

Ob Spinat-Pancakes, Bärlauch-Hummus, Rotkraut-Steaks oder Süßkartoffel-Donuts – in unserem farbenfrohen Gemüse-Kochbuch finden sich 51 saisonale Rezepte für jeden Geschmack.

Gemüse ist ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Vor allem aber ist es viel mehr als nur eine Beilage: Durch die große Vielfalt an Farben, Texturen und Aromen bereichert es den Speiseplan. Als pikante Suppe, als leichter Salat oder herzhaftes Risotto, als süßes Dessert: Es gibt viele Möglichkeiten, Gemüse in der Küche zu nutzen – und zwar das ganze Jahr über.