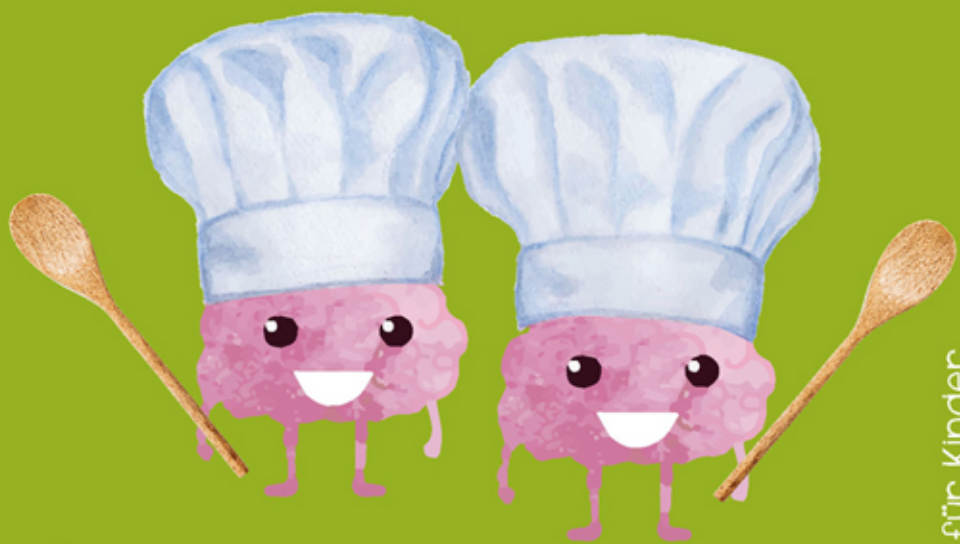


In die Küche, fertig, los!



*Kinder
essen
gesund*
EINE INITIATIVE DES
FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Kochbuch für Kinder

Die Rezepte dieses Druckwerkes stehen auch als Download auf
www.kinderessengesund.at zur Verfügung.

IMPRESSUM

Medieninhaber:

Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich

Herausgeber:

Fonds Gesundes Österreich, Mag. Rita Kichler

Redaktion:

Mag. Petra Winkler

Konzept:

Mag. Rosemarie Zehetgruber; Mag. Rita Kichler

Lektorat:

Mag. Andrea Praßl-Schantl

Graphische Gestaltung:

Antonia Demmer / www.wilmettenblau.at

Illustration:

Lea Woisetschläger; Paulina Fielhauer; iStockphoto

Druck:

Placek GmbH

Willkommen in der Küche!



Kochst du gerne? Probiere es aus! Du wirst sehen, Kochen macht richtig Spaß. Natürlich ist es gemeinsam - mit den Eltern, Freunden oder Geschwistern - besonders schön und es geht auch schneller:

Die erste Frage ist natürlich: **Was koche ich?**



In unserem Kochbuch findest du viele Ideen.

Die Rezepte sind nach den Jahreszeiten eingeteilt:

Frühling, Sommer, Herbst und **Winter**.



Und zu jeder Saison findest du kleine und große Speisen. Für manche Speisen brauchst du etwas Zeit und Geduld - und auch die Hilfe von Erwachsenen. Andere sind einfach und „im Handumdrehen“ fertig. Je öfter du den Kochlöffel schwingst, desto leichter fällt es dir: Übung macht eben den Meister.

Damit du dir vorstellen kannst, wie das fertige Gericht aussieht, haben wir unsere Rezepte liebevoll bebildert.

Hinweis zu den Rezepten: Alle Rezepte sind - wenn nicht anders angeführt - für 4 Portionen (2 große und 2 kleine Esser) gedacht.

Abwechslung macht das Leben bunt!

Hast du eine Lieblingsspeise? Bestimmt. Was aber wäre, wenn du jeden Tag dreimal dein Lieblingsessen bekommst? Es würde dir sehr bald langweilig. Und auch dein Körper hätte damit keine Freude. Der ist nämlich ganz schön anspruchsvoll und braucht viele verschiedene Nährstoffe. Und die sind in ganz unterschiedlichen Lebensmitteln zu finden.

- Dein Körper braucht viel Wasser! Trinke 6 Becher am Tag. Auch ungesüßter Früchtetee oder hin und wieder stark verdünnter Fruchtsaft tun dir gut.
- Bunt ist gesund! Daher unbedingt viel Obst & Gemüse essen. Ideal sind 2 Handvoll Obst und 3 Handvoll Gemüse pro Tag.
- Brot, Nudeln, Erdäpfel & Co geben Energie. 4 Portionen pro Tag sind optimal. Je öfter Vollkorn dabei ist, desto besser.
- Milch und Milchprodukte sind wertvoll für Knochen und Zähne.
- Nüsse, Samen und Pflanzenöle geben Power. Du findest sie daher in vielen unserer Rezepte.
- Fleisch, Fisch und Eier sind so vollgepackt mit Nährstoffen, dass du gar nicht viel davon brauchst.
- Süßes und sehr Salziges nur hin und wieder.

Bevor es losgeht:

- Schürze umbinden
- Hände waschen
- Rezept genau durchlesen
- Zutaten und Werkzeuge, die du brauchst, vorbereiten

Wenn du dir nicht ganz sicher bist, bitte Erwachsene um Hilfe.
Gemeinsam kochen ist sowieso am schönsten.

Viel Spaß beim Kochen



Werkzeuge

Wer kochen möchte, braucht gute Zutaten und viele Werkzeuge. Und die sind in der Küche zu finden: In allen Laden und Schränken verbergen sich interessante Dinge, wie Messer und Bretter, Töpfe und Deckel, Pfannen und Kannen und noch viel, viel mehr. Weißt du, wozu die Küchengeräte gebraucht werden?



Glas



Auflaufform



Quicheform



Mixbecher



Mixer



Pürierstab



Brett



Kochlöffel



Waffeleisen



Schneebesen



Schüssel



Gabel



Messer



Esslöffel



Tasse



Blech



Backpapier



Nudelholz



Teelöffel



Topf + Deckel



Eisförmchen



Pfanne



Muffinformen



Schöpflöffel



Sieb



Reibe

Küchenlexikon



Karfiol - Blumenkohl



Rote Rübe - Rote Beete, Rande



Orange - Apfelsine



Karotte - Möhre, gelbe Rübe



Faschiertes - Hackfleisch



Schlagobers - süße Sahne



Semmelbrösel - Paniermehl



Kohisprossen - Rosenkohl



Biskotten - Löffelbiskuit



Maroni - Esskastanie



Topfen - Quark

Eidotter - Eigelb



Eiklar - Eiweiß



Kraut - Kohl



Sauerrahm - saure Sahne



Erdäpfel - Kartoffel



Weichsel - Sauerkirsche



Staubzucker - Puderzucker



Kren - Meerrettich



Marmelade - Konfitüre



Marille - Aprikose



Vogel Salat - Feldsalat, Rapunzel



Palatschinke - Pfannkuchen



Ribisel - Johannisbeere



Zwetschken - Zwetschge, Pflaume



Fisolen - grüne Bohnen



Polenta - Maisgrieß



Lauch - Porree



Paradeiser - Tomate

Frühling

Frühstück und Jause

- 01 Knusperjoghurt mit Erdbeeren
- 02 Eierspeise mit Schnittlauch
- 03 Frühstücksstangerl
- 04 Kichererbsen-Aufstrich

Salate

- 05 Frühlingssalat mit Erdbeeren
- 06 Mais-Bohnen-Salat mit Frühlingszwiebel
- 07 Vogelsalat mit Endäpfeln

Suppen

- 08 Grießsuppe mit Kräutern
- 09 Klare Frühlingssuppe
- 10 Grüne Cremesuppe mit gebratenem Fisch

Hauptgerichte

- 11 Hirselaibchen mit Spargel
- 12 Quiche mit wilden Kräutern
- 13 Spinatknödel mit Parmesan
- 14 Nudeln mit Erbsen und Schinken
- 15 Paprikahendl mit Tarhonya
- 16 Fischstäbchen DIY
- 17 Endäpfel mit Kressetopfen

Nachspeisen

- 18 Rhabarber-Apfel-Streusel
- 19 Erdbeer-Holunder-Trifle
- 20 Milchshake

Meine Notizen

A series of 18 horizontal dashed lines for writing notes.





Knusperjoghurt mit Erdbeeren

01

Zutaten

- 1 Tasse Erdbeeren
- 2 Becher Joghurt
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 4 Esslöffel Haferflocken
- 2 Esslöffel Nüsse



Erdbeeren



Joghurt



Nüsse

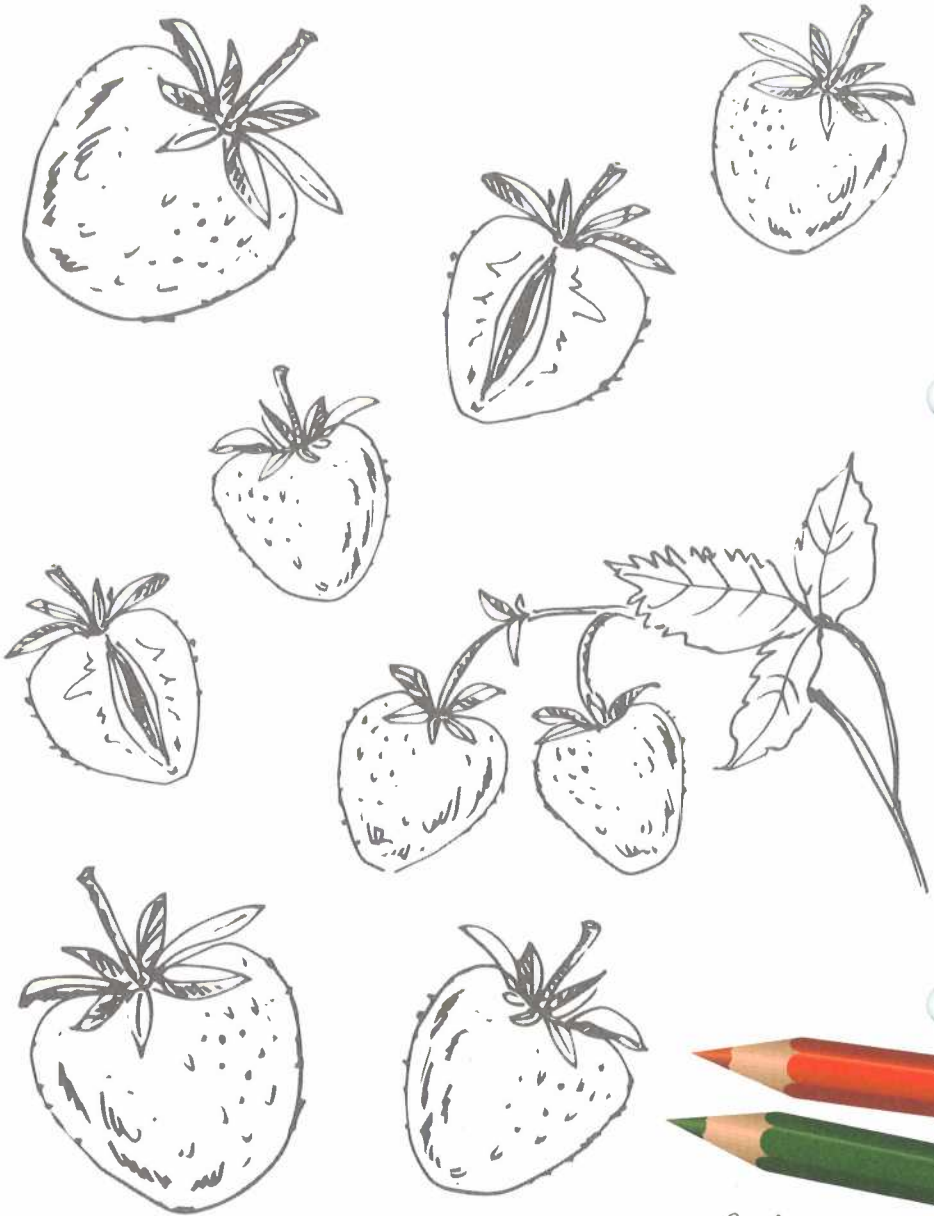


Haferflocken

Zubereitung

- 1. Erdbeeren waschen und in Stücke schneiden.
- 2. Joghurt in eine Schüssel geben.
- 3. Vanillezucker dazugeben und verrühren.
- 4. Haferflocken und Nüsse in eine Pfanne geben.
Leicht rösten, bis es duftet.
- 5. Erdbeeren auf 4 Gläser verteilen. Das Joghurt darübergeben und mit den Knusperflocken bestreuen.





Male die Früchte bunt aus ...



Eierspeise mit Schnittlauch

02

Zutaten

- 4 Eier
- 1 Schuss Milch
- 1 Esslöffel Rapsöl
Salz
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 Scheiben Vollkornbrot



Schnittlauch



Eier



Vollkornbrot



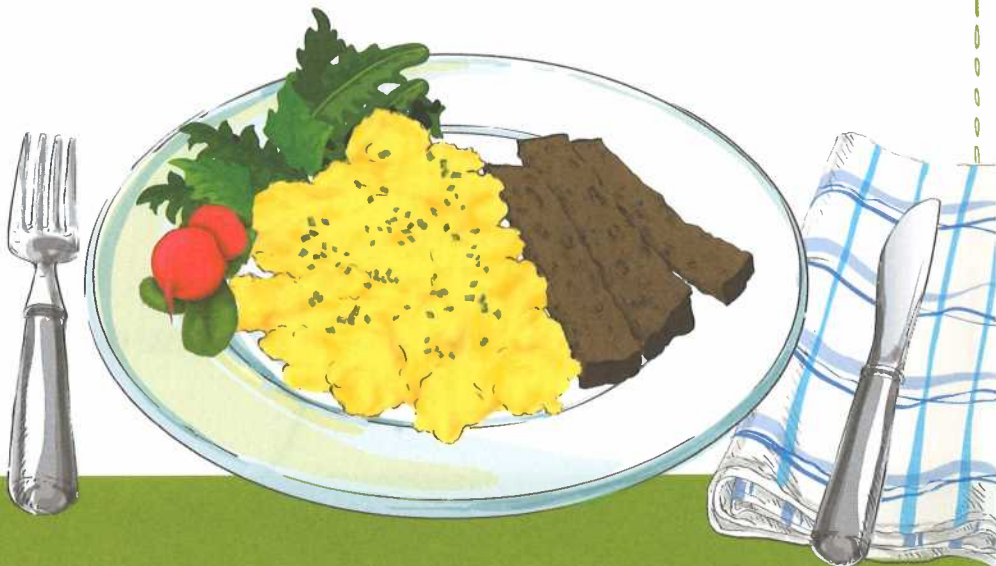
Rapsöl



Milch

Zubereitung

1. Eier in eine Schüssel aufschlagen.
2. Milch dazugeben und mit der Gabel verquirlen.
3. Rapsöl in der Pfanne erhitzen.
4. Eiermischung in die Pfanne gießen.
5. Mit dem Kochlöffel umrühren, bis das Ei fest wird.
6. Schnittlauch waschen und mit der Schere klein schneiden.
7. Eierspeise salzen und mit Schnittlauch bestreuen.
8. Brotscheiben in Stangerl schneiden und zur Eierspeise servieren.



Eier sind nicht nur zu Ostern sehr begehrt. Sie schmecken und sind vollgepackt mit wertvollem Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Daher sollten wir pro Woche 2 bis 3 Eier essen.

02

Wissen

Wie viele Eier legt eine Henne im Jahr?

80

180

280

Antwort: Eine Legehennen legt etwa 280 Eier im Jahr.



Österreicher essen im Durchschnitt 240 Eier pro Jahr. Das heißt - rein rechnerisch - hat jeder von uns seine persönliche Henne. Beim Elereinkauf entscheiden wir, wie diese Henne leben darf! Ob am Biobauernhof, als glückliches Huhn mit Auslauf oder das ganze Jahr über im Stall.



Für Schlaue

Ein Bio-Ei aus Österreich erkennst du bei der aufgestempelten Nummer an der 0 (für Bio) und am AT (für Österreich).

- 0 ... Bio-Freilandhaltung
- 1 ... Freilandhaltung
- 2 ... Bodenhaltung
- AT ... steht für Österreich



0-AT-3234567



Kochzeit
90 Minuten

Frühstücks

Stangerl

03

Zutaten für 20 Stück

- 2 Becher Dinkelvollkornmehl
- 2 Becher Weizenmehl
- 5 Esslöffel Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Packung Trockenhefe
- 1 Becher lauwarme Milch
- 1 Ei



Ei



Dinkelvollkornmehl



Weizenmehl



Öl



Milch

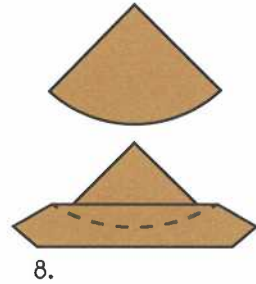
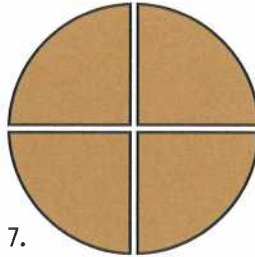
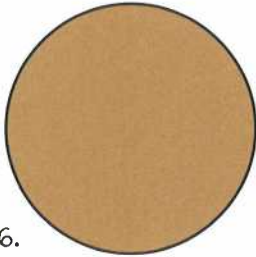
Zubereitung

1. Dinkelvollkornmehl und Weizenmehl in eine Schüssel geben.
2. Öl, Salz, Trockenhefe und Milch dazugeben.
3. Mit dem Kochlöffel vermischen und dann mit der Hand gut verkneten.
4. Mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Platz 30 Minuten stehen lassen.
5. Teig in 5 gleiche Teile teilen.

>>>



6. Die Teile mit dem Nudelholz auf dem bemehlten Brett rund ausrollen.
7. Mit dem Messer vierteln.
8. Jedes Viertel von der breiten Seite zur Spitze hin zu Stangerin aufrollen.
9. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.
10. Backrohr auf 200 Grad Celsius vorheizen.
11. Stangerl nochmals 15 Minuten aufgehen lassen.
12. Ei in eine Tasse aufschlagen. Mit der Gabel verquirlen.
13. Stangerl mit verquirltem Ei bestreichen.
14. Im Rohr ungefähr 15 Minuten backen.



Die Stangerl vor dem Backen mit Kümmel, Sesam, Leinsamen oder geriebenem Käse bestreuen.

Wissen

Frühstücksstangerl mit Vollkornmehl sind bestes „Hirnfutter“.

Die langkettigen Kohlenhydrate versorgen dein Gehirn gut mit Energie für die Schule. Probiere es aus!



Kichererbsen

Aufstrich

Zutaten

- 1 Glas gekochte Kichererbsen
- 1 kleiner Apfel
- 1 Esslöffel Erdnussmus
Saft einer halben Bio-Zitrone
- 1 Esslöffel Rapsöl
Salz
Currypulver



Rapsöl



Zitrone



Kichererbsen



curry



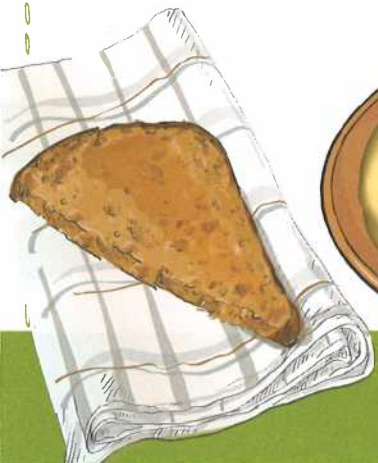
Apfel



Erdnussmus

Zubereitung

1. Kichererbsen in das Sieb schütten und mit Wasser abspülen.
2. Apfel vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und in kleine Würfel schneiden.
3. Kichererbsen, Apfelstücke und Erdnussmus im Mixbecher pürieren.
4. Mit Zitronensaft, Rapsöl, Salz und Curry abschmecken.



Tipp

Kichererbsen selbst kochen



04

Die getrockneten Kichererbsen über Nacht einweichen. Dann das Einweichwasser abgießen und im Topf mit viel frischem Wasser weichkochen. Das kann zwischen 20 und 45 Minuten dauern - je nach Alter und Größe der Kichererbsen.

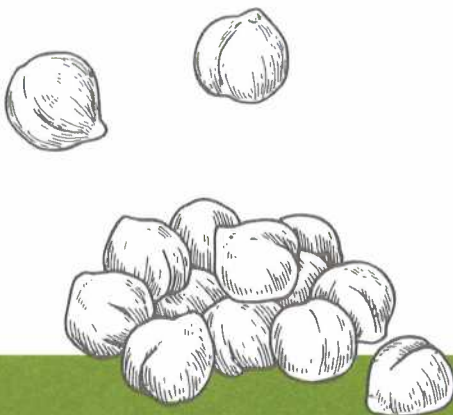
Kichernde Erbsen ...

Wenn jemand viel lacht, sagen wir gerne „du Kichererbse“ zu ihm oder ihr.

Woher kommt der Name?

Der Name Kichererbse stammt aus dem Lateinischen. Die alten Römer nannten die Pflanze „cicer“ (gesprochen „kiker“) und das bedeutete „Erbsen“. Im Deutschen wurde sie später zur „Kichererbse“, also „Erbsenerbse“. Und das ist ja eigentlich auch zum Lachen.

Male die
Kichererbsen
aus ...





Frühlingsssalat mit Erdbeeren

Zutaten

- 3 Handvoll junges Grün
 - zarte Spinatblätter
 - Vogelsalat
 - Salatherzen
 - Rucola
- 4 Radieschen
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Handvoll Erdbeeren



Salatherzen



Erdbeeren



Salat



Spinatblätter



Frühlingszwiebel



Radieschen

Salatmarinade siehe Rückseite



Rucola

Zubereitung

1. Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden.
3. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
4. Erdbeeren waschen und vierteln.
5. Essig, Orangensaft, Salz, Pfeffer und Öl in ein Schraubglas geben.
Gut verschließen und kräftig schütteln.
6. Alle Zutaten in die Salatschüssel geben und vorsichtig mischen.



Tipp

Mit Käse (z. B. Mozzarella, Ziegenkäse oder Schafkäse) und Brot schmeckt der Salat besonders gut.



Wichtig!

Den Salat immer frisch zubereiten und erst kurz vorm Servieren mit der Salatsmarinade mischen.

Salatmarinade

- 2 Esslöffel Balsamico-Essig
- 3 Esslöffel Orangensaft
- Salz, Pfeffer
- 2 Esslöffel Nussöl



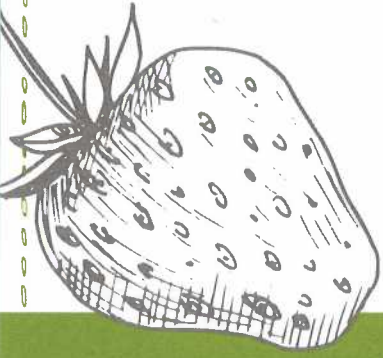
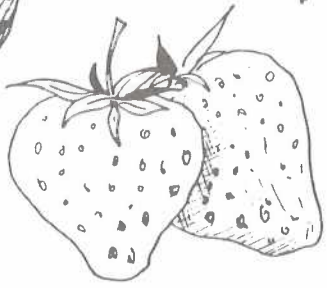
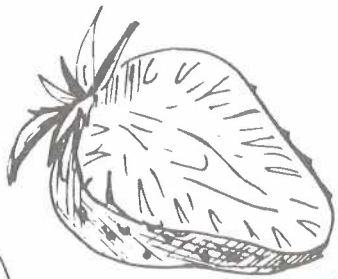
Essig



Nussöl



Orangensaft





Mais-Bohnen-Salat mit Frühlingszwiebeln

Zutaten

- 1 Glas gekochte rote Bohnen
- 1 Glas gekochte Maiskörner
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Essiggurkerl
- 1 Stück Schnittkäse (z. B. Gouda)

Salatmarinade siehe Rückseite

Zubereitung

1. Bohnen und Mais in ein Sieb schütten und mit Wasser abspülen.
2. Zwiebeln in Ringe schneiden.
3. Essiggurkerl klein schneiden.
4. Käse in Würfel schneiden.
5. Senf, Essig, Salz, Pfeffer und Öl in ein Schraubglas geben. Gut verschließen und kräftig schütteln.
6. Alle Zutaten in die Salatschüssel geben und vorsichtig mischen.



Schnittkäse



Maiskörner



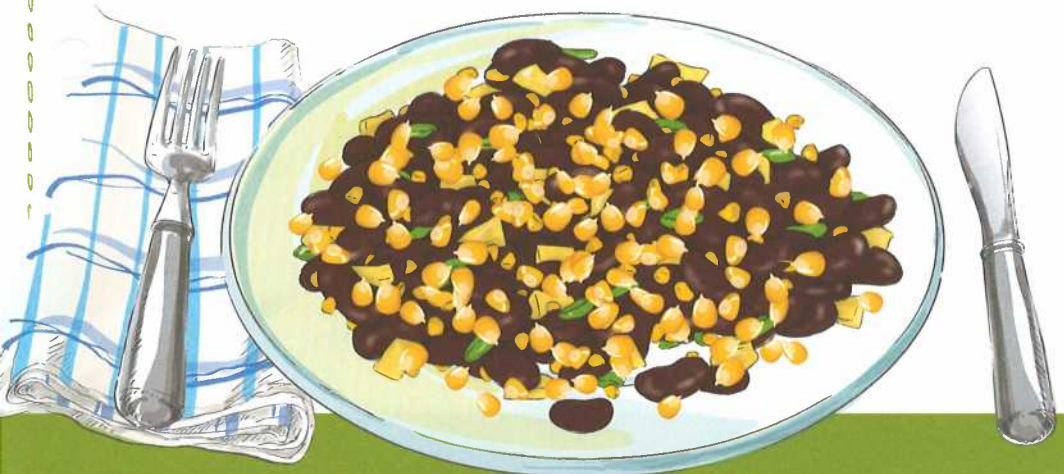
Rote Bohnen



Essiggurkerl



Frühlingszwiebel



Salatmarinade

- 1 Teelöffel Senf
 - 2 Esslöffel Apfelessig
 - 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- Salz
Pfeffer



Sonnenblumenöl



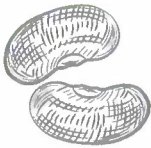
Apfel-Essig



Bohnen selbst kochen

Die getrockneten Bohnen über Nacht einweichen. Dann das Einweichwasser abgießen und im Topf mit viel frischem Wasser weichkochen. Das dauert etwa 40-60 Minuten.

Welche Bohnen kennst du?



Schwarze Bohnen



Weißer Bohnen



Wachtelbohnen



Weißer Riesenbohnen



Mungbohnen



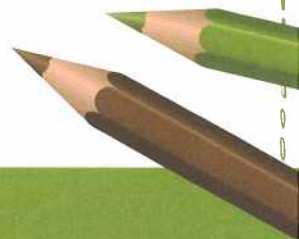
Käferbohnen



Kidneybohnen



Augenbohnen





Vogerl-Salat mit Erdäpfeln

Zutaten

- 4 Erdäpfel
- 3 Handvoll Vogerlsalat
- 1 halbe Zwiebel

Salatmarinade siehe Rückseite



Vogerlsalat



Erdäpfel



Zwiebel

Zubereitung

1. Erdäpfel waschen, in den Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Deckel daraufgeben und weichkochen. Das dauert etwa 20 Minuten.
3. Zwiebel schälen und klein schneiden.
4. Vogerlsalat putzen und waschen.
5. Wenn die Erdäpfel fertig sind, das Wasser abgießen.
6. Erdäpfel noch warm schälen und in Scheiben schneiden.
7. Knoblauchzehe schälen und fein schneiden.
8. Senf, Essig, Wasser, Salz und Knoblauch in ein Schraubglas geben. Gut verschließen und kräftig schütteln.
9. Alle Zutaten in die Salatschüssel geben und vorsichtig mischen.
10. Zuletzt das Kürbiskernöl über den Salat gießen.



Salatmarinade

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Senf
- 3 Esslöffel Apfelessig
- 1 Esslöffel Wasser
- Salz
- 3 Esslöffel Kürbiskernöl



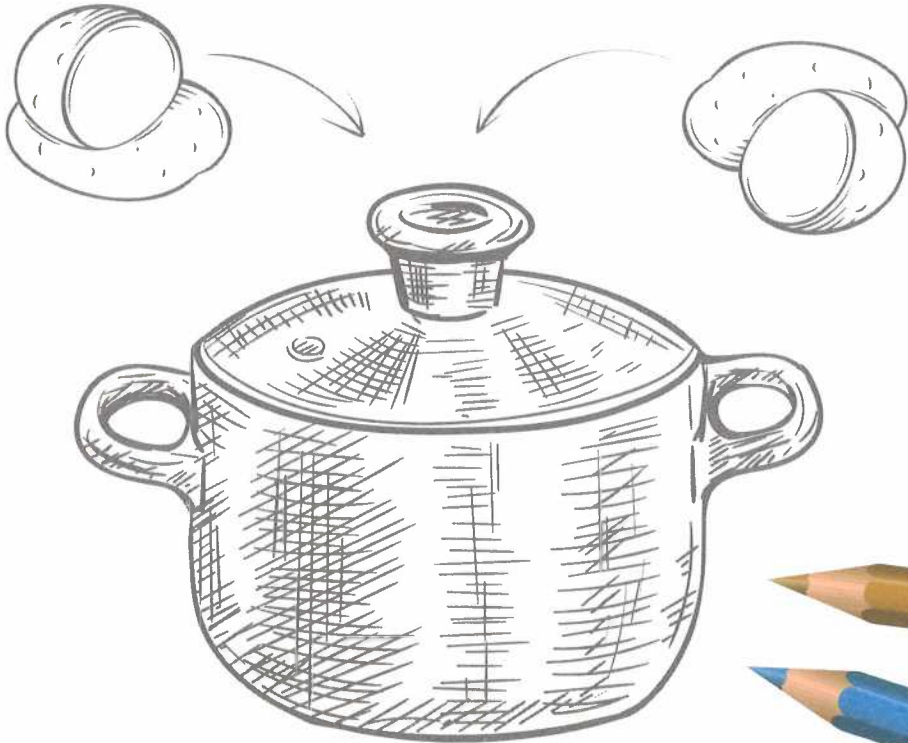
Knoblauch



Kürbiskernöl



Apfel-Essig





Grießsuppe mit Kräutern

Zutaten

- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Esslöffel Butter
- 2 Karotten
- 4 Esslöffel Dinkelvollkorngrieß
- 5 Becher Wasser
- 3 Stängel Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer



Schnittlauch



Petersilie



Karotte



Dinkelvollkorngrieß



Butter



Frühlingszwiebel

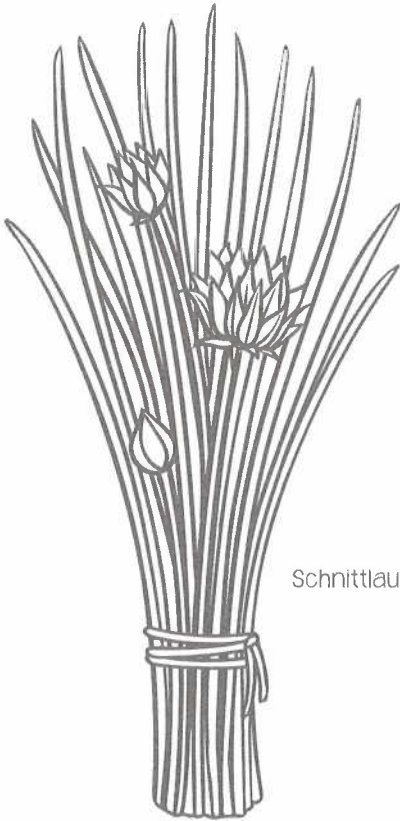
Zubereitung

- 1. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
- 2. Karotten waschen, schälen und grob raspeln.
- 3. Butter im Topf zerlassen.
- 4. Frühlingszwiebel und Karotten in der Butter sanft anrösten. Umrühren.
- 5. Grieß in den Topf geben und kurz mitrösten.

>>>



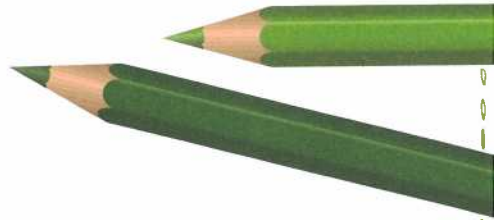
6. Mit Wasser aufgießen, den Deckel daraufgeben und 10 Minuten kochen lassen.
7. Petersilie und Schnittlauch waschen und fein schneiden.
8. Suppe mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken.



Schnittlauch



Petersilie





Klare Frühlingsuppe

Zutaten

- 1 Frühlingszwiebel
- 1-2 Karotten
- 1 kleine Kohlrabi
- 2 Erdäpfel
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Handvoll Zuckerschoten
- 5 Becher Wasser
- 6 Pfefferkörner
- 1 Scheibe Ingwer
- 1 halber Teelöffel Kreuzkümmel
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- Salz



Zuckerschote



Karotte



Zitrone



Erdäpfel



Kohlrabi



Ingwer



Olivenöl



Frühlingszwiebel

Zubereitung

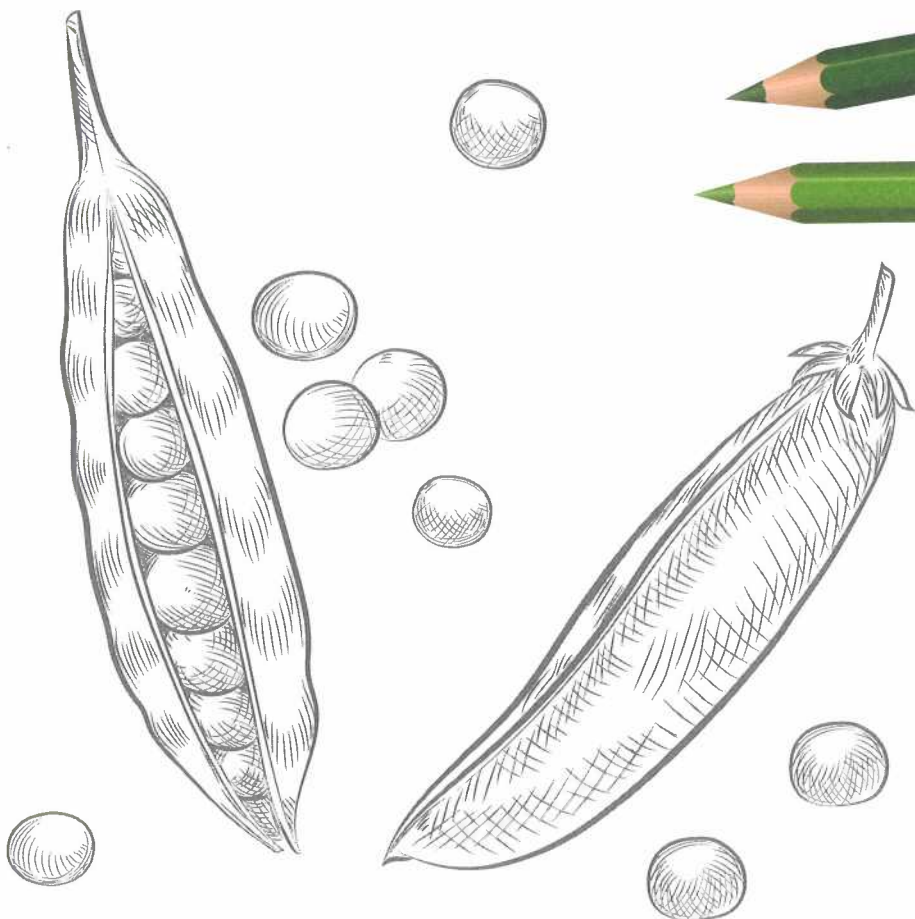
1. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
2. Karotten, Kohlrabi und Erdäpfel waschen, schälen und in Würfel schneiden.
3. Öl im Topf erhitzen.
4. Gemüse dazugeben und sanft anrösten. Umrühren.

>>>



5. Wasser und Gewürze (Pfefferkörner; Ingwer und Kreuzkümmel) dazugeben.
6. Deckel daraufgeben und 10 Minuten kochen lassen.
7. Zuckererbsen zur Suppe geben und nochmals 5 Minuten kochen lassen.
8. Suppe mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Tipp Statt Zuckererbsen alternativ eine Handvoll Tiefkühlerbsen in die Suppe geben.





Grüne Cremesuppe

mit gebratenem Fisch

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 4 Handvoll Spinatblätter
- 1 Esslöffel Butter
- 4 Becher Wasser
- 1 Becher Milch
- 1 Esslöffel Vollkornmehl
Salz, Pfeffer
- 2 Fischfilets (z. B. Forelle, Saibling)
Saft einer Bio-Zitrone
Salz
- 1 Esslöffel Rapsöl



Zwiebel



Zitrone



Milch



Butter



Fischfilets



Rapsöl



Spinatblätter



Vollkornmehl

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und klein schneiden.
 2. Spinat waschen und grob schneiden.
 3. Butter im Topf schmelzen.
 4. Zwiebel dazugeben und sanft anrösten.
Umrühren.
 5. Spinat dazugeben und durchrühren.
- >>>



6. Wasser dazugeben. Deckel darauf geben und 5 Minuten kochen lassen.
7. Milch und Mehl mit der Gabel im Becher gut verrühren und in die Suppe gießen.
8. Umrühren und aufkochen lassen.
9. Suppe mit dem Mixstab pürieren.
10. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Fischfilets in vier Stücke teilen, mit Zitronensaft und Salz würzen.
12. Rapsöl in der Pfanne erhitzen.
13. Fisch von beiden Seiten kurz anbraten.
14. Suppe mit dem gebratenen Fisch als Einlage servieren.



Statt frischem Spinat eine Packung passierten Tiefkühlspinat verwenden. Die Suppe schmeckt auch ohne Fisch.

Der Frühling schmeckt grün!

Obst und Gemüse lachen uns in kräftigen Farben an. Die natürlichen Farben sind nicht nur wunderschön, sondern auch gut für Bauch, Herz und Hirn.

Grüne Kraft voraus

Im Frühling erwacht die Natur aus dem Winterschlaf und die ersten Pflänzchen sprießen. Die ersten Blätter von Bärlauch, Spinat, Brennnessel, Vogelmiere, Wegerich oder Gänseblümchen saugen die gespeicherte Kraft des Bodens und die Energie der ersten Sonnenstrahlen förmlich auf. Daher ist das erste Grün auch besonders reich an Vitamin C und den Mineralstoffen Calcium und Eisen.

Mit grüner Pflanzenfarbe malen

Drei Handvoll Blätter klein schneiden und mit einem halben Becher Wasser 5 Minuten lang kochen. Dann mit einem Mixstab sehr fein pürieren. Fertig ist die Wassermalfarbe. Im Kühlschrank - in einem gut verschlossenen Glas - ist die Farbe eine Woche haltbar.





Hirseleibchen mit Spargel

Zutaten

- 3 Stängel Petersilie
- 1 Becher Hirse
- 2 Becher Wasser
- 1 Ei
- Öl zum Braten
- 2 Handvoll grüner Spargel
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Saft einer halben Bio-Zitrone



Spargel



Hirse



Petersilie



Olivenöl



Ei

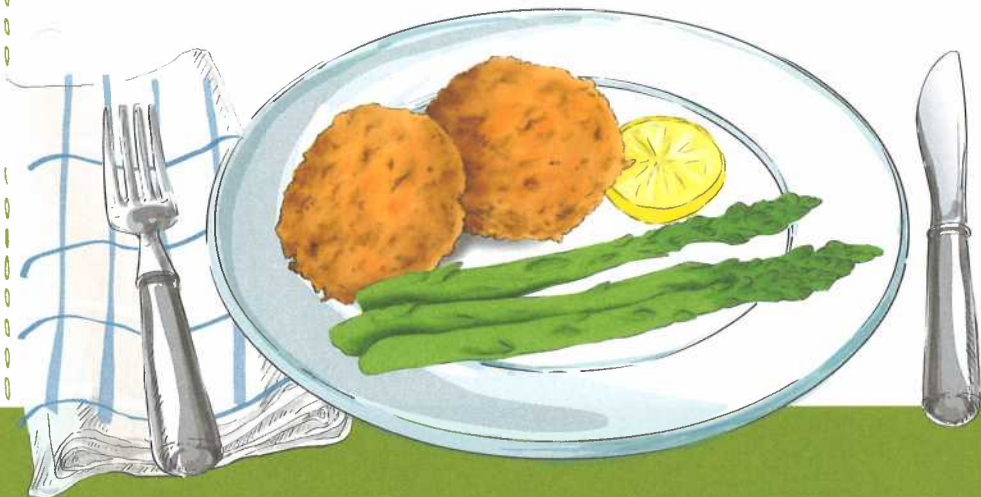


Zitrone

Zubereitung

1. Petersilie waschen und fein schneiden.
2. Hirse im Sieb warm abspülen und in einen Topf geben.
3. Wasser dazugeben und Deckel daraufgeben.
8 Minuten kochen lassen.
4. Ausschalten und 10 Minuten nachquellen lassen.
5. Ei aufschlagen und zur Hirse geben.
6. Petersilie und Salz dazugeben und gut vermischen.
7. Mit den Händen Laibchen formen.

>>>



8. Öl in der Pfanne erhitzen und die Laibchen von jeder Seite etwa 5 Minuten braten.
9. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
10. Spargel waschen und in Stücke schneiden.
11. Olivenöl in der sauberen Pfanne erhitzen.
12. Spargel darin anbraten. Umrühren!
13. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.



Für mehr Würze 2 Esslöffel geriebenen Bergkäse in die Laibchen geben.



Königliche Stange

Spargel gilt als "König der Gemüse" und war schon im alten Ägypten beliebt. Auch die alten Griechen und Römer verwendeten Spargel in der Küche und als Heilpflanze.

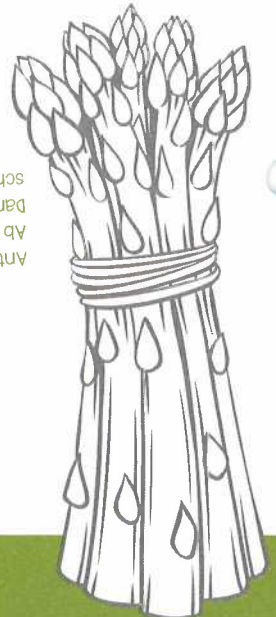
Grün, violett oder weiß?

Spargelstangen gibt es weiß, grün und violett. Allein das Sonnenlicht bestimmt die Farbe! Solange der Spargel vollständig in der Erde ist, bleibt er weiß. Wenn er aus dem Boden schaut und Sonne tankt, werden die weißen Spargelstangen zuerst rosa-violett und später dann grün.

Frage?

In welchen Monaten gibt es heimischen Spargel zu kaufen?

Antwort:
Ab April kommt Spargel aus Österreich auf den Markt.
Dann heißt es zugreifen, denn mit Ende Juni ist die Spargelsaison
schon wieder vorbei.



Tipp Weißen Spargel sollte man schälen. Grüne oder violette Spargelstangen sind besonders zart und müssen nicht geschält werden.



Quiche mit wilden Kräutern

Zutaten

- 1 Becher Dinkelvollkornmehl
- 1 halbe Packung Topfen
- 2-3 Scheiben (1 cm dick) Butter
- 2 Esslöffel Wasser
- 1 Prise Salz



Wildkräuter



Sauerrahm



Dinkelvollkornmehl

Belag

- 1 Lauchstange
- 2 Handvoll Wildkräuter
 - Bärlauch
 - Brenneseln
 - Vogelmiere
 - Gänseblümchen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 3 Eier
- 1 halbe Packung Topfen
- 2 Esslöffel Sauerrahm
- Salz
- Pfeffer



Butter



Knoblauch



Topfen



Eier



Lauch



Öl



Zubereitung

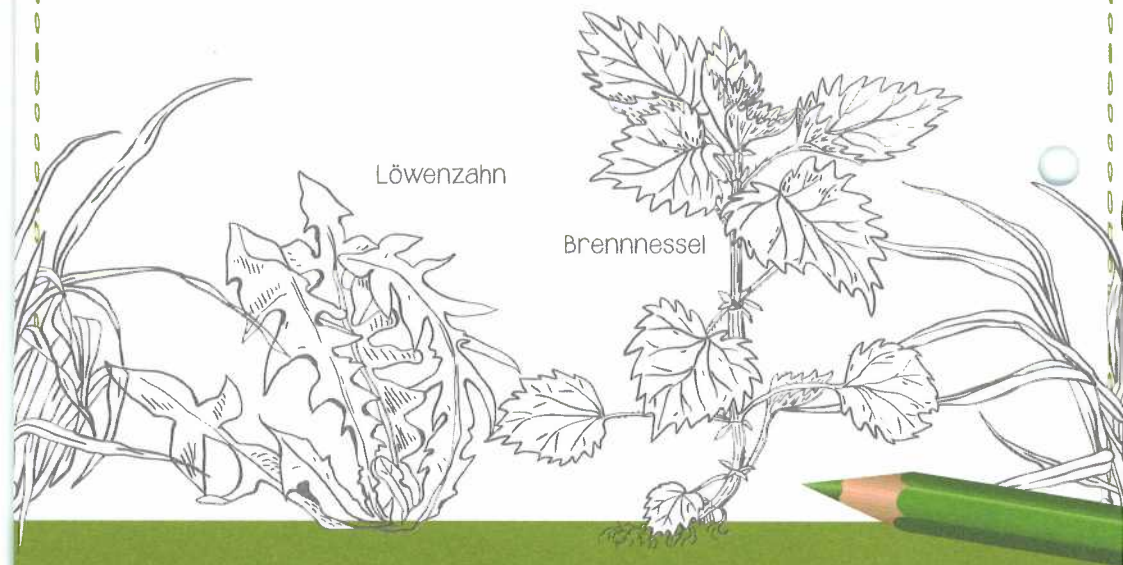
1. Backrohr auf 180 Grad Celsius vorheizen.
2. Mehl, Topfen, Butter, Wasser und Salz in die Schüssel geben und gut verkneten.
3. Lauch waschen und in Ringe schneiden.
4. Wildkräuter waschen und schneiden.
5. Knoblauch schälen und klein schneiden.
6. Öl in der Pfanne erhitzen.
7. Lauch dazugeben und sanft anrösten.
8. Wildkräuter dazugeben, umrühren. Deckel daraufgeben, ausschalten und stehen lassen.
9. Eier in die Schüssel aufschlagen.
10. Topfen, Sauerrahm, Knoblauch, Salz und Pfeffer dazugeben. Mit dem Schneebesen gut verrühren.
11. Teig mit dem Nudelholz auf einer bemehlten Fläche ausrollen.
12. Quicheform mit Backpapier auslegen.
13. Den Teig in die Form legen. Lauch-Wildkräuter- und Eiermischung darauf verteilen.
14. Im Rohr ungefähr 40 Minuten backen.



Wildkräuter im Garten oder auf ungedüngten Flächen sammeln. Wenn keine Wildkräuter zur Hand sind, kann man für die Quiche auch Spinat oder Mangold verwenden.

Löwenzahn

Brennnessel





Spinatknödel mit Parmesan

Zutaten

- 4 Handvoll Spinatblätter
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Esslöffel Butter
- 5 altbackene Semmeln
(oder 250 Gramm Semmelwürfel)
- 2 Eier
- 1 Becher Milch
- 2 Esslöffel Vollkornmehl
Salz
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 1 Stück Parmesan



Zwiebel



Eier



Milch



Spinatblätter



Parmesan



Butter



Semmel



Vollkornmehl

Zubereitung

1. Spinat waschen und in einen Topf geben.
Deckel daraufgeben und kurz erhitzen.
 2. Abseihen und klein schneiden.
 3. Zwiebel schälen und klein schneiden.
 4. Butter im kleinen Topf erhitzen.
- >>>



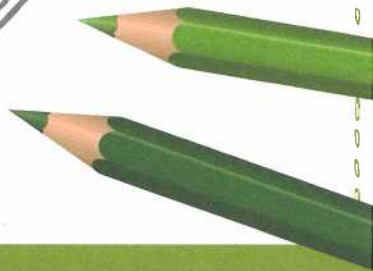
5. Zwiebel dazugeben und sanft anrösten.
6. Semmeln in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
7. Eier aufschlagen und dazugeben.
8. Milch, Spinat, Zwiebel, Mehl, Salz und Muskat dazugeben.
9. Gut durchmischen und 10 Minuten stehen lassen.
10. Großen Topf zur Hälfte mit Wasser befüllen, salzen und zugedeckt zum Kochen bringen.
11. Mit nassen Händen Knödel formen und in das kochende Salzwasser geben.
12. 10 Minuten sanft kochen.
13. Knödel mit geriebenem Parmesan servieren.



Für Tirolerknödel eine Handvoll Käse- und Schinkenwürfel in die Knödelmasse geben. Den Spinat weglassen. Dazu schmeckt Salat.



Spinatblätter





Nudeln

mit Erbsen & Schinken

Zutaten

- 1 Packung Spiralnudeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Handvoll Schinkenwürfel
- 1 halber Becher Wasser
- 2 Esslöffel Frischkäse
- 2 Becher Erbsen
- 1 Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer



Erbsen



Spiralnudeln



Zitrone



Schinkenwürfel



Frühlingszwiebel



Olivenöl

Zubereitung

1. Großen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen, salzen und zugedeckt zum Kochen bringen.
2. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
3. Öl im kleinen Topf erhitzen, Zwiebel und Schinkenwürfel dazugeben und sanft anrösten.
4. Wasser und Frischkäse dazugeben. Gut umrühren und aufkochen.
5. Erbsen dazugeben und kurz kochen, bis die Erbsen weich sind.
6. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.
7. Nudeln in das kochende Wasser geben und al dente kochen.
8. Nudeln durch das Sieb abgießen und mit der Soße mischen.



Frischkäse



Al dente

Manche lieben Nudeln weicher, andere fester. In Italien kocht man die Pasta „al dente“ - das heißt „bissfest“. Vollkornspiralen schmecken zu Erbsen und Schinken besonders gut.

„Perlen für Prinzen & Prinzessinnen“

Erbsen sind ein Lieblingsgemüse. Sie sind zart und cremig, schmecken süß und passen gut zu vielen Speisen: Erbsenreis, Erbsensuppe, Erbsenpüree, Nudeln mit Erbsen, Backerbsen, Erbsencurry ...

Hoppalal! Hier hat sich ein Fehler eingeschlichen.

In welcher Speise steckt keine Erbse?

Antwort: Backerbsen sind keine gebackenen Erbsen, sondern Teigtröpfchen, die in Fett gebacken werden. Wir kennen sie als Suppeninlage.

WISSEN: „Erbsenarten“

Die Markerbse ist die bekannteste Erbse. Sie wird grün geerntet, aus der Hülse geschält und so gegessen.

Die Zuckerbse nennt man auch Zuckerschote. Ihre Hülse wird mitgegessen. Wie der Name schon sagt, schmeckt sie besonders süß.

AKTION: Schon mal frische Erbsen gegessen?

Frische Erbsen gibt es ab Mai. Im Juni geht es dann richtig los mit der Erbsenernte. Kennst du Erbsen vor allem tiefgekühlt? Dann halte auf einem Markt Ausschau nach frischen Erbsen. Sie werden in der Hülse angeboten. Vor dem Essen oder Kochen musst du sie erst aus der Hülse schälen. Dort liegen sie elegant aufgereiht wie Perlen in einem Schmucketuil!

FRISCHETEST

Frische Erbsenhülsen quietschen, wenn man sie aneinander reibt.





Paprikahendl mit Tarhonya

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Hühnerfilets
- 2 Esslöffel Rapsöl
Salz
- 2 Esslöffel Paprikapulver
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Becher Wasser
- 1 Bio-Zitrone
- 1 halber Becher Milch
- 1 Esslöffel Mehl



Hühnerfilets



Zwiebel



Tomatenmark



Rapsöl



Zitrone



Milch



Mehl



Paprikapulver



Tarhonya



Butter

Tarhonya

- 1 Zwiebel
- 1 Becher Tarhonya
- 1 Esslöffel Butter
- 2 Becher Wasser
- Salz



Zubereitung

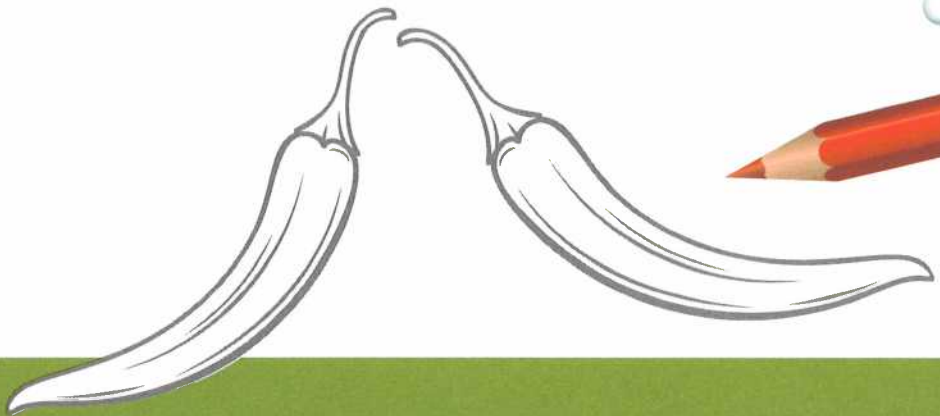
1. Zwiebel schälen und klein schneiden.
2. Hühnerfilets in große Stücke schneiden.
3. Hühnerstücke salzen.
4. Öl im großen Topf erhitzen.
5. Hühnerstücke von allen Seiten anbraten, herausnehmen.
6. Zwiebel in den Topf geben und leicht rösten.
7. Paprikapulver und Tomatenmark dazugeben, kurz mitrösten.
8. Wasser und Hendlstücke dazugeben.
9. Zitronenschale dazugeben.
10. Deckel daraufgeben und 20 Minuten sanft kochen.
11. Milch mit Mehl verrühren und mit dem Schneebesen in die Paprikasoße einrühren.
12. Aufkochen.
13. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Zubereitung Tarhonya

1. Zwiebel schälen und klein schneiden.
2. Butter im kleinen Topf erhitzen.
3. Tarhonya dazugeben und unter Rühren goldgelb rösten.
4. Zwiebel dazugeben.
5. 2 Tassen Wasser dazu geben und salzen.
6. Aufkochen lassen und 15 Minuten ausquellen.



Für Paprikapulver wird getrockneter Gewürzpaprika fein gemahlen. Es gibt mildes, edelsüßes Paprikapulver und scharfes Paprikapulver. Paprizieren nennt man die Kunst des Paprikawürzens.





Fischstäbchen DIY

Zutaten

- 2 Fischfilets (grätenfrei)
- Salz
- 1 Becher Mehl
- 1 Ei
- 2 Esslöffel Milch
- 1 Becher Semmelbrösel
- 2 Esslöffel Bratöl
- 1 Bio-Zitrone



Ei



Mehl



Milch



Zitrone



Fischfilets



Öl



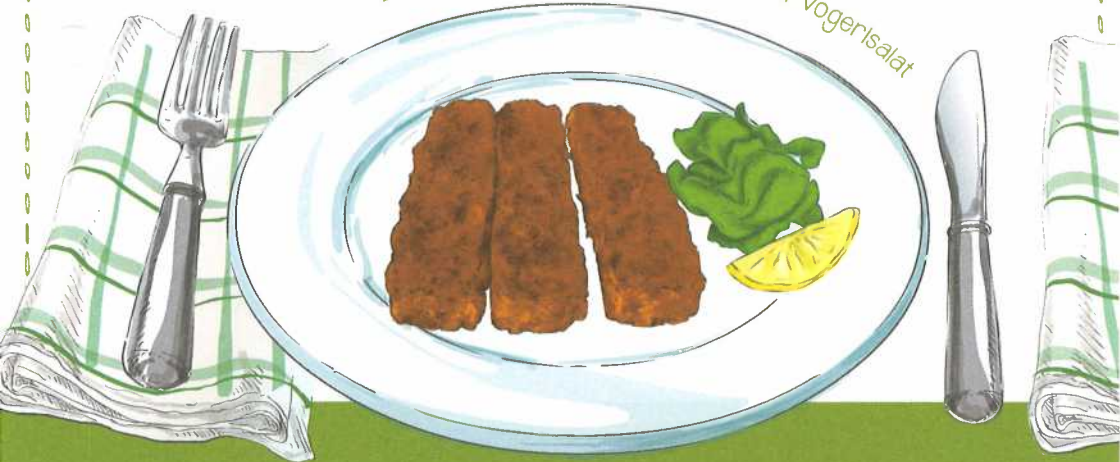
Semmelbrösel

Zubereitung

1. Backrohr auf 200 Grad Celsius vorheizen.
2. Fischfilets in daumendicke Streifen schneiden.
3. Fischfilets salzen und pfeffern.
4. Mehl in einen tiefen Teller geben.
5. Ei in einen tiefen Teller aufschlagen.
Milch dazugeben und versprudeln.
6. Brösel in einen tiefen Teller geben.
7. Fischstücke in Mehl wenden.

>>>

Zu Fischstäbchen passt gut Erdäpfel-Vogel Salat



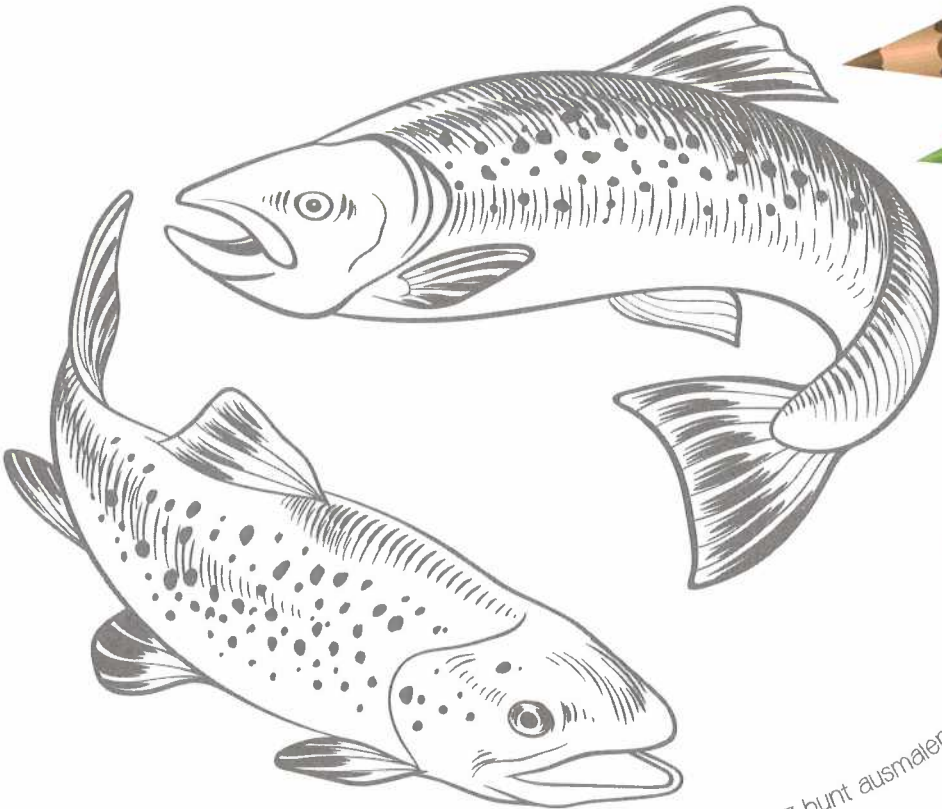
8. Dann im Ei wenden.
9. Danach in den Bröseln wenden.
10. Backblech mit Backpapier belegen.
11. Fischstäbchen auf das Blech legen.
12. Mit Öl vorsichtig bepinseln.
13. Etwa 15 Minuten backen.
14. Zitronen in Scheiben schneiden und zu den Stäbchen servieren.



Weißt du was DIY bedeutet?

DIY ist die Abkürzung von „do it yourself“.

Das ist englisch und heißt übersetzt „mach es selbst“.



Du kannst diese Forellen ganz bunt ausmalen.



Erdäpfel mit Kressetopfen

Zutaten

- 8 Erdäpfel
- 1 Becher Topfen
- 3 Esslöffel Joghurt
- 1 Esslöffel Leinöl
- 1 Tasse Kresse
- Salz, Pfeffer



Topfen



Erdäpfel



Joghurt



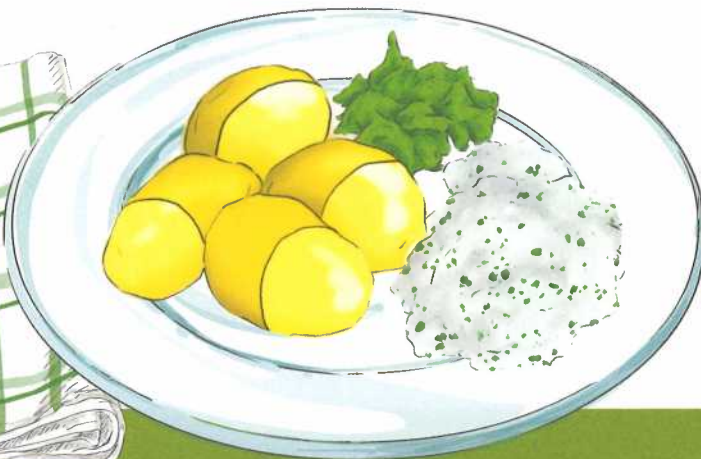
Leinöl



Kresse

Zubereitung

1. Erdäpfel waschen, in den Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Deckel daraufgeben und weichkochen. Das dauert ungefähr 20 Minuten.
3. Topfen, Joghurt und Leinöl in eine Schüssel geben und verrühren.
4. Kresse mit der Schere klein schneiden und unterrühren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Wenn die Erdäpfel fertig sind, das Wasser abgießen.
7. Erdäpfel schälen. Vorsicht: heiß!
8. Mit dem Kressetopfen anrichten.

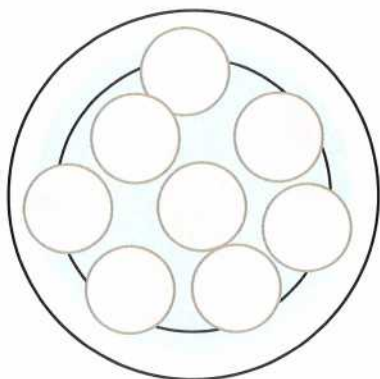


Kresse DIY

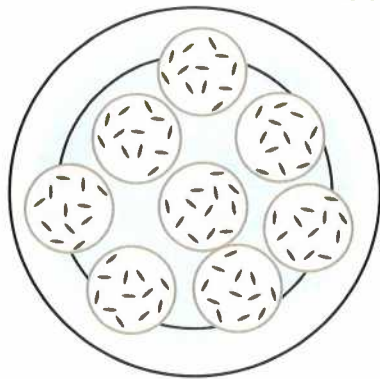
Kresse ziehen ist einfach!

Wichtig:
Kresse immer
schön feucht
halten!

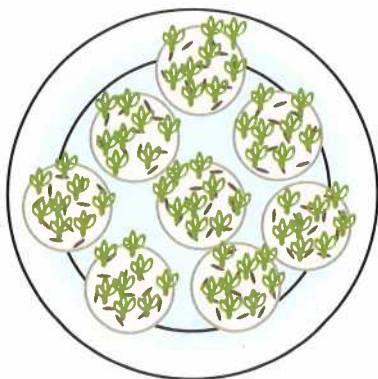
17



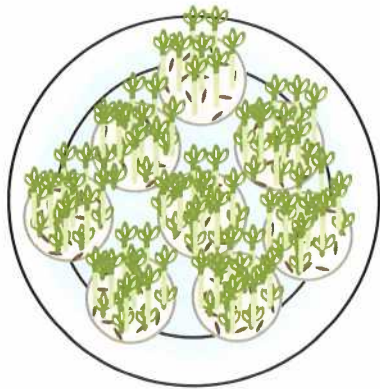
1. Einen Teller mit Watte oder Küchenrolle auslegen.



2. Gut anfeuchten und Kressesamen daraufstreuen.



3. Nach ein paar Tagen beginnen die Samen zu sprießen.



4. Schon nach einer Woche ist Erntezeit!



Rhabarber-Apfel Streusel

Zutaten

- 4 Stangen Rhabarber
- 3 Äpfel
- 1 Esslöffel Zucker



Apfel



Rhabarber

Streusel

- 1 halber Becher Vollkornmehl
- 1 halber Becher Haferflocken
- 1 Handvoll Mandelstifte
- 3 Scheiben (1 cm dick) Butter
- 4 Esslöffel Zucker



Butter



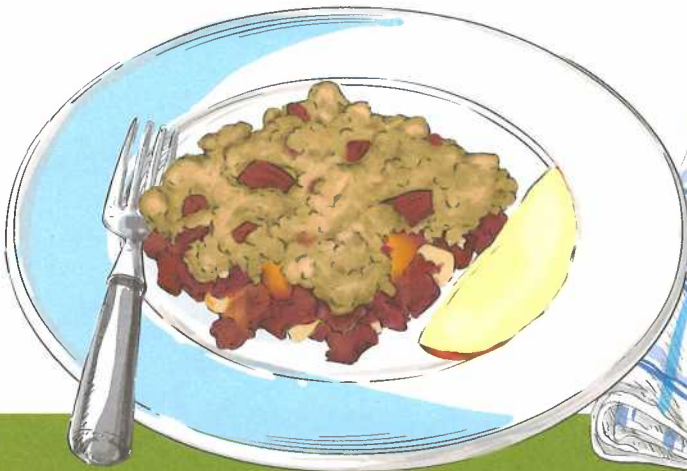
Haferflocken



Vollkornmehl

Zubereitung

1. Backrohr auf 180 Grad Celsius vorheizen.
2. Mehl, Haferflocken, Mandeln, Butter und Zucker in die Schüssel geben und verkneten.
3. Rhabarberstangen waschen, schälen und in Stücke schneiden.
4. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und in grobe Würfel schneiden.
5. Früchte in die Auflaufform geben und mit 1 Esslöffel Zucker bestreuen.
6. Streusel darüberbröseln.
7. Im Rohr 20 Minuten backen.





Viele nennen den Streusel auch „Crumble“, was einfach die englische Bezeichnung ist. Streusel schmeckt übrigens mit allen Früchten!

Rhabarber - Obst oder Gemüse?

Die Obstsaison beginnt bei uns mit Rhabarber. Dabei zählt Rhabarber eigentlich gar nicht zum Obst, sondern ist ein Gemüse. Wir essen nämlich die säuerlichen rotgrünen Blattstiele der Pflanze und nicht die Früchte. Wie Obst lieben wir Rhabarber aber als Kuchen, Kompott oder Saft.

Wie schmeckt sauer?

Rhabarber ist ziemlich sauer. Wenn du im Kuchen in ein Rhabarberstück beißt, zieht sich im Mund für den Moment alles zusammen. Doch mit der Süße zusammen finden wir den Geschmack ganz wunderbar.

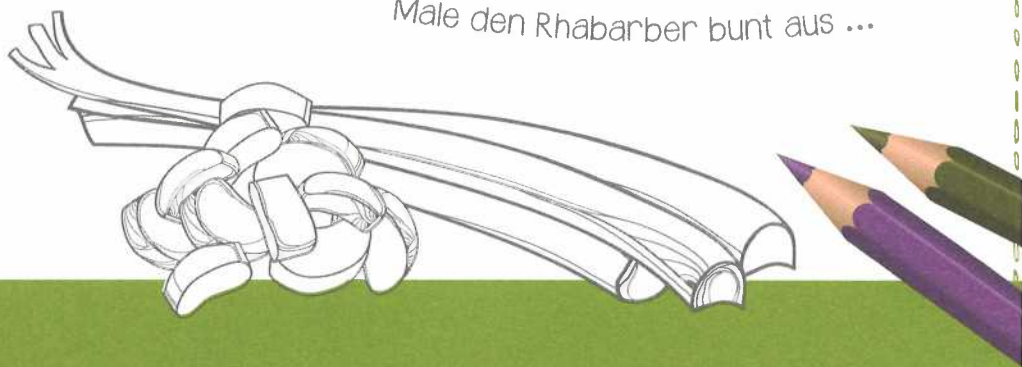
Trainiere deinen Geschmackssinn

Probieren verschiedene Lebensmittel und konzentriere dich auf die Säure. Verkoste in dieser Reihenfolge: Apfel, Naturjoghurt, Rhabarberkompott, Zitrone. Hast du die leichte Säure des Apfels geschmeckt? Findest du das Joghurt säuerlich? Der Rhabarber ist ziemlich sauer, oder? Und die Zitrone erst recht! Mach die Verkostung nach einer kurzen Pause nochmals. Jetzt von hinten her. Beginne mit der Zitrone und hör mit dem Apfel auf. Was ist anders? Wer mit dem Sauersten beginnt, findet die anderen Lebensmittel gar nicht mehr so sauer.

Zähneputzen? Bitte warten!

Kennst du das? Wenn du Rhabarber gegessen hast, fühlen sich die Zähne an, als wäre ein Belag drauf. Die Säure weicht vorübergehend den Zahnschmelz auf. Nachdem du Saures gegessen hast, solltest du daher mindestens 30 Minuten warten, bevor du die Zähne putzt.

Male den Rhabarber bunt aus ...





Erdbeer-Holunder

Trifle

Zutaten

- 2 Handvoll Erdbeeren
- 5 Esslöffel Holundersirup
- 1 Becher Topfen
- 2 Esslöffel Joghurt
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 6 Stück Vollkornbiskotten
- 4 Blätter Zitronenmelisse



Biskotten



Holundersirup



Erdbeeren



Joghurt



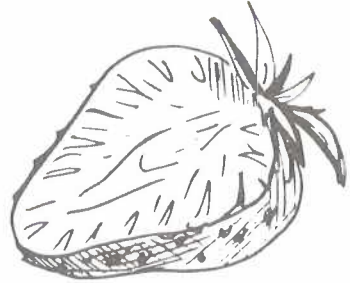
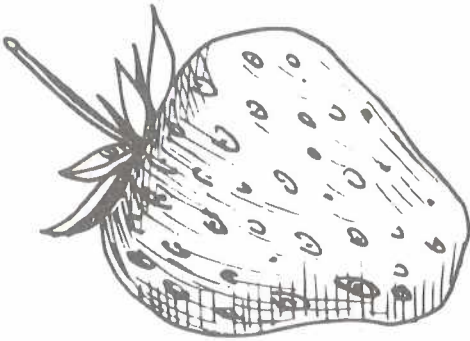
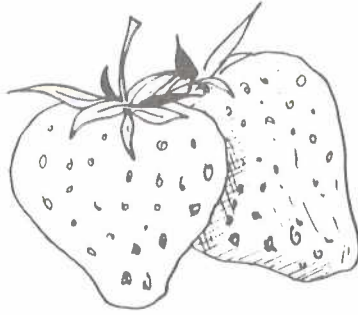
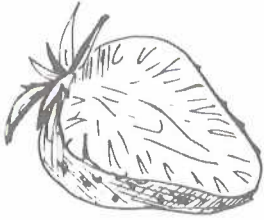
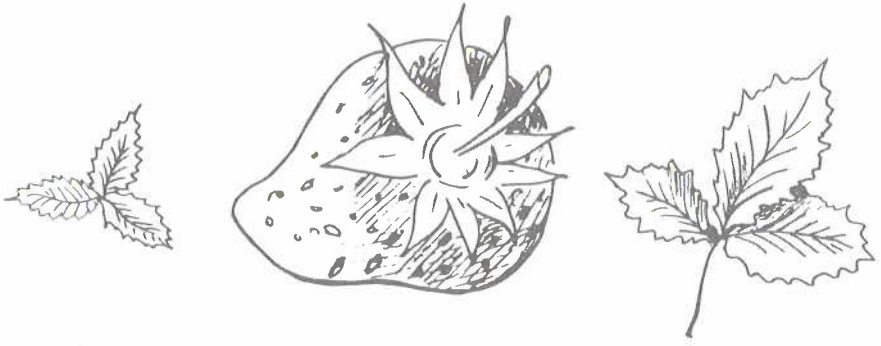
Topfen

Zubereitung

1. Erdbeeren waschen, vierteln und mit 2 Esslöffel Holundersirup mischen.
2. Topfen, Joghurt, 3 Esslöffel Holundersirup und Vanillezucker verrühren.
3. Biskotten in Stücke brechen und in die Gläser verteilen.
4. Erdbeeren auf den Biskotten verteilen.
5. Creme auf die Gläser verteilen.
6. Mit Erdbeeren und Zitronenmelisse dekorieren.

Trifle bedeutet „eine Kleinigkeit im Glas“. Ein kleines, schnelles Dessert also. Du kannst Trifle mit den verschiedensten Früchten zubereiten!





Male die Früchte bunt aus ...





Milchshake

20

Zutaten

- 2 Handvoll Erdbeeren
- 1 Banane
- 1 Teelöffel Vanillezucker
Saft einer halben Bio-Limette
- 1 Prise Zimt
- 1 Becher Buttermilch
- 2 Becher Milch



Erdbeeren



Banane



Buttermilch



Milch



Limette

Zubereitung

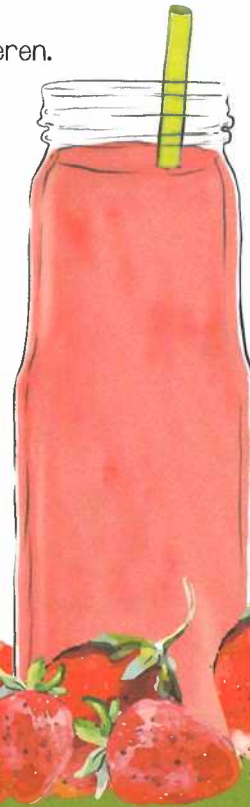
1. Erdbeeren waschen und in Stücke schneiden.
2. Banane schälen und in Stücke schneiden
3. Alle Zutaten in den Mixbecher geben und pürieren.

WISSEN

Milchshakes schmecken auch gut mit Himbeeren, Brombeeren, Marillen, Pfirsichen, Zwetschken oder Birnen.

Tipp

In der Obstsaison Früchte einfrieren. Zur Zubereitung von Mixgetränken kurz antauen lassen und mit Milch, Joghurt oder Buttermilch pürieren.



Erdbeeren

20

Jedes Jahr freuen wir uns auf die ersten Erdbeeren. Sie schmecken so wunderbar süß, duften so fein und sind so gesund. Schon unsere Vorfahren in der Steinzeit haben Erdbeeren genascht!

WISSEN

Beere oder Sammelnuss?

Hast du schon einmal eine Erdbeere ganz genau betrachtet? Sie sieht wunderschön aus! Die Erdbeere ist eigentlich eine Scheinfrucht mit vielen kleinen Nüsschen!

Weißt du, wonach der Frühling riecht?

Wie der Winter schmeckt?

Jede Jahreszeit deckt den Tisch anders. Im Winter trinken wir heißen Tee, im Frühling knabbern wir Radieschen und genießen die ersten Erdbeeren, im Sommer essen wir Paradeiser und Zucchini und im Herbst braten wir Maroni. Ordne die Lebensmittel den richtigen Jahreszeiten zu:



Eiscreme



Lebkuchen



Birnen



Kirschen



Radieschen



Rhabarber



Kraut



Bratapfel



Weintrauben



Paradeiser



Kürbis



Zwetschken



Erdbeeren

Sommer

Frühstück und Jause

- 01 Garten-Toast
- 02 Paradeiser-Mozzarella-Spießchen
- 03 Jausenkekse

Salate

- 04 Der perfekte Salat
- 05 Tzatziki
- 06 Couscous-Salat mit Schafkäse

Suppen

- 07 Erfrischende Gurken-Melonen-Suppe
- 08 Paradeisersuppe
- 09 Linsensuppe mit Sommerrüben

Hauptgerichte

- 10 Spaghetti mit Ragù
- 11 Hühnerkeulen mit Einkorn-Risipisi
- 12 Gefüllte Paradeiser
- 13 Erdäpfel-Fisch-Laibchen mit Dillsoße
- 14 Pizza!
- 15 Eiernockerl
- 16 Letscho

Nachspeisen

- 17 Dalken mit Beeren
- 18 Marillenkuchen
- 19 Bunte Eislutscher
- 20 Melonen-Heidelbeer-Joghurt

Meine Notizen

A series of horizontal dashed orange lines for writing notes.





Kochzeit
15 Minuten

Garten-Toast

Zutaten

- 4 Scheiben Vollkorntoastbrot
- 4 Scheiben Käse
- 1 halbe Frühlingszwiebel
- 2 Handvoll frisches Gartengemüse (z. B. Karotten, Zucchini, rote Paprika, Erbsen)
- 1 Esslöffel Frischkäse
- 1 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- 2 Cocktail-Paradeiser
- Salz



Karotte



Käse



Vollkorntoastbrot



Paprika



Frischkäse



Zuckererbse



Paradeiser



Frühlingszwiebel

Zubereitung

1. Backrohr auf 180 Grad Celsius vorheizen.
2. Toastbrote mit je einer Scheibe Käse belegen.
3. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
4. Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden oder raspeln.
5. Gemüse in die Schüssel geben.
6. Frischkäse, Zwiebel, Sonnenblumenkerne und Salz dazugeben und vermischen.
7. Gemüsemischung auf den Toastbroten verteilen.
8. Paradeiser halbieren und je eine Hälfte auf die Brote setzen.
9. Im Rohr 10 Minuten überbacken.



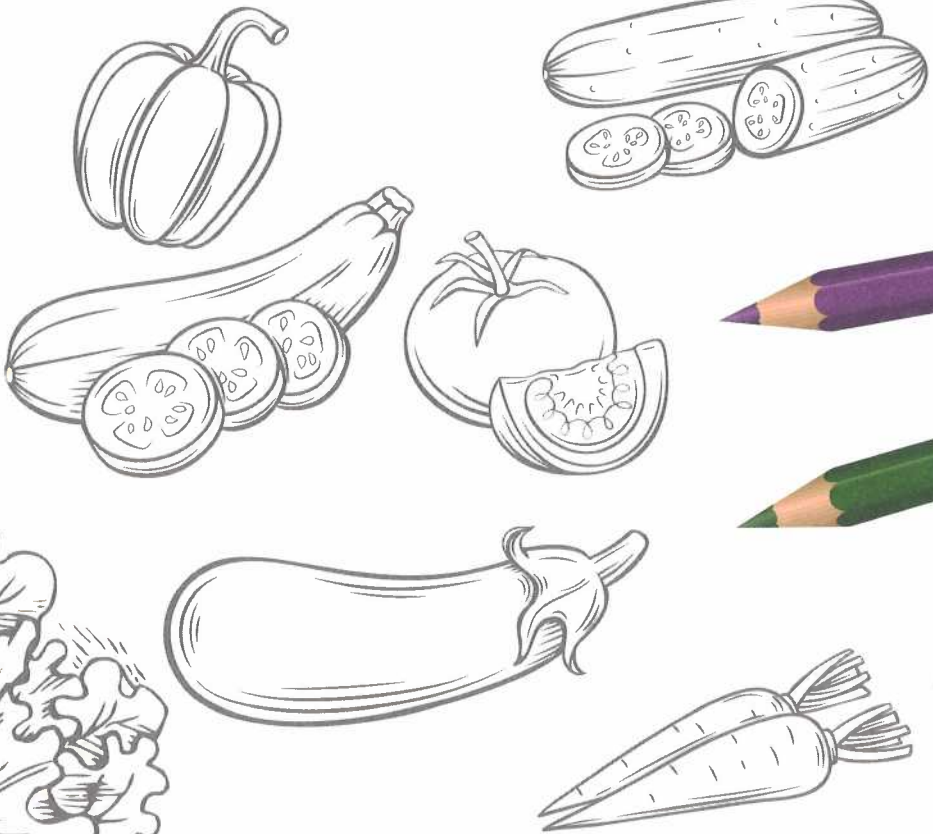
Tipp

Das Gemüse auf die Käsescheiben legen, damit das Toastbrot nicht zu weich wird. Toastbrot kann durch Schwarzbrotsscheiben ersetzt werden.

Was ist Fruchtgemüse?

Fruchtgemüse sind Gemüsepflanzen, deren Früchte wir im Sommer ernten. Sie entstehen aus befruchteten Blüten. Schneidet man diese Früchte auf, so findet man viele Samen.

01



Welche der abgebildeten Gemüse sind kein Fruchtgemüse?

Antwort: Der Salat ist ein Blattgemüse, die Karotte ist ein Wurzelgemüse.



Paradeiser- Mozzarella-Spießchen

02

Zutaten

- 8 Dattel-Paradeiser
- 1 Becher Mini-Mozzarella
- 8 Basilikumblätter
- Salz
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 Scheiben Vollkornbrot



Mini-Mozzarella



Paradeiser



Basilikum



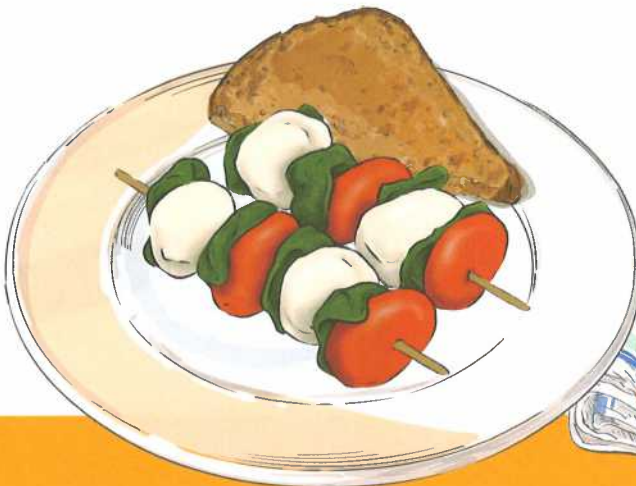
Olivenöl



Vollkornbrot

Zubereitung

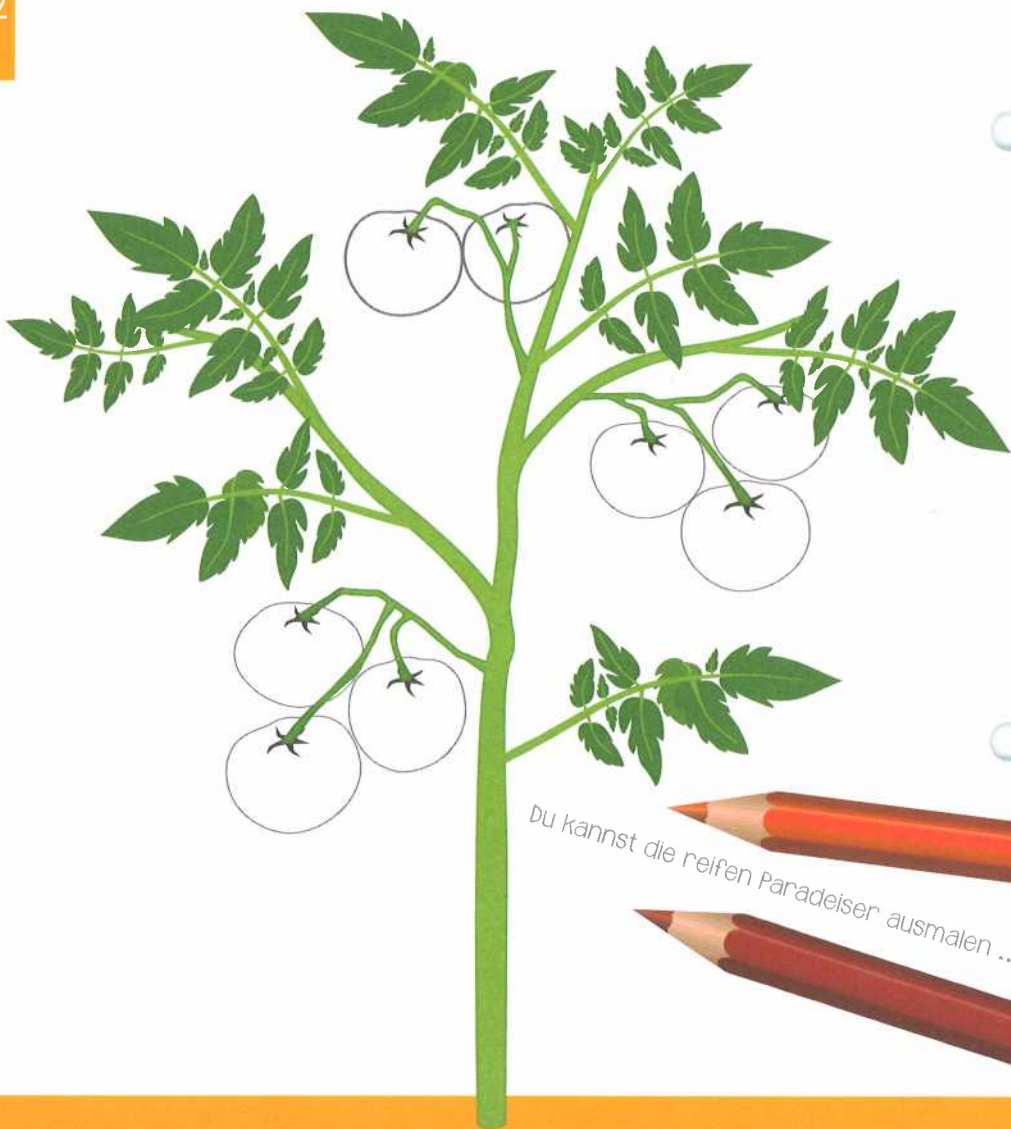
1. Paradeiser waschen und abtrocknen.
2. Paradeiser, Mozzarella und Basilikumblätter abwechselnd auf die Spieße stecken.
3. Mit Salz würzen und mit Olivenöl beträufeln.
4. Brotscheiben zu den Spießen servieren.



Aufgespießt!

Vom Spieß zu essen, ist manchmal sehr lustig. Steck deine Lieblingszutaten nach Lust und Laune auf Spieße. Geeignet sind z. B. Brotwürfel, Melonenstücke, Käsewürfel, Paprika- und Gurkenstücke, Radieschen oder große Trauben.

02



Du kannst die reifen Paradieser ausmalen ...



Jausenkekse

Zutaten für 30 Stück

- 1 Becher Dinkelvollkornmehl
- 1 halber Becher Haferflocken
- 1 halber Becher gepoppter Amarant
- 2 Esslöffel brauner Zucker
- 1 halber Becher Walnussöl
- 1 Ei
- 1 halber Teelöffel Zimt gemahlen
- 1 Prise Salz



Ei



Zimt



Amarant



Walnussöl



Haferflocken

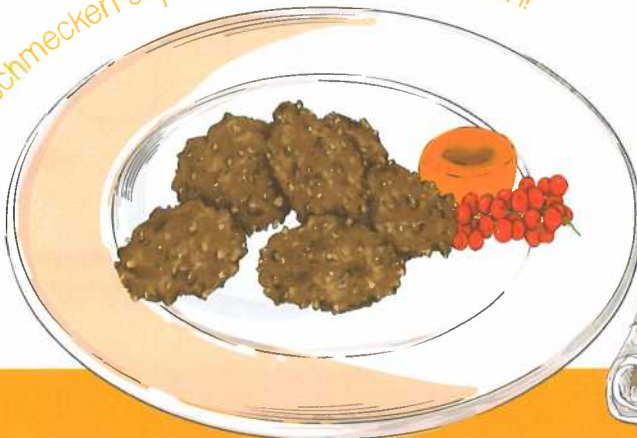


Dinkelvollkornmehl

Zubereitung

1. Mehl, Haferflocken, Amarant, Zucker und Zimt in eine Schüssel geben.
2. Walnussöl dazugeben.
3. Ei in die Schüssel aufschlagen.
4. Alle Zutaten gut verrühren. 20 Minuten stehen lassen.
5. Backrohr auf 190 Grad Celsius vorheizen.
6. Aus dem Teig kleine Kugeln formen.
7. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und etwas flach drücken.
8. Im Rohr etwa 10 Minuten backen.

Jausenkekse schmecken super mit frischen Früchten!



Durst löschen



Im Sommer, wenn es warm ist, kommt man leicht ins Schwitzen. Da kommt auch der Durst. Umso wichtiger ist es, viel zu trinken.

Warum schwitzen wir?

03 Weißt du, wie hoch unsere normale Körpertemperatur ist? 36-37 Grad. Bei dieser Temperatur funktionieren alle Organe richtig gut. Wenn es zu warm wird - z. B. weil die Sonne vom Himmel brennt oder weil du Sport machst -, stellt dein Körper die „Klimaanlage“ an: Er beginnt zu schwitzen.

Schwitzen ist lebenswichtig!

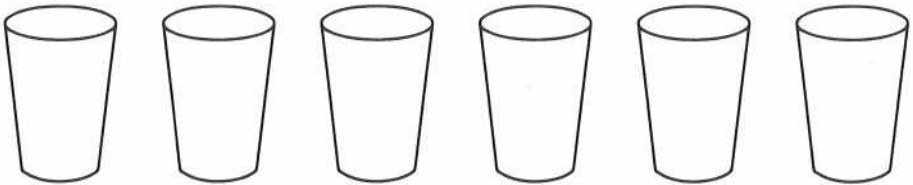
Beim Schwitzen tritt Schweiß aus deiner Haut. Der Schweiß verdunstet und kühlt so deine Haut ab, denn es entsteht Verdunstungskälte. Diesen Effekt kennst du sicher vom Schwimmen. Wenn du nass aus dem Wasser kommst, wird dir viel schneller kalt, als wenn deine Haut trocken ist.

Unser Körper braucht täglich etwa 6 Becher Wasser. Im Sommer, wenn wir viel schwitzen, auch mal mehr.

Hast du heute schon genug getrunken?



Male für jeden Becher Wasser, den du heute trinkst, einen Becher aus.



Mit ein paar Beeren, Zitronenscheiben oder Kräutern schmeckt das Wasser doppelt so gut. Und es schaut toll aus!



Der perfekte Salat

Zutaten

- 1 Salatkopf



Zitrone



Salat

Essig-Öl-Salatsoße

- 3 Esslöffel Essig (z. B. Weißweinessig, Rotweinessig oder Balsamico)
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Teelöffel Senf



Öl



Essig

Zitrus-Salatsoße

Saft einer Bio-Zitrusfrucht (z. B. Zitrone, Limette, Orange, Blutorange)
abgeriebene Schale der Zitrusfrucht

- 3 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Prise Salz

Kräuter-Salatsoße

- 3 Esslöffel Essig
- 4 Esslöffel Rapsöl
- 1 Prise Salz
- 3 Esslöffel geschnittene Kräuter (z. B. Schnittlauch, Basilikum, Petersilie, Melisse)



Zubereitung

1. Salatblätter mit kaltem Wasser abwaschen.
2. Gewaschene Blätter trocknen, klein zupfen und in die Schüssel geben.
3. Zutaten für die Salatsoße in ein Schraubglas geben.
Gut verschließen und kräftig schütteln.
4. Salatsoße über den Salat gießen. Vorsichtig mischen.

04

Salat trocknen

Blätter in die Mitte eines sauberen Geschirrtuches geben. Die vier Ecken aufheben, mit einer Hand umfassen und in der Luft herumwirbeln.

Um deinen Teller noch bunter zu machen, kannst du dein Lieblingsgemüse klein geraspelt unter den Salat mischen!

So viele Salate!

Es gibt nicht „den“ Salat, es gibt so viele verschiedene Salate! Kennst du Kopfsalat, Eisbergsalat, Lollo, Frisée, Eichblattsalat, Radicchio, Römersalat oder Grazer Krauthäuptel?

Schau dir beim nächsten Einkauf die verschiedenen Salate genau an. Welche Salatblätter findest du besonders schön?



Die perfekte Salatsoße

Die perfekte Salatsoße braucht Säure - süß-sauren Balsamicoessig, Wein- oder Apfelessig oder die fruchtige Säure von Zitrusfrüchten. Dazu ein gutes kaltgepresstes Pflanzenöl und eine Prise Salz. Welche Mischung schmeckt besonders gut? Oder schmecken dir Salatblätter ohne Marinade am besten?

Wissen

Am französischen Hof von Ludwig XIV. wurden die Salatmischer in den Rang von Hofbeamten erhoben - für besonders gelungene Kombinationen lockten sogar Orden zur Belohnung!



Tzatziki

Zutaten

- 1 Salatgurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt
- 2 Esslöffel Sauerrahm
- Salz, Pfeffer



Salatgurke



Joghurt



Knoblauch



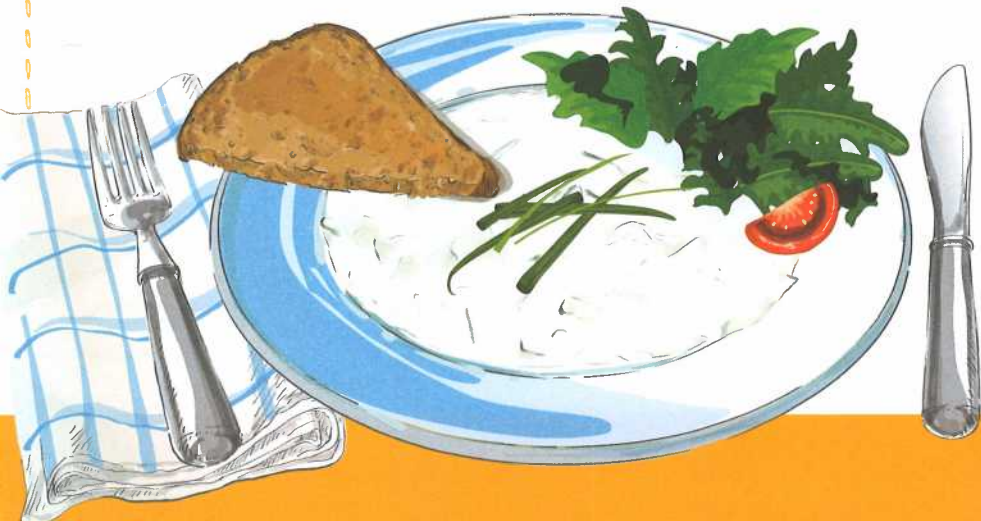
Sauerrahm

Zubereitung

1. Gurke waschen und grob raspeln und in die Schüssel geben.
2. Knoblauch schälen und sehr klein schneiden.
3. Joghurt, Sauerrahm und klein geschnittenen Knoblauch zu den Gurken geben.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Gut verrühren.

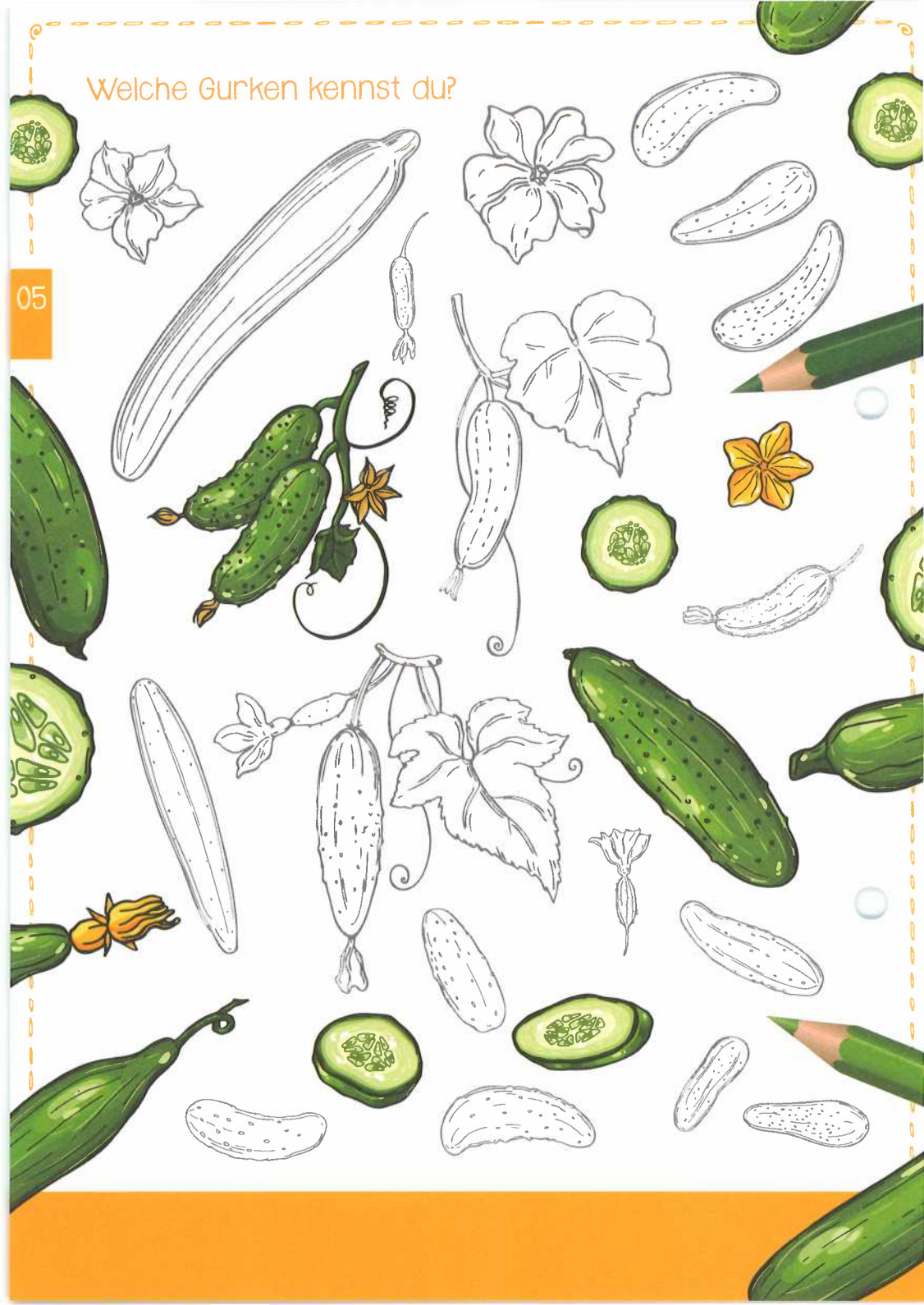
Tipp

Klein geschnittene Dille oder Minze passen gut zu Tzatziki. Tzatziki schmeckt sehr gut zu Brot, Erdäpfeln, Wraps, ...



Welche Gurken kennst du?

05





Couscous-Salat mit Schafkäse

06

Zutaten

- Saft einer Bio-Zitrone
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Becher Wasser
- 1 Becher Vollkorn Couscous
- 1 halbe Frühlingszwiebel
- 1 Paprika (rot oder gelb)
- 1 halbe Gurke
- 4 kleine Paradeiser
- 1 halber Bund Petersilie
- 1 halbe Packung Schafkäse (Feta)
- 1 halber Teelöffel Salz



Paradeiser



Gurke



Zitrone



Schafkäse



Paprika



Olivenöl



Couscous



Petersilie



Frühlingszwiebel



Zubereitung

1. Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Wasser in eine Schüssel geben.
2. Couscous dazugeben und verrühren.
3. 10 Minuten stehen lassen, bis das Couscous die Flüssigkeit aufgesogen hat.
4. Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden.
5. Paprika, Gurke und Paradieser waschen und klein schneiden.
6. Petersille waschen, abschütteln und klein schneiden.
7. Feta zerbröseln und dazugeben.
8. Alles gut vermischen.

Tipp

Wer keinen Käse im Salat mag: Couscous-Salat schmeckt auch ohne Feta ausgezeichnet.



Couscous - was ist denn das?

Couscous ist ein Getreidegericht der nordafrikanischen Küche. Da es schon vorgegart ist, muss es gar nicht gekocht werden. In Flüssigkeit quillt es auf und ist daher eine schnell zubereitete, köstliche Beilage, die zu vielen Gerichten passt. Ganz schön praktisch!

Couscous wird traditionell in einem Tontopf (Tajine) gegart.



Erfrischende Gurken-Melonen-

Suppe

07

Zutaten

- 1 Salatgurke
- 1 Viertel einer Wassermelone
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Joghurt
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 1 halber Bund Minze



Salatgurke



Wassermelone



Joghurt



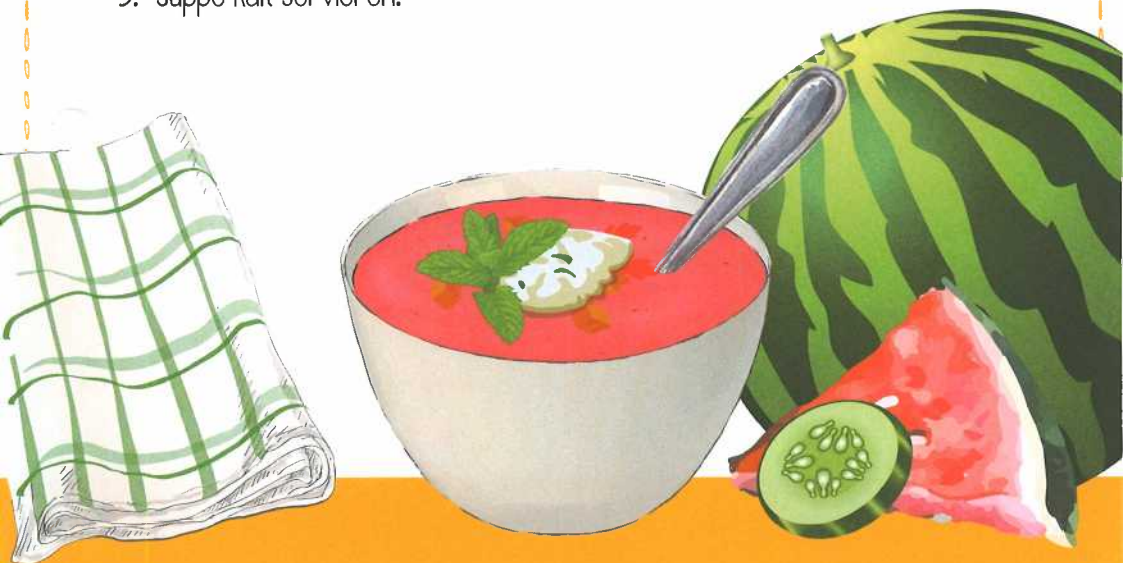
Zitrone



Knoblauch

Zubereitung

1. Gurke waschen und in Stücke schneiden.
2. Melone in Stücke schneiden, Schale und möglichst alle Kerne weggeben.
3. Knoblauchzehe schälen und klein schneiden.
4. Gurke, Melone und Knoblauch in eine Schüssel geben.
5. Joghurt und Zitronensaft dazugeben.
6. Mit dem Pürierstab fein pürieren.
7. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Minzblätter klein schneiden und über die Suppe streuen.
9. Suppe kalt servieren.





Wird die Suppe nur mit Gurke zubereitet, erhält man eine hellgrüne Suppe. Wird sie nur mit Melone gemacht, ist sie kräftig rosa.

Gurke und Melone

Was haben Gurke und Melone gemeinsam? Beide gehören zu den Kürbisgewächsen und beide enthalten sehr viel Wasser (96 bzw. 97 Prozent). Sozusagen Durstlöcher zum Abbeißen! Gurken und Melonen sind daher sehr erfrischend - ideale Sommerfrüchte! Den hohen Wassergehalt der Gurke bemerkst du, wenn du eine Gurke aufschneidest. Sofort perlen Wassertröpfchen an der Schnittfläche heraus.



Gurkenverkostung

Mache einen Versuch: Verkoste Freilandgurken (sie heißen im Geschäft auch „Landgurken“), Schlangengurken aus dem Glashaus und Minigurken. Wie sieht die Schale aus, wie schmeckt das Fruchtfleisch? Gibt es Kerne? Du wirst sehen, der Unterschied ist verblüffend!



.....

.....

.....

.....

.....



Paradeisersuppe

Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 8 große, reife Paradeiser
- 1 Becher Wasser
- 1 Teelöffel Zucker
- Salz, Pfeffer



Knoblauch



Karotte



Zwiebel



Olivenöl



Wasser



Paradeiser

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. Paradeiser waschen und klein schneiden.
3. Karotte waschen und klein schneiden.
4. Öl in den Topf geben und leicht erhitzen.
5. Zwiebel, Knoblauch und Karotte dazugeben und im Öl kurz anbraten.
6. Paradeiser und einen Becher Wasser dazugeben. Gut umrühren.
7. Deckel draufgeben und 10 Minuten kochen lassen.
8. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Basilikum passt gut zur Suppe und schmeckt köstlich!

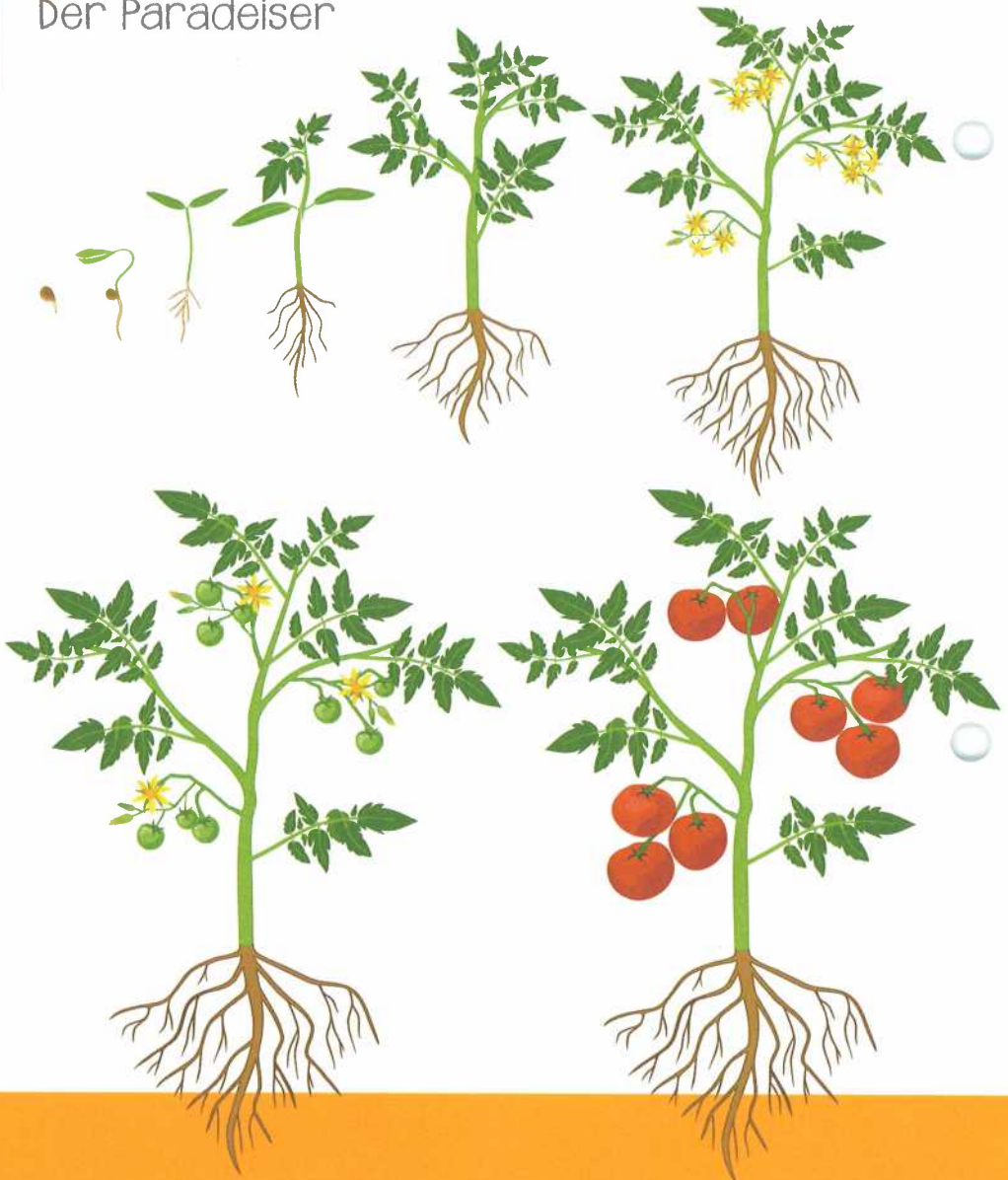


Schnelle Paradeisersuppe

Wenn keine frischen Paradeiser verfügbar sind, kann man diese Suppe auch mit passierten Tomaten (1 Flasche oder 2 Gläser) machen. So können wir die Früchte des Sommers zu jeder Jahreszeit genießen!

08

Der Paradeiser





Linsensuppe

mit Sommerrüben

09

Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 junge Rote Rübe mit Blättern
- 1 Selleriestange
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 halber Becher Linsen (z. B. Puy-Linsen)
- 5 Becher Wasser
- 2 Gewürznelken
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- 1 halber Becher Sauerrahm



Karotte



Rote Rübe



Knoblauch



Rapsöl



Selleriestange



Zwiebel



Sauerrahm



Linzen

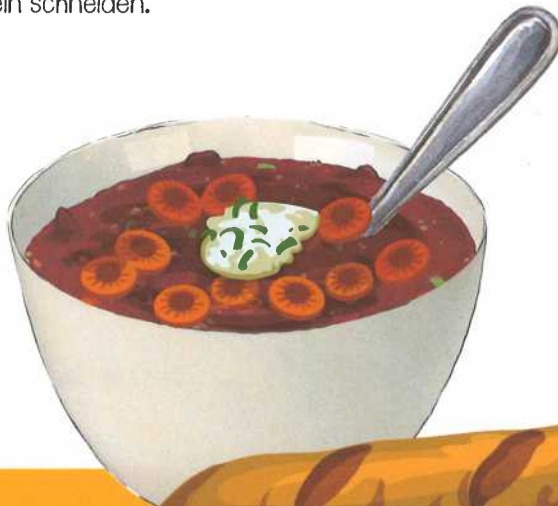


Zitrone

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. Rote Rübe und Karotte waschen, schälen und klein schneiden.

>>>



3. Selleriestange waschen und klein schneiden.
4. 2 Blätter der Roten Rübe waschen und mit dem Stängel klein schneiden.
5. Öl in den Topf geben und leicht erhitzen.
6. Zwiebel, Knoblauch, Rote Rübe, Karotte und Sellerie dazugeben und kurz anbraten.
7. Wasser und Linsen dazugeben.
8. Gewürznelken, Lorbeerblatt und Rote Rübenblätter dazugeben.
9. Deckel draufgeben und 25 Minuten kochen lassen (bis Linsen und Rote Rüben weich sind).
10. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
11. Mit einem Löffel Sauerrahm servieren.

Was haben Linsen, Erbsen und Bohnen mit Schmetterlingen zu tun?

Die Blütenblätter von Linsen, Erbsen und Bohnen schauen aus wie die Flügel von einem Schmetterling. Man nennt diese Pflanzen daher Schmetterlingsblütler. Aus den Schmetterlingsblüten werden Hülsen, in denen Samen reifen. Linsen und Bohnen werden trocken geerntet und sind daher lange haltbar. Sie sind ein wertvolles Lebensmittel. Stell dir vor, sogar die Steinzeitmenschen haben schon Linsen gegessen!



Linsenpflanze mit Blüten und Hülsen



Spaghetti mit Ragù

10

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 Selleriestange
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 Packung Rindsfaschiertes (300g)
- 3 Esslöffel Tomatenmark
- 3 große Paradeiser
Salz, Pfeffer
- 1 Packung Spaghetti (500g)
Parmesan



Tomatenmark



Parmesan



Knoblauch



Spaghetti



Selleriestange



Zwiebel



Paradeiser



Rindsfaschiertes



Karotte

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. Karotte waschen und klein schneiden.
3. Selleriestange waschen und klein schneiden.
4. Öl in den Topf geben und erhitzen.
5. Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie dazugeben und sanft braten.

>>>



Rapsöl



6. Faschertes dazugeben und anbraten.
7. Tomatenmark dazugeben.
8. Paraderlser waschen, klein schneiden und dazugeben.
9. Deckel draufgeben und 50 Minuten kochen lassen.
10. Mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Großen Topf mit Wasser füllen, salzen und zugedeckt zum Kochen bringen.
12. Spaghetti in das kochende Wasser geben und al dente kochen.
13. Spaghetti durch ein Sieb abgießen und mit der Soße servieren.
14. Mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Wo Nudeln wachsen ...

Spaghetti wachsen nicht im Geschäft. Doch woher kommen sie eigentlich?

Der Weg der Nudel

Zuerst lassen Bauern und Bäuerinnen Getreide auf ihren Feldern wachsen. Im Sommer, wenn es reif ist, wird das Getreide mit dem Mährescher gedroschen. Ein Traktor mit Anhänger bringt das Getreide in eine Mühle. Dort wird es zu Mehl vermahlen. Das Mehl kommt dann zu einem Nudelhersteller. Der macht einen ganz festen Teig aus Mehl, Wasser und manchmal auch Eiern. Der Teig kommt in eine Nudelmaschine, die Spaghetti, Spiralen oder Hörnchen formt. Diese werden getrocknet und verpackt. Und so kannst du sie dann im Geschäft kaufen.

Nudeln kannst du auch selber machen!

Zutaten

- 1 halbe Packung Weizenmehl (500g)
- 4 Eier
- 4 Esslöffel Wasser
- 1 Esslöffel Öl



Wasser



Eier



Weizenmehl



Öl

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Der Teig ist eher fest! Eine halbe Stunde rasten lassen. Dünn ausrollen und mit dem Messer zu langen Bandnudeln schneiden. Die Nudeln auf einer Wäscheleine zum Trocknen aufhängen. Achtung: Die Kochzeit frischer Nudeln beträgt nur 2 Minuten!



Hühnerkeulen mit Einkorn-Risipisi

Zutaten

- 4 Hühnerkeulen
Salz, Pfeffer
- 2 Esslöffel Rapsöl

Zubereitung

1. Hühnerkeulen salzen und pfeffern.
2. Öl in der Pfanne erhitzen.
3. Keulen auf beiden Seiten anbraten.
4. Das Backrohr auf 180 Grad Celsius vorheizen.
5. Keulen im Rohr 30 Minuten fertigbraten.



Hühnerkeule



Rapsöl



Einkornreis



Erbsen



Wasser



Einkorn-Risipisi

Zutaten

- 1 Becher Einkornreis
- 2 Becher Wasser
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 1 Glas Erbsen
- Salz

Zubereitung

1. Rapsöl erhitzen.
2. Einkornreis dazugeben und umrühren.
3. Wasser dazugeben, salzen.
4. Aufkochen, umrühren.
5. Deckel daraufgeben und 10 Minuten kochen lassen.
6. Erbsen dazugeben, umrühren und 5 Minuten fertig kochen lassen.



Einkorn - ein sehr zartes Getreide

Einkorn ist ein Ungetreide. Es ist wie der Weizen eigentlich ein Gras. Die Körner sind aber sehr klein. Sie werden als Mehl zum Backen verwendet oder als ganze Körner wie Reis zubereitet. Daher auch Einkornreis genannt.

Welche Getreide kennst du noch?

.....

.....

.....

.....

Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Hafer, Reis, Mais



Gefüllte Paradeiser

Zutaten

- 8 Paradeiser
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Becher Bulgur
- 2 Becher Wasser
- 1 kleine Zucchini
- 1 Paprika
- Thymian
- Salz, Pfeffer
- 1 Stück Parmesan



Paprika



Bulgur



Paradeiser



Olivenöl



Parmesan



Zwiebel



Knoblauch

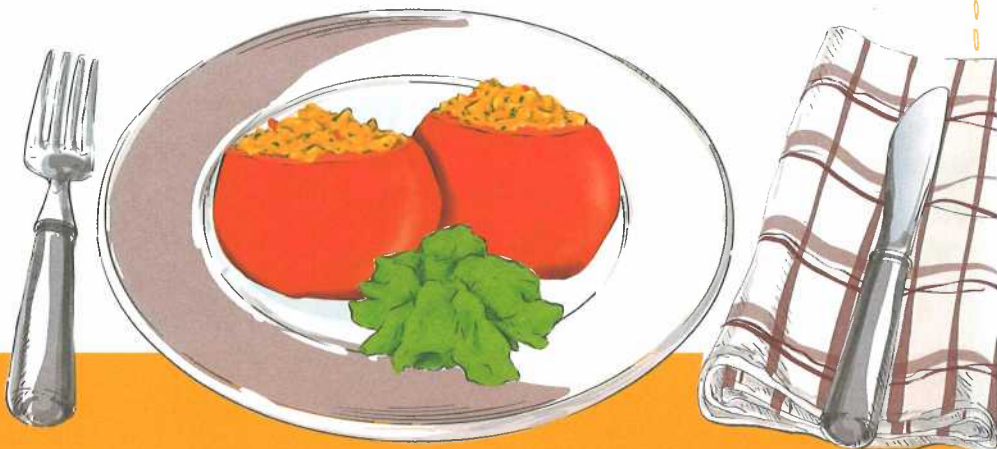


Zucchini

Zubereitung

1. Paradeiser waschen, Deckel abschneiden und mit einem Löffel aushöhlen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
3. Öl in den Topf geben und erhitzen.
4. Zwiebel, Knoblauch und Bulgur dazugeben und sanft braten.
5. Wasser dazugeben. Aufkochen lassen. Salzen.
6. Deckel daraufgeben.
7. Herd ausschalten und Bulgur zugedeckt 20 Minuten ausquellen lassen.
8. Zucchini waschen und grob raspeln.

>>>



9. Paprika waschen, entkernen und klein schneiden.
10. Bulgur mit der Gabel auflockern.
11. Gemüse dazugeben.
12. Parmesan reiben und die Hälfte davon zum Bulgur geben.
13. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.
14. Backrohr auf 200 Grad Celsius vorheizen.
15. Paradeiser in eine Auflaufform geben.
16. Mit der Gemüse-Bulgur-Masse füllen.
17. Restlichen Käse darüberstreuen.
18. Im Rohr etwa 15 Minuten überbacken.

Tipp Mit grünem Salat und Joghurt mit Minze servieren.

Der Sommer schmeckt rot!

Zu keiner Jahreszeit kann man so bunt essen wie im Sommer. Besonders viele Sommerfrüchte locken aber in allen erdenklichen Rottönen. Rot sind etwa Kirschen, Himbeeren, Erdbeeren, Ribisel, Paradeiser, rote Paprika oder die ersten zarten Roten Rüben. Natürlich findest du im Sommer auch andere Farben auf Märkten und in Gärten. Welche grünen oder gelb-orangen Sommerfrüchte kennst du?

Paradeiser-Vielfalt

Das beliebteste Gemüse bei uns ist der Paradeiser. Wir lieben Paradeiser als Soße, Suppe, Ketchup, im Salat oder aber einfach so zum Naschen. Es gibt schier unzählige Paradeisersorten mit großen oder kleinen, runden oder ovalen, gelben, violetten, orangefarbenen oder sogar grüngestreiften Früchten. Die meisten Paradeiser aber leuchten verführerisch rot. Kleine Dattel-Paradeiser werden wegen ihrer Form in Italien auch "Küsschen-Paradeiser" genannt, weil man beim Essen einen „Kussmund“ macht. Ideal zum Vernaschen!





Erdäpfel-Fisch-Laibchen mit Dillsoße

Zutaten

- 4 mehligkochende Erdäpfel
- 1 Ei
- 2-3 Räucherfischfilets (Forelle)
Salz, Pfeffer
- 2 Esslöffel Semmelbrösel
- 2 Esslöffel Rapsöl



Erdäpfel



Räucherfischfilets



Ei



Rapsöl

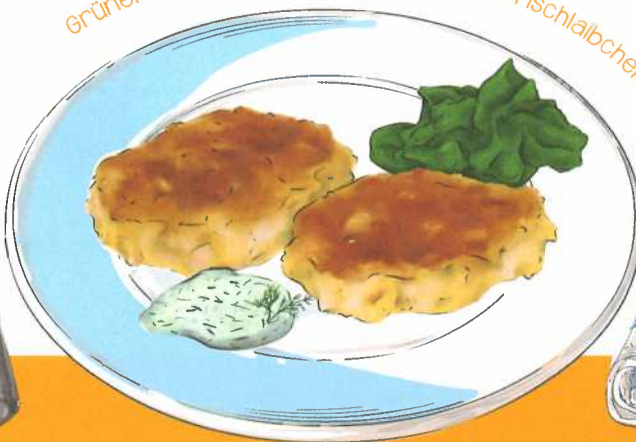


Semmelbrösel

Zubereitung

1. Erdäpfel waschen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken.
 2. Deckel daraufgeben und weichkochen. Das dauert ungefähr 20 Minuten.
 3. Wenn die Erdäpfel fertig sind, das Wasser abgießen.
 4. Erdäpfel noch warm schälen, in die Schüssel geben und mit der Gabel fein zerdrücken.
 5. Ei aufschlagen und dazugeben.
 6. Fisch klein schneiden und dazugeben.
- >>>

Grüner Salat passt bestens zu diesen Fischlaibchen.



7. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Mit nassen Händen Laibchen formen.
9. In Semmelbröseln wenden.
10. Öl in der Pfanne erhitzen.
11. Laibchen von jeder Seite etwa 5 Minuten braten.
12. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Dillsoße

Zutaten

- 1 Becher Joghurt
- 2 Esslöffel Sauerrahm
- Salz
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- Dille



Joghurt



Zitrone



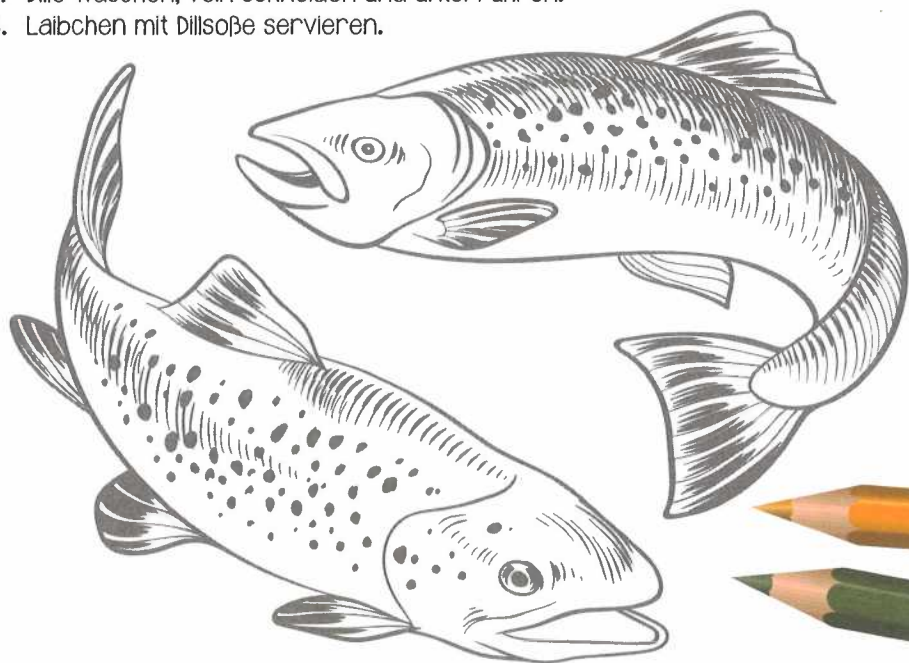
Sauerrahm



Dille

Zubereitung

1. Joghurt, Sauerrahm, Salz und Zitronensaft verrühren.
2. Dille waschen, fein schneiden und unterrühren.
3. Laibchen mit Dillsoße servieren.





Pizza!



Mozzarella



Tomatenmark



Basilikumblätter



Paradeiser



weizenmehl



Olivenöl



Einkornmehl

Zutaten

- 2 Becher Einkornmehl
- 2 Becher Weizenmehl
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Packung Trockenhefe
- 1 Becher lauwarmes Wasser

- 3 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 6 Paradeiser
- 4 Mozzarellakugeln
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl
- Basilikumblätter

Zubereitung

- 1. Einkornmehl und Weizenmehl in die Schüssel geben.
 - 2. Öl, Salz, Trockenhefe und Wasser dazugeben.
 - 3. Mit dem Kochlöffel vermischen und dann mit der Hand gut verkneten.
- >>>

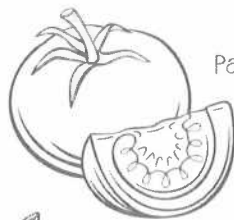


4. Mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Platz 30 Minuten stehen lassen.
5. Teig in 4 gleiche Teile teilen.
6. Teig auf ein Backpapier geben. Das Nudelholz etwas bemehlen und den Teig sehr dünn ausrollen.
7. Mit dem Backpapier auf das Blech geben.
8. Backrohr auf 200 Grad Celsius vorheizen.
9. Tomatenmark mit Olivenöl in der Tasse verrühren.
10. Paradeiser waschen und in Scheiben schneiden.
11. Mozzarella in Scheiben schneiden.
12. Einen Löffel Tomatenmark-Paste auf den Teig streichen.
13. Mit Paradeiserscheiben belegen.
15. Salzen, pfeffern.
15. Im Rohr etwa 10 Minuten backen.
16. Mit dem restlichen Teig auch Pizzas bereiten.
17. Fertige Pizza mit gezupften Basilikumblättern bestreuen.

Tipp Auf die Pizza darf natürlich alles, was schmeckt: Maiskörner, Kapern, Schinken, Zwiebelringe, Paprikastreifen, Oliven ...



Oregano



Paradeiser



Oliven



Basilikum

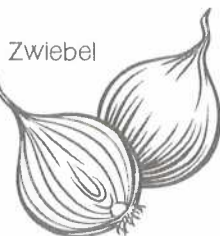


Knoblauch

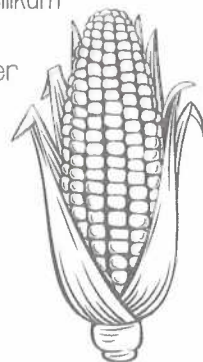
Maiskörner



Champignons



Zwiebel



Pfefferoni





Eiernockerl

Zutaten

- 2 Eier
 - 4 Esslöffel Milch
 - 1 Teelöffel Salz
 - 1 Becher Dinkelvollkornmehl
 - 1 Becher Weizenmehl
-
- 1 kleines Stück Butter
 - 2 Eier
 - 1 Bund Schnittlauch



Schnittlauch



Dinkelvollkornmehl



Weizenmehl



Butter



Milch

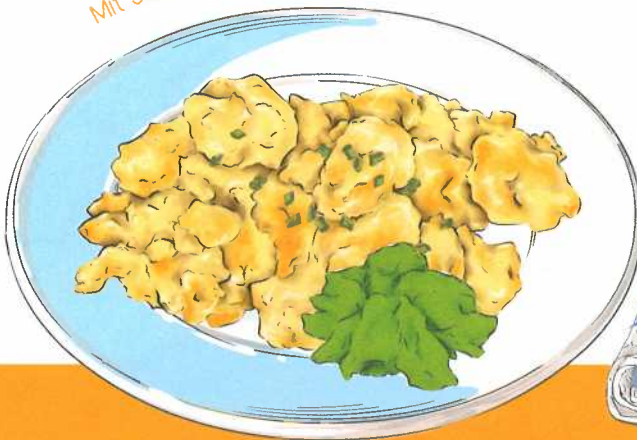


Eier

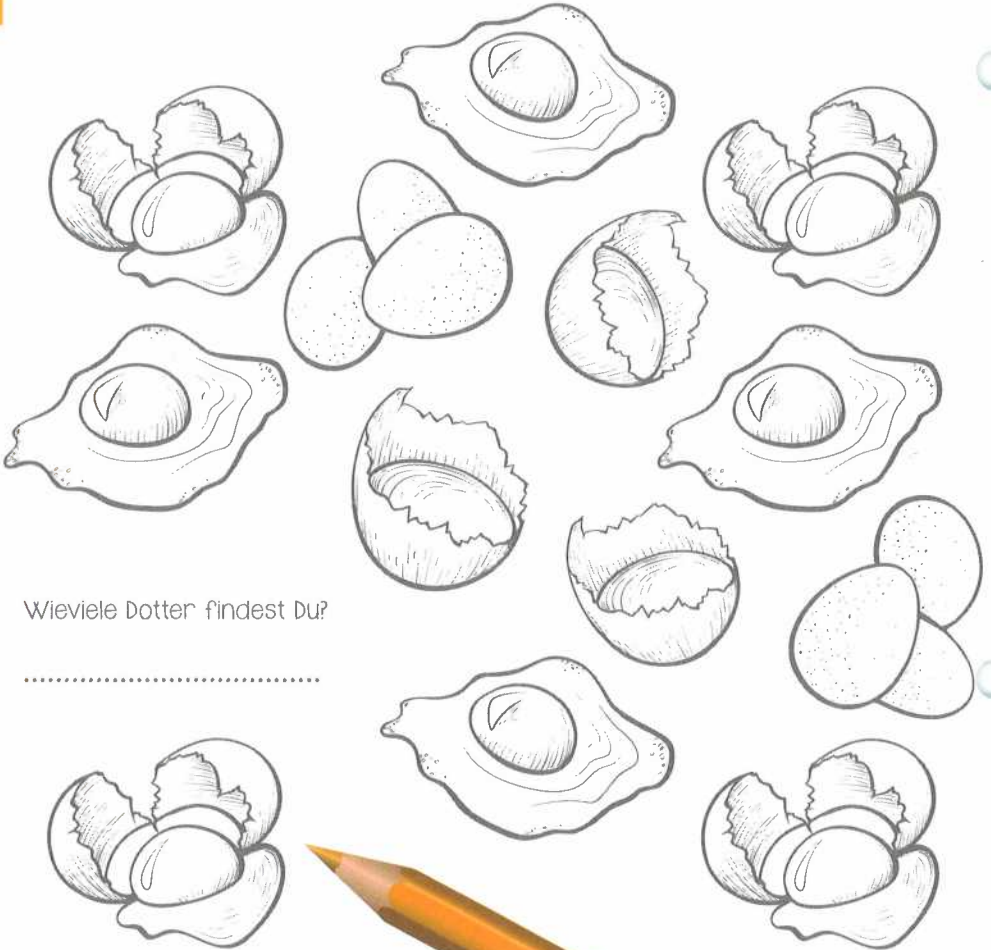
Zubereitung

1. 2 Eier in die Schüssel aufschlagen.
 2. Milch und Salz dazugeben.
 3. Mit der Gabel verquirlen.
 4. Mehl mit einem Kochlöffel einrühren. Es wird ein zähflüssiger Teig.
 5. Großen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen, salzen und zugedeckt zum Kochen bringen.
 6. Löffel kurz in das kochende Wasser tauchen.
- >>>

Mit Salat servieren.



7. Mit dem Löffel kleine Teilmengen abstechen und in das kochende Salzwasser geben
8. Sobald alle Nockerl schwimmen, abseihen.
9. Butter in der Pfanne erhitzen.
10. Nockerl dazugeben, umrühren.
11. 2 Eier in einer Tasse aufschlagen, mit der Gabel verquirlen.
12. Über die Nockerl gießen.
13. Stocken lassen und dann umrühren.
14. Schnittlauch mit der Schere schneiden, über die Nockerl streuen.





Kochzeit
40 Minuten

Letscho

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2-3 Paprika (rot, gelb)
- 6 Paradeiser
- 1 kleine Zucchini
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 Esslöffel Paprikapulver
- Salz, Pfeffer



Paradeiser



Rapsöl



Paprika



Zwiebel



Paprikapulver



Knoblauch



Zucchini

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. Paprika waschen, putzen und in große Stücke schneiden.
3. Paradeiser waschen und in große Stücke schneiden.
4. Zucchini waschen und in große Stücke schneiden.
5. Öl in den Topf geben und erhitzen.
6. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und sanft braten.
7. Paprika, Paradeiser und Zucchini dazugeben.
8. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
9. Umrühren und Deckel daraufgeben.
10. Zugedeckt 30 Minuten kochen lassen.

Mit gekochten Erdäpfeln (Frühling 17) oder mit Nockerln (Sommer 15) servieren.



Bunte Paprikavielfalt

Paprika zählt mit seinen bunten Früchten zu den schönsten Gemüsearten. Gemüsepaprika gibt es in vielen Farben, von hellgelb, gelb, orange, rot bis dunkelviolet. Hast du schon einmal Schokoladenpaprika gesehen? Der ist fast schwarz. Von allen Gemüsearten enthalten Paprika am meisten Vitamin C.

16

Chili ist ein Gewürzpaprika, den es auch in verschiedenen Farben und Formen gibt. Chilis sind meist viel kleiner als Gemüsepaprika und sie können sehr scharf sein. Daher werden sie sparsam, nur zum Würzen verwendet.



Tomate oder Paprika?

Tomatenpaprika ist ein roter Gemüsepaprika mit der Form eines Paradiesers, der als gefüllter Paprika sehr gut schmeckt!



Tomatenpaprika



Dalken mit Beeren

Zutaten

- 1 Ei
- 1 halber Becher Milch
- 1 Becher Dinkelvollkornmehl
- 1 Esslöffel Sauerrahm
- Schale einer halben Bio-Zitrone
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 halber Teelöffel Backpulver
- Salz
- 1 Esslöffel Öl oder Butter zum Backen
- 2-3 Handvoll Beeren
(z. B. Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Ribisel)



Zitrone



Erdbeeren



Brombeeren



Dinkelvollkornmehl



Sauerrahm



Milch

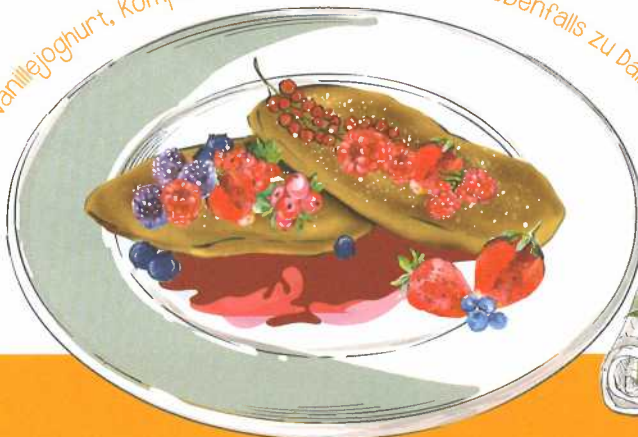


Butter

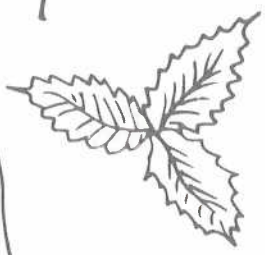
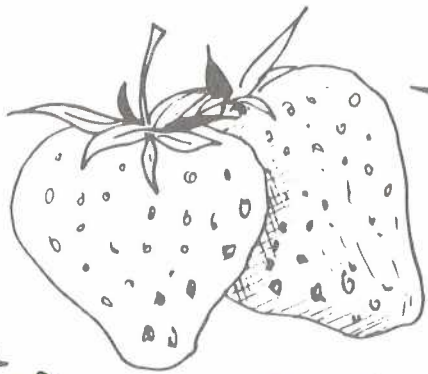
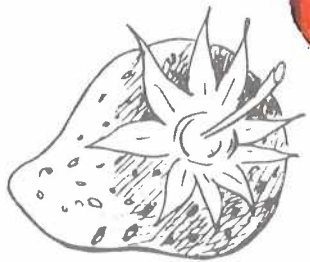
Zubereitung

1. Ei in die Schüssel aufschlagen.
 2. Milch und Salz dazugeben und verquirlen.
 3. Mehl dazugeben und gut einrühren.
 4. Zitronenschale dazureiben.
 5. Sauerrahm, Zucker und Backpulver dazugeben und gut verrühren.
 7. Öl oder Butter in der Pfanne erhitzen.
- >>>

Vanillejoghurt, Kompott oder Fruchtmus passen ebenfalls zu Dalken.



8. Mit einem Löffel kleine Häufchen in die Pfanne setzen.
9. Auf beiden Seiten goldbraun backen.
10. Beeren waschen. Zu den Dalen servieren





Marillenkuchen

Zutaten für eine Kuchenform

- 1 halbes Packerl Butter
- 1 halber Becher Zucker
- 1 Esslöffel Kakaopulver
- 3 Eier
- 1 Becher Dinkelvollkornmehl
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 1 halber Becher geriebene Mandeln
- 8 Marillen
- 1 Esslöffel Öl für die Form



Kakaopulver



Marillen



Zucker



Eier



geriebene Mandeln



Dinkelvollkornmehl



Butter

Zubereitung

1. Backrohr auf 180 Grad Celsius vorheizen.
2. Butter, Zucker und Kakaopulver in einen Topf geben und schmelzen.
3. Mischung in eine Schüssel geben.
4. Eier trennen.
5. Eidotter zur Buttermischung geben.
6. Eiklar in den Mixbecher geben und mit dem Mixer zu Schnee schlagen.
7. Mehl, Vanillezucker, Mandeln und Eischnee zur Kuchenmasse geben.
8. Vorsichtig verrühren.
9. Kuchenform mit Öl bepinseln.

>>>

Schmeckt auch mit Weichseln, Ribiseln oder Kirschen belegt.



10. Kuchenmasse in die Form füllen.
11. Marillen waschen, halbieren und entkernen.
12. Kuchen mit Marillen belegen.
13. Im Rohr etwa 45 Minuten backen.
14. Mit Holzstäbchen kontrollieren, ob der Kuchen durchgebacken ist. Der Teig darf nicht mehr klebrig sein.



Marillen immer mit der Schnittfläche nach oben auf den Teig legen.

Eier trennen

Nimm 2 Tassen. Schlage das Ei an einer Tasse so auf, dass ein Sprung in der Schale entsteht. Nimm dann das Ei in beide Hände und ziehe mit beiden Daumen die Schalenhälften langsam auseinander. Lass das Eiklar in die eine Tasse gleiten. Den Dotter öfter von einer Schalenhälfte in die andere gleiten lassen, damit das ganze Eiklar in der einen Tasse landet. Eidotter dann in die andere Tasse geben.

Marille: "Karotte" des Obstgartens

Marillen leuchten gelb-orange, weil sehr viel Beta-Carotin enthalten ist. Beta-Carotin brauchen deine Augen, damit du gut sehen kannst. Übrigens: Auch Karotten sind sehr reich an Beta-Carotin!

Marillen gehören zu den Steinfrüchten, weil sie innen einen Kern haben, der hart wie ein Stein ist.

Welche anderen Steinfrüchte kennst du?

.....

.....

Antwort: Pfirsich, Zwetschke, Weichsel, Kirsche

Marillen lassen sich am besten teilen, wenn man sie entlang der Nahtstelle einschneidet. Dann den Kern entfernen und genießen!

Wissen

Aprikose ist die in Deutschland übliche Bezeichnung für Marillen. Dieser Name bedeutet „sonnengereift“.



Kochzeit
15 Minuten
+2 Stunden

Bunte Eislutscher

Zutaten

- 4 Handvoll Früchte
(Wassermelone, Himbeeren,
Erdbeeren, Marillen, Pfirsich ...)
- Saft einer Bio-Orange
- 2 Teelöffel Vanillezucker

Zubereitung

1. Obst waschen, je nach Sorte
eventuell schälen und entkernen.
2. In Stücke schneiden und in
den Mixbecher geben.
3. Orangensaft dazugeben.
4. Pürieren und mit Zucker süßen.
5. Fruchtmus in Eisförmchen füllen.
6. Für mindestens 2 Stunden
in den Gefrierschrank geben.



Wassermelone



Erdbeeren



Marillen



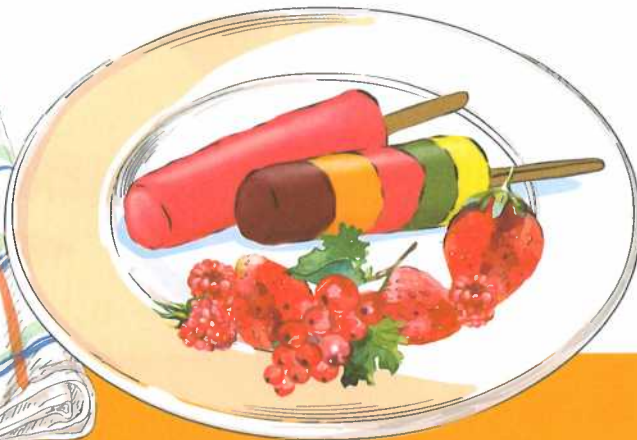
Bio-Orange



Himbeeren



Pfirsich



Was wäre ein Sommer ohne Eis! Obstzeit ist auch Eiszeit!

Tipp Mit Fruchtmus aus verschiedenen Früchten erhältst du gestreifte Eislutscher.





Melonen- Heidelbeer- Joghurt

Zutaten

- 2 Becher Joghurt natur
- 2 Teelöffel Vanillezucker
- 1 Zuckermelone
- 1 Tasse Heidelbeeren
- 2 Esslöffel Mandelblättchen
- Zitronenmelissenblätter



Zitronenmelisse



Zuckermelone



Heidelbeeren

Zubereitung

1. Joghurt mit Vanillezucker in einer Schüssel verrühren.
2. Zuckermelone schälen, entkernen und in Stücke schneiden.
3. Heidelbeeren waschen.
4. Melonenstücke und Heidelbeeren auf 4 SchüsserIn verteilen.
5. Joghurt über die Früchte auf die SchüsserIn verteilen.
6. Mit Mandelblättchen und Zitronenmelissenblättern bestreuen.

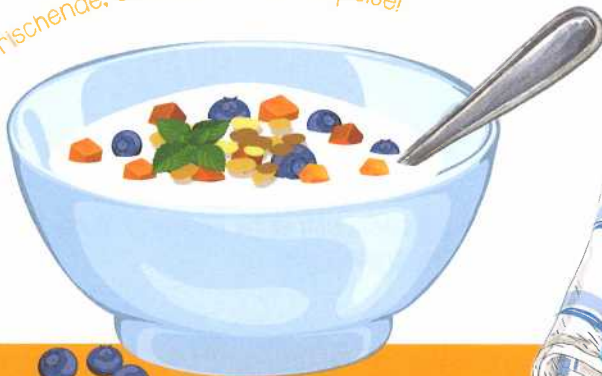


Joghurt



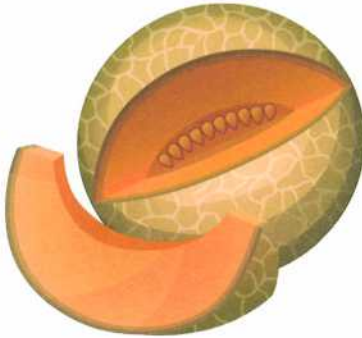
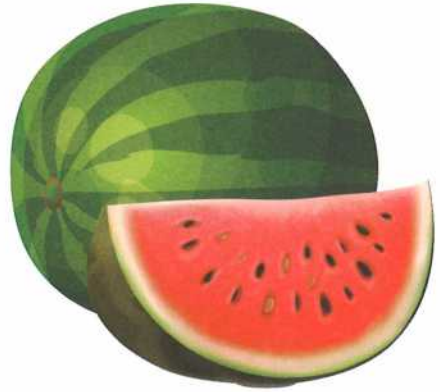
Mandeln

Eine erfrischende, sommerliche Nachspeise!



Welche Melonen hast du schon gegessen?

20



Melonen sind große, saftreiche Beeren-Früchte. Sie gehören zur Familie der Kürbisgewächse.

Herbst

Frühstück und Jause

- 01 Knusperbrot
- 02 Aufstriche mit Topfen
- 03 Maroni-Grießkoch mit Brombeeren
- 04 Bircher-Müsli

Salate

- 05 Karotten-Apfelsalat mit Sonnenblumenkernen
- 06 Krautsalat mit Sesam
- 07 Linsen-Apfel-Salat

Suppen

- 08 Klare Gemüsesuppe mit Frittaten
- 09 Erdäpfel-Rahmsuppe
- 10 Kürbis-Cremesuppe

Hauptgerichte

- 11 Chili con carne
- 12 Hühner-Spieße mit Champignons
- 13 Maiskolben zum Knabbern
- 14 Lachsfilet mit Pak Choi
- 15 Erdäpfelspalten aus dem Rohr
- 16 Gemüseuffins
- 17 Gebackene Bohnen mit Herbstgemüse

Nachspeisen

- 18 Smoothie
- 19 Topfencreme mit Zwetschken
- 20 Buttermilchschmarrn mit Apfelkompott

Meine Notizen

A series of 15 horizontal dashed lines for writing notes.





Kochzeit
70 Minuten

Knusperbrot

Zutaten für 1 Blech

- 1 Becher Dinkelvollkornmehl
- 1 Becher feine Haferflocken
- 4 Esslöffel geriebene Nüsse
- 3 Esslöffel geschrotete Leinsamen
- 3 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- 3 Esslöffel Sesam
- 1 Teelöffel Salz
- 3 Esslöffel Rapsöl
- 1 Becher Wasser



Nüsse



Haferflocken



Rapsöl



Sesam



Sonnenblumenkerne

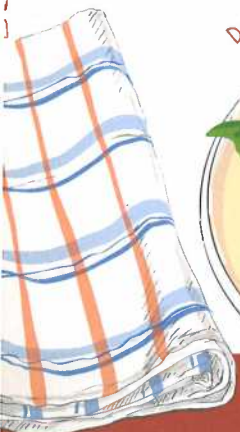


Dinkelvollkornmehl

Zubereitung

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.
2. Den Teig 15 Minuten stehen lassen.
3. Das Blech mit einem Bogen Backpapier belegen.
4. Den Teig auf dem Blech mit dem Nudelholz dünn ausrollen.
5. Backrohr auf 180 Grad Celsius aufheizen.
6. Das Blech für 40 Minuten ins Rohr geben.
7. Wenn das Brot schön knusprig aussieht, das Rohr ausschalten und öffnen.
8. Das Knusperbrot auskühlen lassen und in Stücke brechen.

Das Brot ist in einer verschlossenen Dose 2 Wochen haltbar.





Der Teig ist ziemlich klebrig. Damit er nicht am Nudelholz festklebt, kannst du vor dem Ausrollen eine Klarsichtfolie darüberlegen.

Die Sonnenblume

01





Aufstriche

mit Topfen

Karotten-Kren Zutaten

- 1 Packung Topfen
- 3 Esslöffel Sauerrahm
- 1 Karotte
- 1 Esslöffel geriebener Kren
Salz



Kren



Karotte



Topfen



Sauerrahm

Lachs-Dille Zutaten

- 1 Packung Topfen
- 3 Esslöffel Joghurt
- 1 kleine Packung Räucherlachs
- 3 Zweige Dille
Saft einer halben Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer



Dille



Joghurt

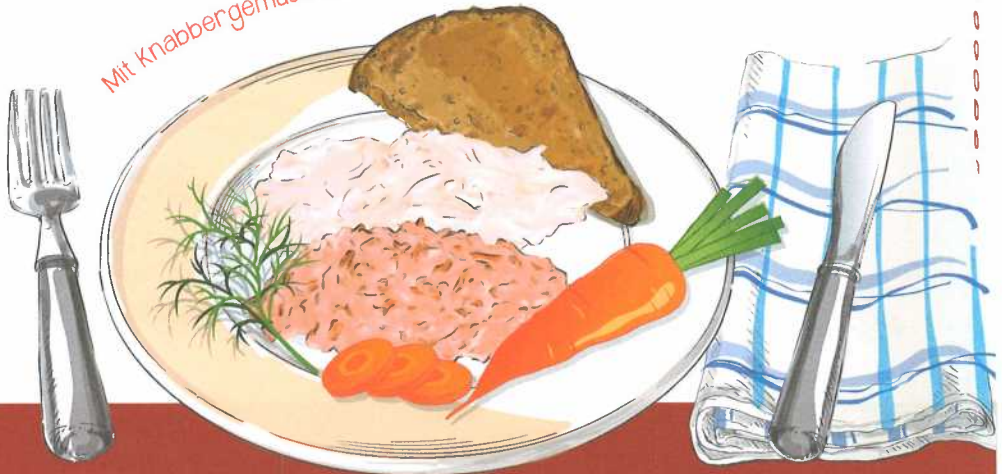


Zitrone



Räucherlachs

Mit Knabbergemüse servieren.



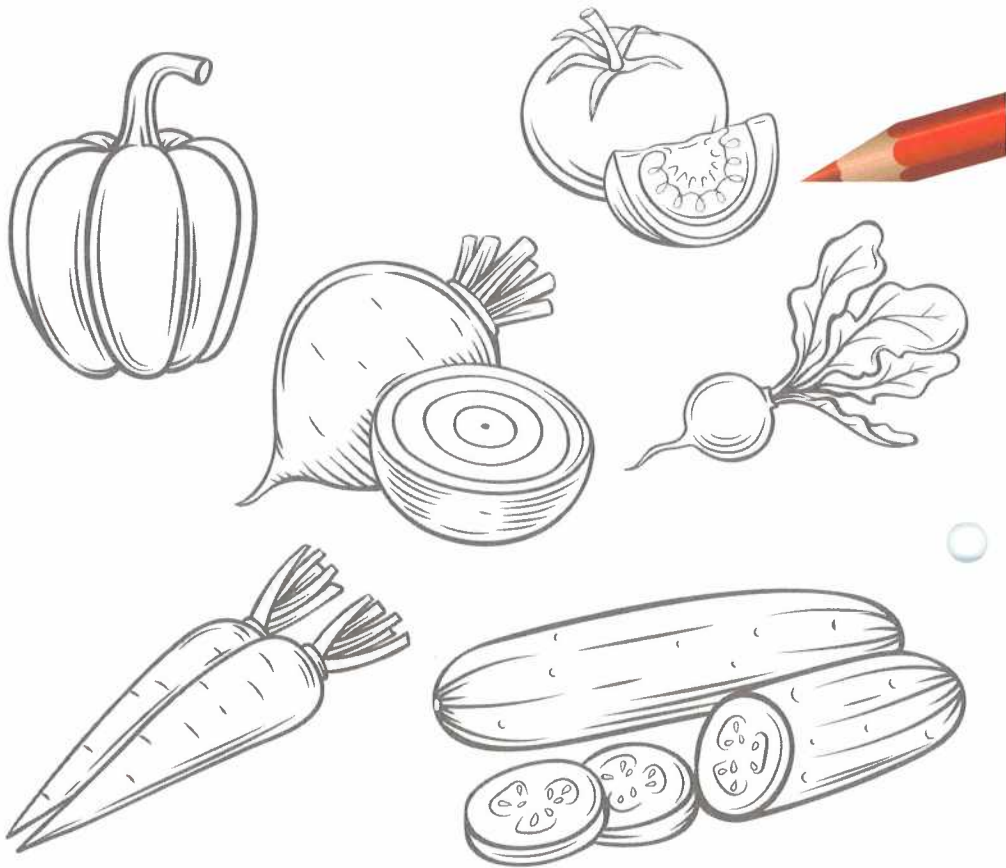
Karotten-Kren Zubereitung

1. Karotte fein raspeln.
2. Topfen, Sauerrahm, Karotte, Kren in eine Schüssel geben und gut vermischen.
3. Mit Salz würzen.

Lachs-Dille Zubereitung

1. Räucherlachs klein schneiden.
2. Dille waschen und klein schneiden.
3. Topfen, Joghurt, Fisch und Dille in eine Schüssel geben und gut vermischen.
4. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

02





Maroni-Grießkoch mit Brombeeren

Zutaten

- 2 Becher Milch
- 1 Becher Wasser
- 1 Prise Salz
- 6 Esslöffel Dinkelgrieß
- 1 Becher geschälte, gekochte Maroni
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 1 halber Teelöffel Zimt
- 1 Handvoll Brombeeren



Maroni



Brombeeren



Zimt



Dinkelgrieß



Milch

Zubereitung

1. Milch und Wasser in einem Topf aufkochen.
2. Eine Prise Salz dazugeben.
3. Dinkelgrieß mit dem Schneebesen einrühren und unter Rühren ein paar Minuten weiterkochen.
4. Maroni dazugeben und kräftig mit dem Schneebesen durchrühren.
5. Mit Vanillezucker und Zimt würzen.
6. In Schüsseln anrichten.
7. Brombeeren waschen und auf die Schüsseln verteilen.

Maroni sind eine tolle Herbst-Jause!



Tipp

Gekochte, geschälte Maroni erhältst du in jedem Supermarkt. Du kannst Maroni aber auch selbst kochen oder braten.

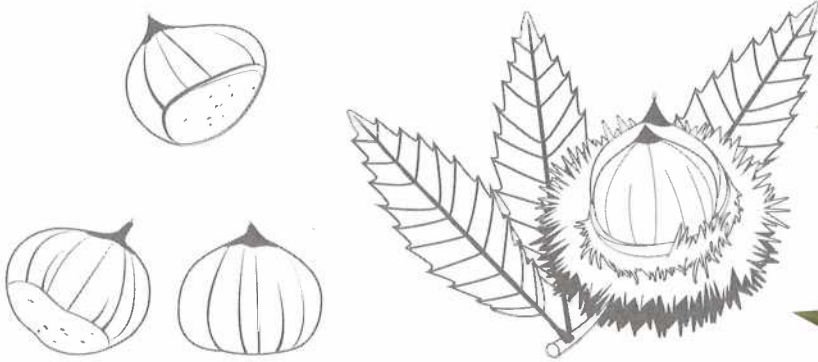
Maroni braten

Zuerst die Maroni mit einem spitzen Messer auf der gewölbten Seite kreuzweise einschneiden. Hol dir dabei Hilfe von Erwachsenen, denn die Schale ist ganz schön fest! Die eingeschnittenen Maroni in eine Schüssel geben und mit Wasser bedecken. 15 Minuten stehen lassen. Das Wasser abgießen und die Maroni auf ein Blech geben. Im Rohr bei 200 Grad Celsius eine halbe Stunde braten. Gebratene Maroni sind weich und schmecken süß.

Maronizeit

Maroni sind essbare süße Edelkastanien. Ab September beginnt die Maroniernte, die Kastanien fallen von den Bäumen und springen aus ihrer stacheligen Hülle.

03



Wenn es kalt wird, gehören Maronibrater zum Straßenbild in unseren Städten. Du kannst Maroni auch selbst braten.

Wichtig

Maroni so heiß wie möglich schälen. Wenn sie abkühlen, wird die Haut wieder fester und lässt sich schwer ablösen.



Harte Schale

Maroni gehören botanisch zu den Nüssen. Ihre Schale ist zwar nicht ganz so hart, aber doch recht fest.



Kochzeit

10 Minuten
+ Einweichzeit

Bircher-Müsli

Zutaten

- 1 Becher Haferflocken
- 2 Esslöffel Rosinen
- 1 Becher Wasser
- 1 Becher Milch
- 4 Esslöffel Joghurt
- 2 Äpfel
Saft einer Bio-Orange
- 1 Prise Zimt, gemahlen
- 3 Esslöffel Nüsse
- 1 Handvoll Weintrauben



Orange



Apfel



Haferflocken



Nüsse



Zimt



Joghurt



Weintrauben



Rosinen



Milch

Zubereitung

1. Haferflocken und Rosinen in eine Schüssel geben.
2. Wasser dazugeben und abdecken. Mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) in den Kühlschrank stellen.
3. In der Früh Milch und Joghurt dazugeben.
4. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und grob raspeln. Zum Müsli geben.
5. Orangensaft, Zimt und Nüsse dazugeben. Durchmischen.
6. Weintrauben waschen, abzupfen und dazugeben.

Wer keine Rosinen mag, lässt sie einfach weg.





Müsli ist eine perfekte Frühstücksmischung aus Flocken, Milch oder Joghurt und Früchten der Saison oder Trockenfrüchten. Das Besondere an Bircher-Müsli: Die Flocken werden eingeweicht. Es ist daher besonders weich und cremig.





Karotten-Apfel- Salat mit Sonnen- blumenkernen

Zutaten

- 3-4 Karotten
- 1 Apfel
Saft einer Bio-Zitrone
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
Salz
- 3 Esslöffel Sonnenblumenkerne



Karotte



Apfel



Zitrone



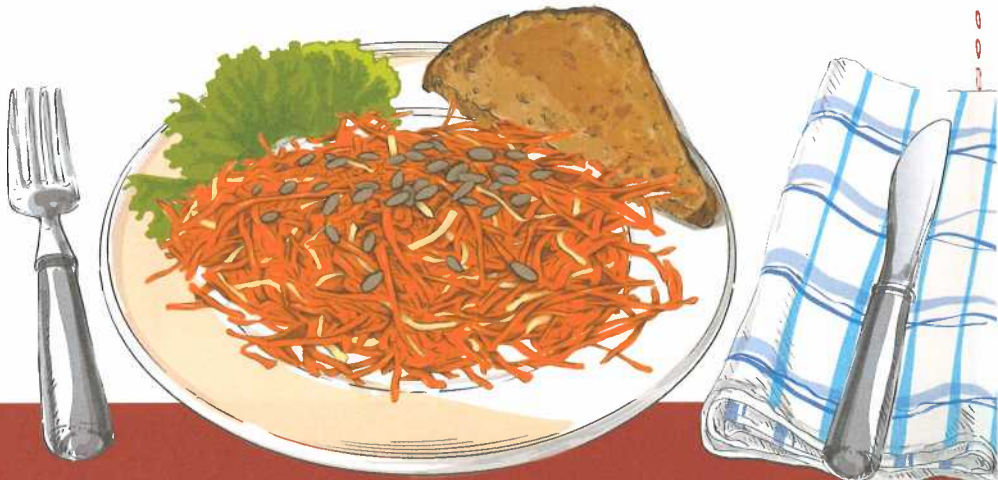
Sonnenblumenkerne



Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Karotten waschen, schälen und raspeln.
2. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und raspeln.
3. Karotten und Apfel in eine Schüssel geben.
4. Zitronensaft, Öl und Salz dazugeben.
Mischen.
5. Sonnenblumenkerne in der Pfanne leicht anrösten, bis sie duften.
6. Über den Salat geben.



Die Sonnenblume

05





Krautsalat

mit Sesam

Zutaten

- 1 Spitzkraut
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 halber Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Saft von 2 Bio-Limetten
- 1 Esslöffel Sesamöl
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Salz
- 2 Esslöffel Sesam



Zwiebel



Karotte



Ingwer



Limette



Öl



Spitzkraut

Zubereitung

1. Kraut fein schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Zum Kraut geben.
3. Zwiebel schälen, klein schneiden und dazugeben.
4. Ingwer fein reiben und dazu geben.
5. Kreuzkümmel, Limettensaft, Öle und Salz dazugeben.
6. Gut durchmischen.
7. Sesam in der Pfanne anrösten, bis er duftet.
8. Salat mit geröstetem Sesam bestreuen.

Krautsalat passt zu vielen Gerichten und schmeckt besonders gut zu Hühnerspießen (Rezept Herbst 12).





Du kannst Krautsalat auch mit Rotkraut oder Weißkraut machen. Die festen Krautköpfe sind allerdings schwerer zu schneiden als Spitzkraut. Hol dir dazu Hilfe bei Erwachsenen.



Kraut & andere Köpfe

Weißkraut und Blaukraut (manche nennen es auch Rotkraut) unterscheiden sich vor allem in der Blattfarbe, aber auch ein wenig im Geschmack.

Spitzkraut ist eine rasch wachsende Weißkrautsorte, die keinen runden, sondern eben einen spitzen Kopf ausbildet. Spitzkraut ist weicher und daher leichter zu schneiden.

Kohl (manche sagen Wirsing) bildet auch Köpfe, diese sind aber dunkelgrün und die Blätter sind gekräuselt.

Kohlsprossen gehören auch zur Kohlfamilie. Sie sehen ja auch wie kleine Krautköpfchen aus.

Wissen

Kraut und die anderen Mitglieder der Familie der Kohlgemüse sind besonders reich an Vitamin C.

Krautstempel

Gemüseabfälle werden Bastelmaterial. Du kannst sie als Stempel verwenden. Bestreiche den Strunk bei der Schnittfläche mit Farbe. Dann fest auf Papier drücken - fertig!





Linsen-Apfel-Salat

Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Linsen
- 5 Becher Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Äpfel
- 1 Zwiebel
- 1 halber Bund Petersilie



Linsen



Zwiebel



Apfel



Knoblauch



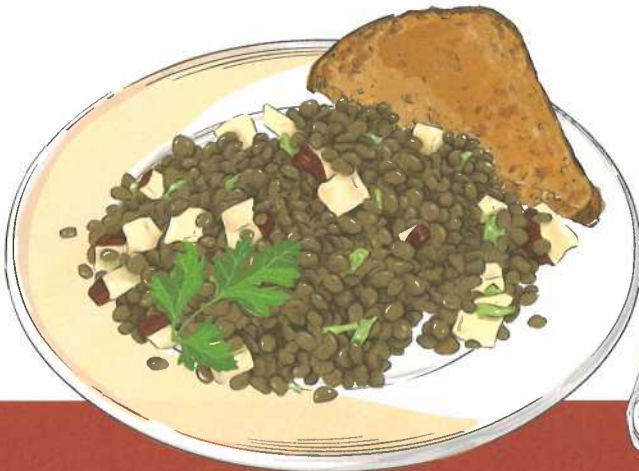
Petersilie

Salatsoße

- 1 Teelöffel Senf
- 4 Esslöffel Apfelessig
- 3 Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

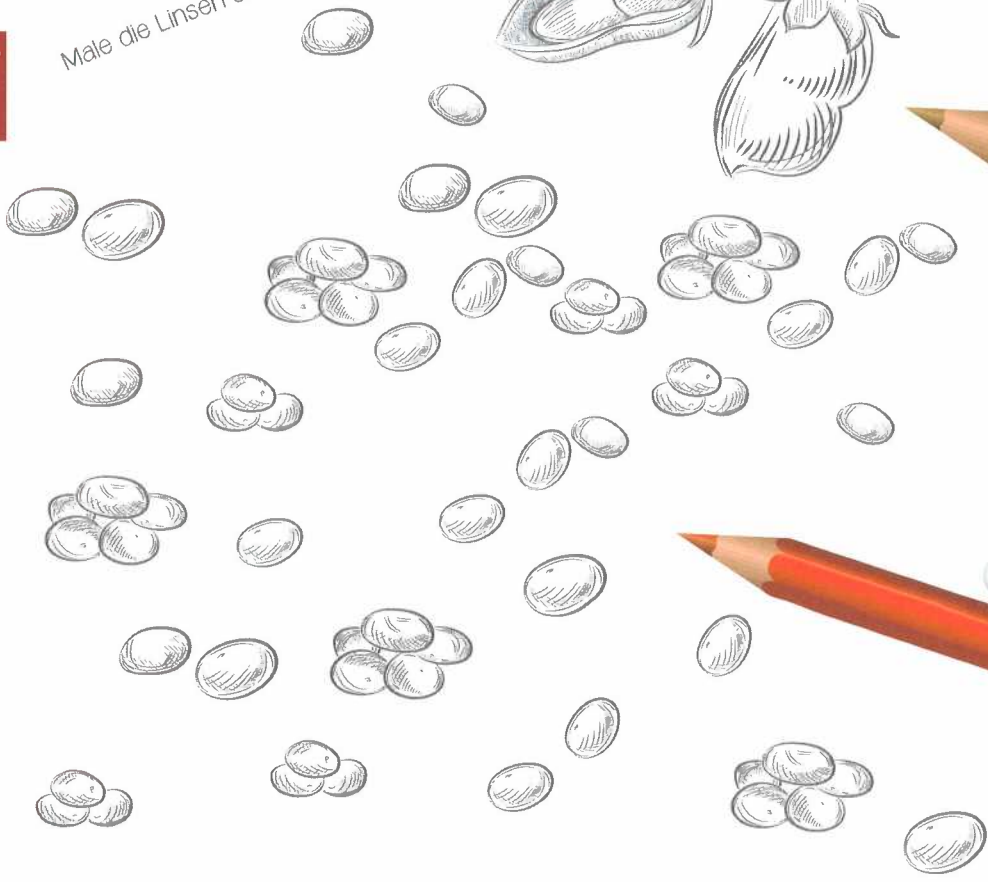
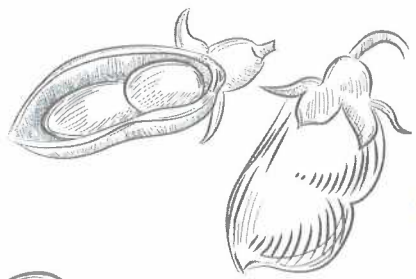
- 1. Knoblauchzehe schälen.
 - 2. Linsen mit Lorbeerblatt und ganzer Knoblauchzehe in einen Topf geben.
 - 3. Wasser dazugeben.
 - 4. Zum Kochen bringen und 30 Minuten kochen.
- >>>



5. Linsen in ein Sieb abgießen, Knoblauch und Lorbeerblatt entfernen.
6. Linsen in eine Salatschüssel geben.
7. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und in kleine Stücke schneiden und dazugeben.
8. Zwiebel schälen, klein schneiden und dazugeben.
9. Petersilie waschen, schneiden und zum Salat geben.
10. Senf, Essig, Salz, Pfeffer und Öl in ein Schraubglas geben. Gut verschließen und kräftig schütteln.
11. Zum Salat geben. Gut mischen.

Male die Linsen aus ...

07





Klare Gemüsesuppe mit Frittatten

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 1 Lorbeerblatt
- 5 Pfefferkörner
- 2 Wacholderbeeren
- 1 halber Teelöffel Salz
- 5 Becher Wasser



Wasser



Rapsöl



Suppengrün



Zwiebel

Zubereitung

1. Zwiebel mit der Schale halbieren.
2. Suppengrün waschen und eventuell schälen.
3. Öl im Topf erhitzen.
4. Zwiebel und Suppengrün dazu geben.
5. Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Wacholderbeeren dazugeben.
6. Wasser und Salz dazugeben, Deckel daraufgeben und mindestens 30 Minuten kochen lassen.
7. Suppe durch ein Sieb in eine Suppenschüssel gießen.
8. Die Karotten klein schneiden und in die Suppe geben.
9. Mit Frittaten servieren.





Suppengrün wird im Geschäft als fertiges Päckchen angeboten. Du kannst das Gemüse natürlich auch selbst zusammenstellen. Du brauchst eine halbe Stange Lauch, 2 Karotten, 1 Petersilienwurzel, ein kleines Stück Sellerie und 2 Stängel Petersilie.

Fritatten

Zutaten

- 1 Becher Milch
- 3 Esslöffel Mehl
- 2 Eier
Salz
- 3 Esslöffel Öl zum Braten



Öl



Mehl



Eier



Milch



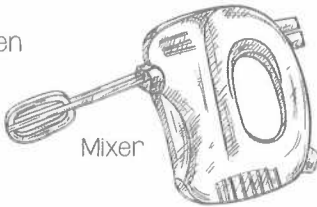
08

Zubereitung

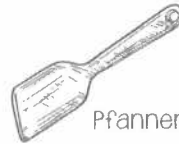
1. Milch und Mehl in eine Schüssel geben.
2. Eier aufschlagen und dazugeben.
3. Salzen. Mit dem Schneebesen gut verrühren.
4. Öl in der Pfanne erhitzen.
5. Etwas Teig in die Pfanne eingießen und verteilen.
6. Beidseitig goldgelb backen.
7. Den ganzen Teig nach und nach zu Palatschinken backen.
8. Ausgekühlt zusammenrollen und in feine Streifen schneiden.



Schneebesen



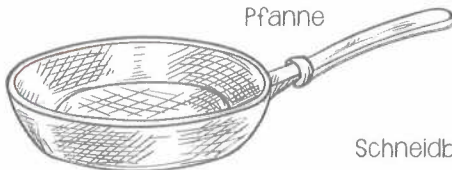
Mixer



Pfannenwender



Messer



Pfanne



Schneidbrett



Kochhandschuh



Erdäpfel-Rahm-Suppe

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 1 Teelöffel Kümmel
- 3 Erdäpfel
- 4 Becher Wasser
- 1 Becher Sauerrahm
- 1 Esslöffel Mehl
- Salz, Pfeffer



Zwiebel



Sauerrahm



Erdäpfel



Mehl



Wasser



Rapsöl

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und klein schneiden.
2. Erdäpfel waschen, schälen und in Stücke schneiden.
3. Öl im Topf erhitzen.
4. Zwiebel und Kümmel dazugeben und sanft anrösten. Umrühren.
5. Erdäpfel dazugeben.
6. Wasser dazugeben.
7. Deckel daraufgeben und 10 Minuten kochen lassen.
8. Sauerrahm mit dem Mehl verrühren.
9. Mit dem Schneebesen in die Suppe einrühren.
10. Aufkochen lassen.
11. Mit Salz und Pfeffer würzen.



So wachsen Erdäpfel ...





Kürbis-Creme-

Suppe

Zutaten

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 Esslöffel Butter
- 5 Becher Wasser
- Salz, Pfeffer
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- 3 Esslöffel Sauerrahm
- Kürbiskernöl



Kürbis



Zwiebel



Ingwer



Sauerrahm



Butter



Zitrone

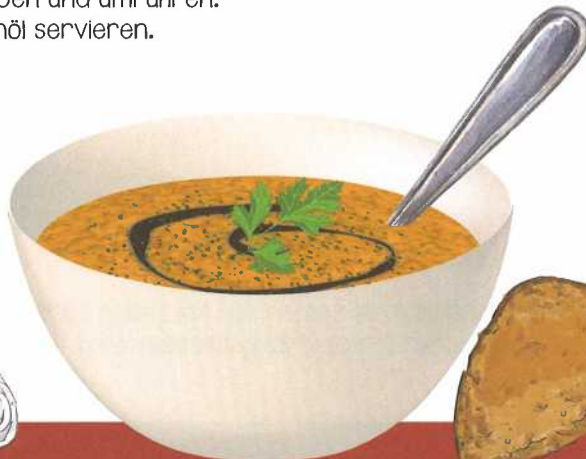


Kürbiskernöl

10

Zubereitung

1. Kürbis halbieren, Kerne entfernen und in Stücke schneiden.
2. Zwiebel schälen und klein schneiden.
3. Ingwer schälen und klein schneiden.
4. Butter im Topf erhitzen.
5. Zwiebel und Ingwer dazugeben und sanft anrösten. Umrühren.
6. Kürbis und Wasser dazugeben.
7. Deckel daraufgeben und 15 Minuten kochen lassen.
8. Suppe pürieren.
9. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
10. Rahm dazugeben und umrühren.
11. Mit Kürbiskernöl servieren.



Kürbis

Der Kürbis eignet sich nicht nur zum Schnitzen von lustigen Gesichtern, sondern vor allem auch zum Essen! Die Kürbisfamilie ist unglaublich vielfältig. Sie umfasst über 800 Arten mit prachtvoller Farben- und Formenvielfalt. Viele davon verwenden wir in der Küche.

Wissen

Hokkaido: Er ist richtig orange, hat ein cremiges Fruchtfleisch und muss nicht geschält werden. Praktisch!

Spaghettikürbis: Seine Schale ist hell, das Fleisch weiß oder hellgelb. Markant ist auch die zylindrische Form. Das Besondere am Spaghettikürbis ist aber das Fruchtfleisch: Es zerfällt beim Kochen zu „Spaghetti“.

Muskatkürbis: Dunkelgrüne Schale, orangerotes, sehr fruchtiges Fruchtfleisch. Muskatkürbis wird bis zu 20 kg schwer.

Butternuss: Dieser Kürbis ist hell, birnenförmig und hat ein helloranges, süßliches Fruchtfleisch.

Welche Kürbisse findest du am Markt?

.....

.....

.....



Weißt du, wie schwer ein Speisekürbis werden kann?

- a) 2 Kilogramm
- b) 20 Kilogramm
- c) 160 Kilogramm

Auf Lösung:
c) Der Riesenkürbis wird bei uns bis zu 160 Kilogramm schwer. Das ist das Gewicht von ca. 7 Kindern zusammen! Die allergrößten Kürbisse der Welt wiegen sogar 400 und mehr Kilogramm! Davon können viele Menschen satt werden.



Kürbiskerne sind die Samen von speziellen Kürbissen, den Ölkürbissen, aus denen das Kürbiskernöl gewonnen wird.



Chili con carne

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chili
- 3 Esslöffel Rapsöl
- 1 Packung Faschiertes (300g)
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Flasche passierte Paradeiser
- 1 halber Teelöffel Zimt, gemahlen
- 1 Glas gekochte rote Bohnen
- 1 Glas gekochte Maiskörner
- Salz



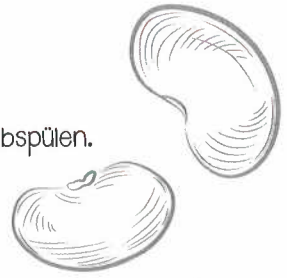
Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
 2. Chili fein schneiden. Kerne weggeben - die sind besonders scharf.
 3. Öl in einen Topf geben und erhitzen.
 4. Knoblauch und Zwiebel dazugeben und sanft anbraten.
 5. Faschiertes dazugeben und gut anbraten.
 6. Chili und Kreuzkümmel dazugeben.
 7. Tomatenmark dazugeben und gut durchrühren.
- >>>

dazu passt Brot sehr gut!



8. Passierte Paradeiser dazugeben.
9. Zimt und Salz dazugeben.
10. Deckel daraufgeben und 30 Minuten kochen lassen.
11. Bohnen und Mais in ein Sieb schütteln und mit Wasser abspülen.
12. Bohnen und Mais zum Chili geben.
13. Nochmals 20 Minuten kochen lassen.



Bunte Bohnen

Es gibt sagenhafte 600 verschiedene Bohnensorten! Und alle sehen anders aus: feuerrot, pechschwarz, weiß, violett, rosa, grün, einfarbig oder gesprenkelt, groß oder klein.

Wie viele verschiedene Bohnen hast du schon verspeist?

Bohnen sind Sattmacher

Bohnen sind richtige Kraftpakete - sie geben uns Stärke und den Muskelbaustoff Eiweiß. Und sie machen richtig schön satt.

3 mal B: Boden - Biene - Bohne

Bohnen geben nicht nur uns Menschen wichtige Nährstoffe.

Bohnen „füttern“ auch den Boden, auf dem sie wachsen.

Wie das geht? Die Wurzeln der Bohnen sind Lebensraum für ganz bestimmte Knöllchenbakterien. Diese können den wichtigen Pflanzendünger Stickstoff aus der Luft binden und in die Erde bringen. Bohnen „düngen“ sich sozusagen selbst und auch noch die Pflanzen, die im nächsten Jahr auf dem Boden wachsen!

Bohnen sind auch beliebt bei Bienen.

Bienen und andere Insekten holen sich gerne Nektar aus den Bohnenblüten.

Pflanze deine eigene Bohne!

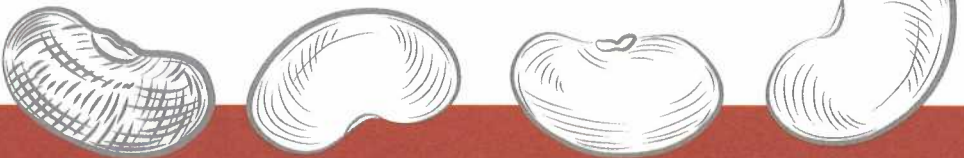
Bohnen kannst du auch im Herbst in der Wohnung ziehen.

Du brauchst: Blumentopf oder leere Joghurtbecher, Erde, Bohnen

- Den Topf mit Erde füllen.
- Bohnen in die Erde drücken.
- Auf die Fensterbank stellen.
- Gießen nicht vergessen. Das Saatgut darf nie austrocknen!
- Schon nach wenigen Tagen schaut der Keimling raus.
- Nun einen Stab zum Ranken dazu stecken.



Den Bohnen kann man echt beim Wachsen zusehen!





Hühner-Spieße mit Champignons

Zutaten

- 1 Saft einer halben Bio-Zitrone
- 2 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer
- 2 Stück Hühnerfilets
- 2 Paprika (rot, gelb oder grün)
- 1 Zwiebel
- 4 Champignons
- 2 Esslöffel Rapsöl



Zwiebel



Olivenöl



Zitrone



Champignons



Hühnerfilets

Zubereitung

1. Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen.
2. Hühnerstücke in große Stücke schneiden.
3. In die Marinade geben und gut durchmischen.
4. Paprika waschen, entkernen und in große Würfel schneiden.
5. Zwiebel schälen und in große Würfel schneiden.
6. Champignons putzen und halbieren.
7. Abwechselnd Gemüse und Fleisch auf die Spieße stecken.
8. In der Pfanne Rapsöl erhitzen und die Spieße rundherum braten.



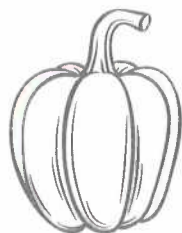
Paprika

Mit Brot oder Einkornreis (Rezept Sommer 11) servieren.

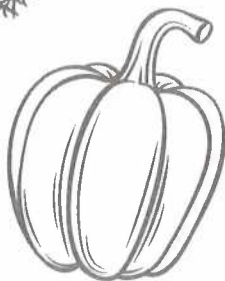
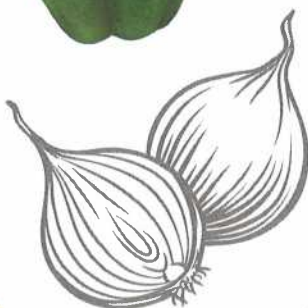
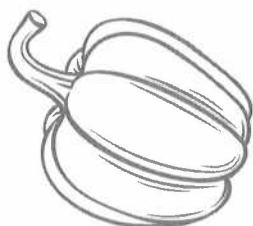




Brett und Messer nach dem Schneiden von Hühnerfleisch sofort heiß abwaschen.



12





Maiskolben

zum Knabbern

Zutaten

- 4 frische Maiskolben
(ohne Hüllblätter und Härchen)
- 1 Teelöffel Salz
Butter



Butter



Mais

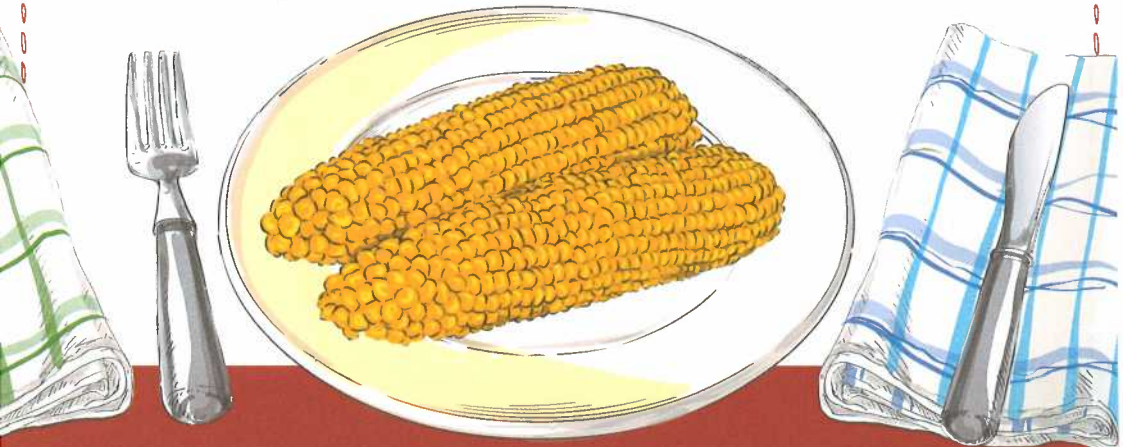


Salz

Zubereitung

1. Wasser im Topf zum Kochen bringen.
2. Salz dazugeben.
3. Maiskolben schälen und in den Topf geben. 20 Minuten kochen.
4. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
5. Etwas Butter und Salz darüberggeben.

Tipp Mit gekochten Kartoffeln (Rezept Frühling 17) oder Erdäpfeln aus dem Rohr (Rezept Herbst 15) essen.



Aus Mais kannst du auch Popcorn herstellen.





Lachsfilet

mit Pak Choi

Zutaten

- 1 halber roter Paprika
- 2 Pak Choi
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
Saft einer Bio-Zitrone
Salz
- 1 Esslöffel Sesam
- 4 Bio-Lachsstücke
- 2 Esslöffel Rapsöl



Paprika



Zitrone



Pak Choi



Knoblauch



Ingwer



Lachs



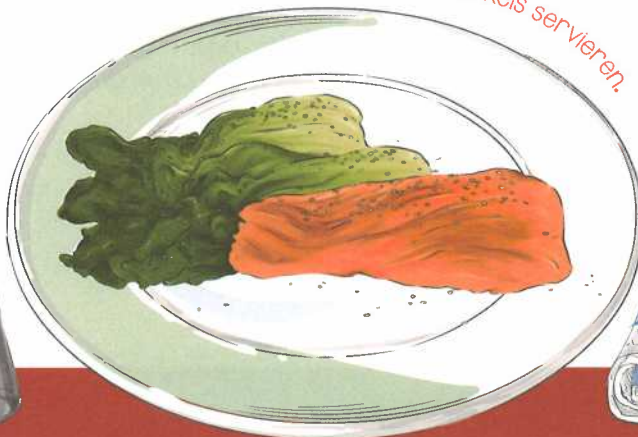
Rapsöl

Zubereitung

1. Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Pak Choi waschen und der Länge nach vierteln.
3. Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Salzen.
4. Pak Choi kurz im Wasser kochen - nur 2 Minuten!
5. Pak Choi in einem Sieb abgießen.
6. Ingwer schälen und klein schneiden.
7. Knoblauch schälen und klein schneiden.
8. Zitronensaft, Salz und Sesam in einer Schüssel verrühren.
9. Fisch dazugeben und umrühren, sodass der Fisch rundherum mit Marinade benetzt ist.

>>>

Mit Reis servieren.



10. Öl in der Pfanne erhitzen.
11. Ingwer dazugeben und sanft anbraten.
12. Fisch dazugeben und vorsichtig mitbraten.
13. Zuletzt Pak Choi, Knoblauch und Paprikawürfel dazugeben.
14. 2 Esslöffel Wasser dazugeben
15. Deckel daraufgeben und zugedeckt 10 Minuten fertigbraten.

Pak Choi

ist ein würziges asiatisches Kohlgemüse, das du bei uns in fast jedem Supermarkt bekommst.

Fisch

Zarter Fisch schmeckt einfach wunderbar. Du kannst Fisch frisch oder aus dem Tiefkühregal kaufen. Wichtig ist immer: Achte auf die Herkunft.

14

Woher kommt Fisch?

Natürlich aus dem Wasser! Aus dem Meer, aus Seen, Teichen und Bächen oder aus dem Zuchtbecken. Tatsache ist, dass Menschen zu viel Fische aus den Meeren geholt haben. Es gibt daher von manchen Fischarten schon so wenige, dass man sie nicht mehr fischen sollte.

Welchen Fisch kaufen?

Achte daher beim Fischkauf immer auf die Herkunftskennzeichnung.

Bevorzuge:

Süßwasserfisch aus heimischen Seen und Fischteichen. Dazu gehören zum Beispiel Forelle, Saibling, Schleie, Zander, Wels, Karpfen.

Bio-Fisch. Biologisch gehaltene Fische haben ausreichend Platz im Teich und werden artgerecht gefüttert. Du erkennst sie am Biosiegel.



Kaltwasserfische wie Lachs, Forelle oder Saibling sind reich an Omega-3-Fettsäuren und gelten daher als besonders gesund.



Erdäpfelspalten aus dem Rohr

Zutaten

- 10 Erdäpfel
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Rosmarinzweige



Rosmarin



Erdäpfel

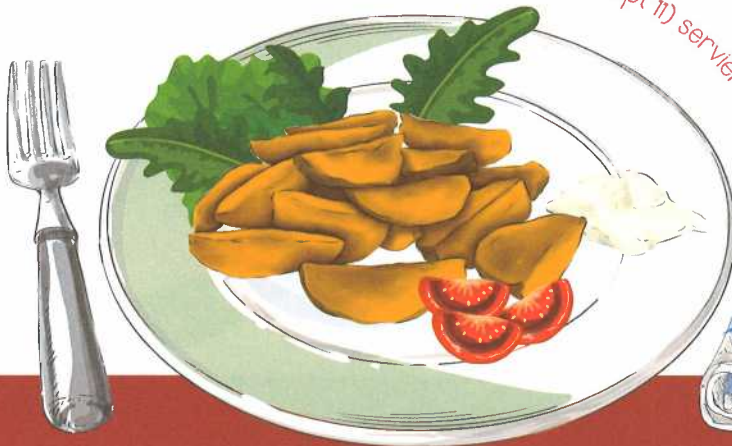
Zubereitung

1. Rohr auf 200 Grad Celsius vorheizen.
2. Erdäpfel waschen und der Länge nach vierteln oder achteln.
3. Blech mit Backpapier belegen.
4. Erdäpfel auf das Blech geben. Olivenöl darübergeben und gut mischen.
5. Rosmarinnadeln abzupfen und dazugeben.
6. Erdäpfel 30 Minuten backen, bis sie schön knusprig sind.



Olivenöl

Mit Salat und Dip (Winter Rezept 11) servieren.





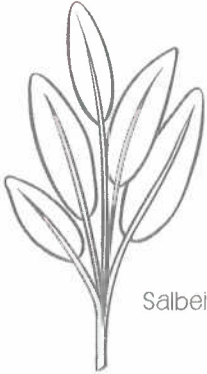
Oregano



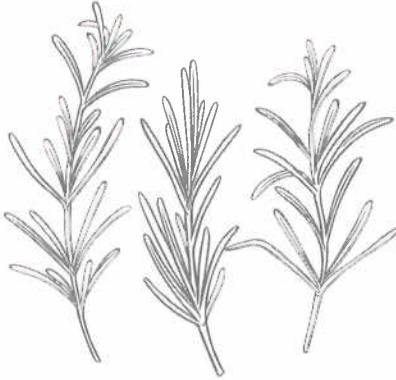
Petersilie



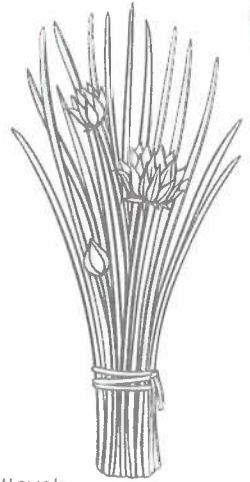
Minze



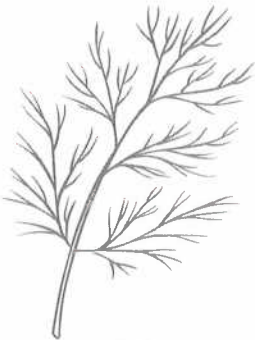
Salbei



Rosmarin



Schnittlauch



Dille



Basilikum



Thymian

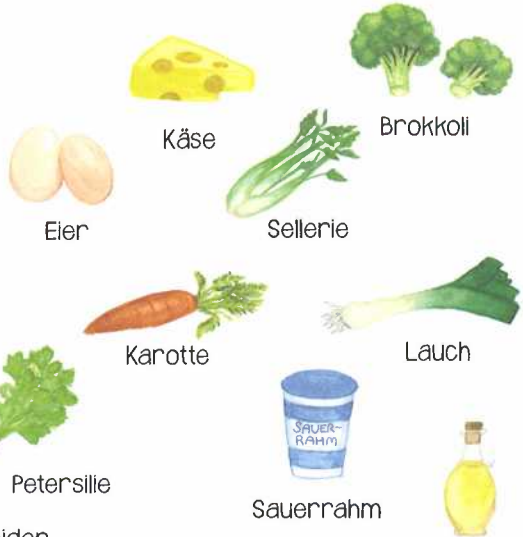




Gemüseemuffins

Zutaten

- 1 halbe Lauchstange
- 2 Karotten
- 1 kleines Stück Sellerie
- 1 Viertel Brokkoli
- 1 Bund Petersilie
- 1 Becher Sauerrahm
- 2 Esslöffel Dinkelvollkornmehl
- 1 Becher geriebener Käse
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer
- 2 Esslöffel Rapsöl



Käse

Brokkoli

Eier

Sellerie

Karotte

Lauch

Petersilie

Sauerrahm

Rapsöl

Zubereitung

1. Lauch waschen und klein schneiden.
2. Karotten und Sellerie waschen, schälen und grob raspeln.
3. Brokkoli waschen und in kleine Röschen zerteilen.
4. Petersilie waschen und fein schneiden.
5. Gemüse in eine Schüssel geben.
6. Sauerrahm, Mehl und geriebenen Käse dazugeben.
7. Eier in die Schüssel aufschlagen.

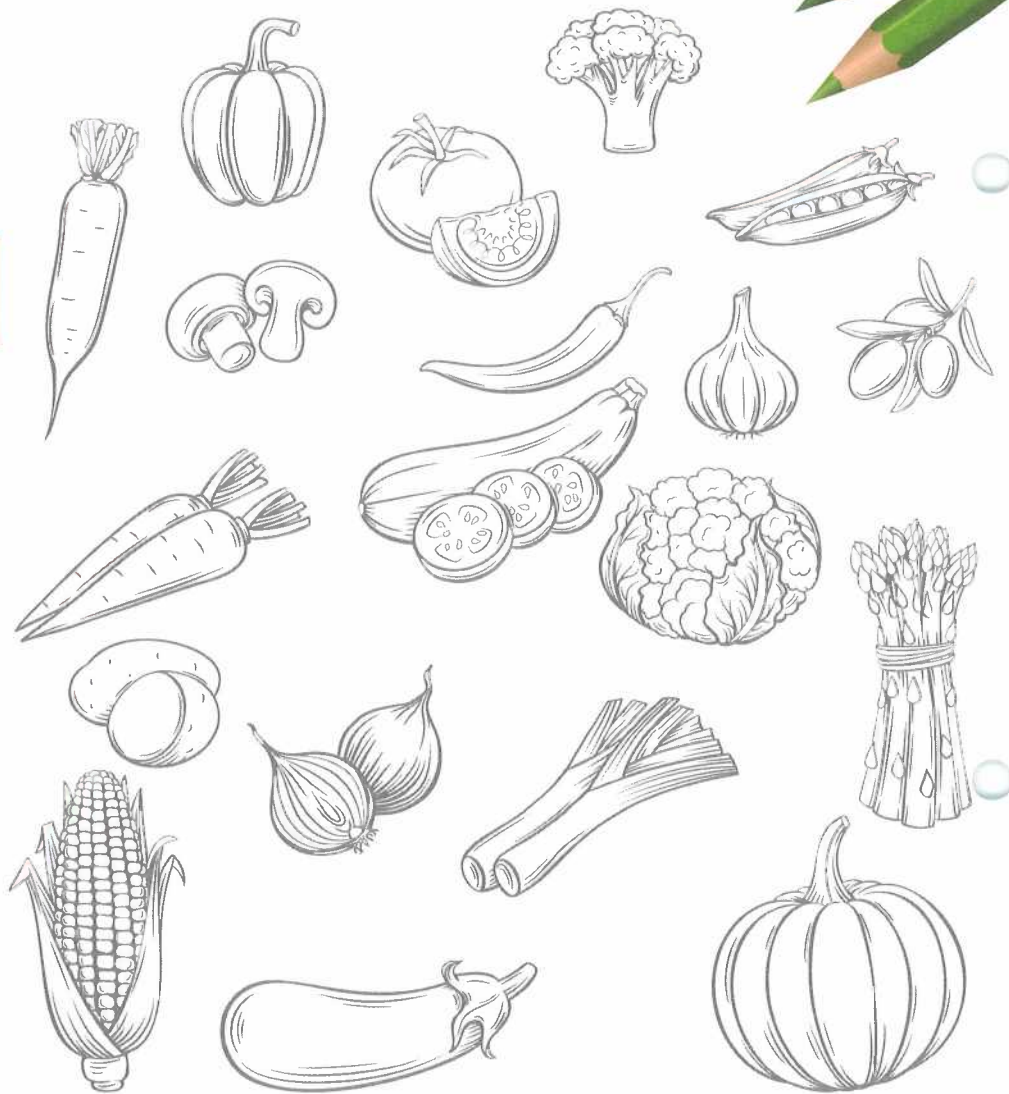
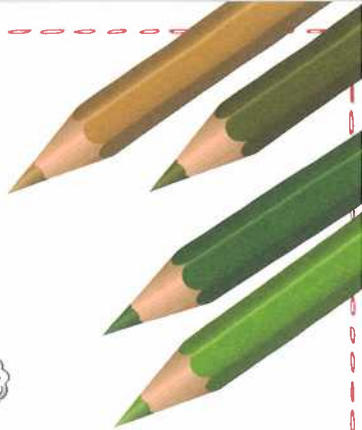
>>>

Dinkelvollkornmehl

Die Muffins schmecken heiß, lauwarm oder auch kalt.



8. Salzen und pfeffern.
9. Alles gut verrühren.
10. Backrohr auf 180 Grad Celsius vorheizen.
11. Muffinformen mit Öl auspinseln.
12. Gemüsemasse mit dem Löffel in die Formen füllen.
13. Im Rohr etwa 40 Minuten backen.





Gebackene Bohnen mit Herbstgemüse

Zutaten

- 1 Tasse weiße Bohnen
- 2 Zwiebeln
- 3 Karotten
- 1 Pastinake
- 4 Esslöffel Rapsöl
Salz
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 1 Zimtstange
- 1 Sternanis
- 1 Lorbeerblatt
- 4 getrocknete Zwetschken
Saft einer Bio-Zitrone



Karotte



Pastinake



Zimtstange



Zwiebel



Zitrone



getrocknete
Zwetschken



weiße Bohnen



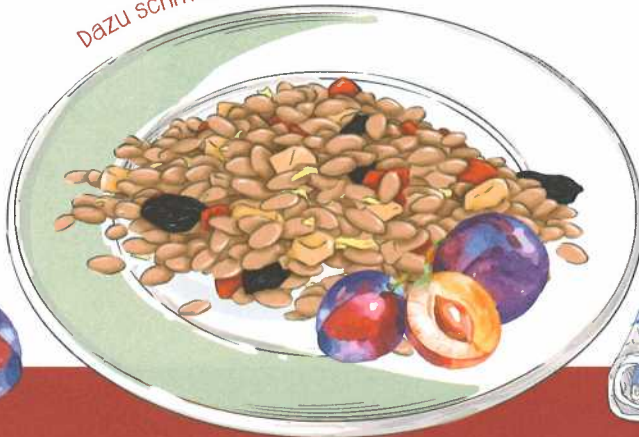
Rapsöl

Zubereitung

- 1. Bohnen über Nacht einweichen.
- 2. Am nächsten Tag Wasser abgießen und mit frischem Wasser weichkochen.
- 3. Zwiebel schälen und vierteln.
- 4. Karotten und Pastinake waschen, schälen und in Stücke schneiden.
- 5. Gemüse mit Öl, Salz und Paprikapulver mischen und in eine Auflaufform geben.

>>>

Dazu schmeckt Reis sehr gut!



6. Zimt, Sternanis und Lorbeerblatt dazugeben.
7. Im Backrohr bei 190 Grad Celsius etwa 45 Minuten backen.
8. Geschnittene Dörrzwetschken, Bohnen und 3 Esslöffel Wasser dazugeben.
9. Für weitere 10 Minuten ins Rohr schieben.
10. Mit Salz und Zitronensaft würzen.

Welche Bohnen kennst du noch?

Hast du schon einmal Sojabohnen gegessen? Aus Sojabohnen werden viele Lebensmittel hergestellt, z. B. Sojamehl, Sojasoße, Sojadrink und Tofu.

Tofu ist in Asien seit mehr als 2000 Jahren sehr beliebt. Tofu wird wie schnittfester Käse in asiatischen Gerichten verwendet und ist auch bei uns schon sehr bekannt.





Smoothie

Zutaten

- 3 Handvoll Beeren
- 2 Birnen
- 1 Esslöffel Nussmus
- 2 Esslöffel Haferflocken
- 1 Becher Wasser



Himbeeren



Heidelbeeren



Birnen



Wasser



Brombeeren

Zubereitung

1. Beeren waschen und in einen Mixbecher geben.
2. Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und in Stücke schneiden. Zu den Beeren in den Mixbecher geben.
3. Nussmus, Haferflocken und Wasser dazugeben.
4. Mit dem Pürierstab fein pürieren.



Nussmus



Haferflocken





Du kannst fast jedes Obst für Smoothie verwenden. Gib auch mal ein paar Salatblätter oder eine halbe Gurke dazu. Das schmeckt sehr erfrischend. Statt Wasser kannst du auch Joghurt verwenden.





Topfencreme mit Zwetschken

Zutaten

- 10 Zwetschken
- 2 Gewürznelken
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Packung Topfen
- 1 halber Becher Milch
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel Vanillezucker



Zwetschken



Topfen



Milch

Zubereitung

1. Zwetschken waschen, entkernen und vierteln. In einen Topf geben.
2. Gewürznelken und Zucker dazugeben und unter Rühren wenige Minuten rösten.
3. Ausschalten und wegstellen.
4. Topfen, Milch, Zucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben.
5. Mit dem Schneebesen cremig rühren.
6. Mit Zwetschken anrichten.





Die Zwetschke





Buttermilch- schmarrn mit Apfelkompott

Zutaten

- 4 Eier
- 1 Becher Buttermilch
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Becher Mehl
Schale einer Bio-Zitrone
- 1 Prise Salz
- 3 Esslöffel Butter
Staubzucker zum Bestreuen

Kompott

- 3 Äpfel
- 2 Becher Wasser
Saft einer halben Bio-Zitrone
- 1 Esslöffel Zucker
- 2 Nelken
- 1 Zimtstange



Zimt



Apfel



Butter



Mehl



Zitrone



Eier



Buttermilch



Zubereitung

1. Backrohr auf 200 Grad Celsius vorheizen.
2. Eier trennen. (Wie das geht, erfährst du im Rezept Sommer 18)
3. Eiklar in eine Schüssel geben und mit dem Mixer zu Schnee schlagen.
4. Buttermilch, Eidotter, Zucker, Zitronenschale, Salz und Mehl in einer zweiten Schüssel mit dem Schneebesen gut verrühren.
5. Eischnee vorsichtig unterheben.
6. Butter in einer Pfanne erhitzen.
7. Teig vorsichtig hineingießen, kurz anbacken.
8. Ins Rohr stellen und 5 Minuten weiterbacken.
9. Schmarren mit dem Pfannenwender umdrehen. Er darf dabei zerreißen!
10. 5 Minuten fertig backen.
11. Mit Staubzucker bestreuen.

Kompott

1. Äpfel waschen, schälen, vierteln und Kerngehäuse ausschneiden.
2. Äpfel mit Wasser, Zitronensaft, Nelken, Zimtrinde und Zucker in einen Topf geben.
3. Wenige Minuten kochen lassen.

Apfelzeit

Im Herbst reifen die Äpfel. Sie sind das wichtigste Obst in Österreich. Es gibt angeblich rund 1500 Apfelsorten! Wie viele kennst du?

... *Idared, Topaz, Gala, Arlet, Golden Delicious, Boskop, Rudolf Kronprinz,*

Kein Apfel gleicht dem anderen. Jeder Apfel sieht anders aus. Wie sieht dein Lieblingsapfel aus?

Genuss-Experiment: Nimm einen Apfel.

Schau ihn dir gut an! Wie sieht er aus? Rot, gelb oder grün, gestreift oder einfarbig? Ist er rund, oval oder zugespitzt? Ist er klein, groß oder riesig? Jetzt schnupper an deinem Apfel! Wie riecht er? Riecht er überall gleich, duftet er zart oder stark? Wie fühlt er sich an? Ist er glatt oder hat er eine raue Schale? Ist er gar schon runzlig? Nun beiß einmal in den Apfel. Knackt und schmatzt es beim Beißen? Wie schmeckt der Apfel? Süß oder säuerlich? Ist er saftig oder mehlig? Schmeckt er dir so richtig gut?



Zum Genießen brauchst du Augen, Ohren, Nase, Hand und Mund. Alle fünf zusammen bestimmen, ob du den Apfel nun magst oder nicht.

Winter

Frühstück und Jause

- 01 Waffeln mit Zimt
- 02 Porridge mit Trockenfrüchten
- 03 Überbackene Brote
- 04 Sandwich

Salate

- 05 Chinakohl-Apfel-Salat
- 06 Sellerie-Birnen-Salat mit Nüssen
- 07 Glasnudelsalat mit Erdnüssen

Suppen

- 08 Karotten-Orangen-Suppe mit Kokos
- 09 Polenta-Lauch-Suppe
- 10 Eierblumensuppe

Hauptgerichte

- 11 Wintergemüse aus dem Ofen mit Topfen-Joghurt-Dip
- 12 Faschierte Laibchen mit Erdäpfelpüree
- 13 Gebratener Reis mit Rotem Joghurt
- 14 Karotten-Curry mit Kichererbsen
- 15 Fischgulasch
- 16 Geschmortes Rind mit Marillen

Nachspeisen

- 17 Bratäpfel
- 18 Orangen mit Zimt
- 19 Mohnschnecken
- 20 Vanillepudding

Meine Notizen





Kochzeit
15 Minuten

Waffeln mit Zimt

Zutaten

- 3 Eier
- 3 Scheiben Butter (1 cm dick)
- 1 Becher Milch
- 1 Becher Mineralwasser
- 1 Becher Dinkelvollkornmehl
- 1 Becher Weizenmehl
- 1 halber Becher Haferflocken
- 3 Esslöffel geriebene Haselnüsse
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- Zimt gemahlen



Milch



Eier



Zimt



Butter



Zucker



Dinkelvollkorn-
mehl



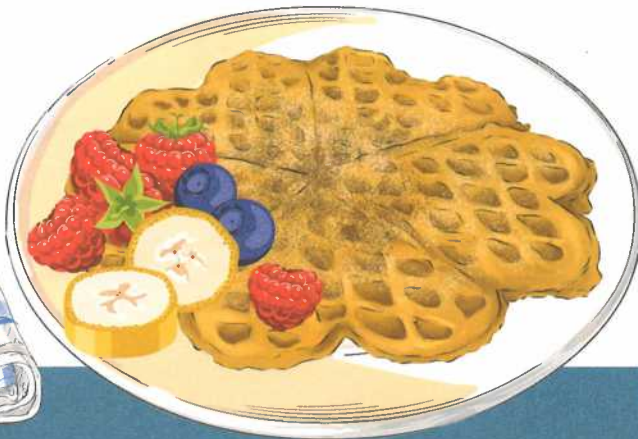
Weizenmehl



Haferflocken

Zubereitung

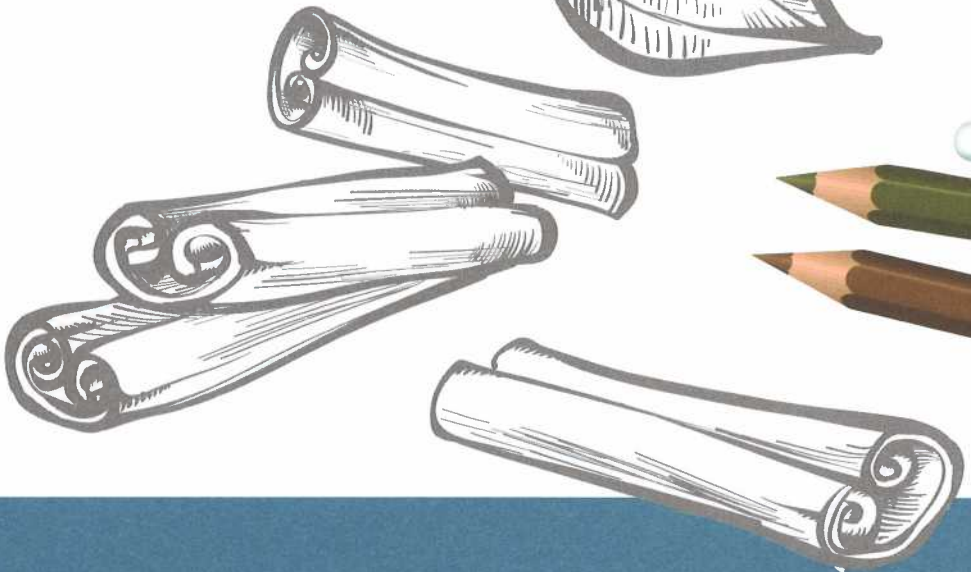
1. Eier trennen. (Wie das geht, erfährst du in Rezept 18 im Sommer)
2. Eiklar in eine Schüssel geben und mit einem Mixer zu Schnee schlagen.
3. Butter und Eidotter in einer anderen Schüssel mit einem Mixer verrühren.
4. Milch, Mineralwasser, Mehle, Haferflocken und Nüsse dazugeben.
5. Zucker und Vanillezucker dazugeben und verrühren.
6. Eischnee zur Waffelmasse geben und vorsichtig einrühren.
7. Teig portionsweise in einem Waffeleisen backen.
8. Mit Zimt bestreuen und mit Beerenkompott servieren.





Wer kein Waffeleisen hat, bäckt einfach süße Fladen in einer befetteten Pfanne.

Zimt





Kochzeit
15 Minuten

Porridge mit Trockenfrüchten

Zutaten

- 1 Becher Milch
- 1 Becher Wasser
- 1 Prise Salz
- 8 Esslöffel Haferflocken
- 1 Handvoll Trockenfrüchte
(z. B. Datteln, Rosinen, Marillen, Dörrzwetschken)
- 1 Prise Zimt gemahlen



Trockenfrüchte



Zimt



Haferflocken



Milch

Zubereitung

1. Milch und Wasser in einen Topf geben und aufkochen.
2. Prise Salz und Haferflocken einrühren.
3. 2-3 Minuten kochen lassen. Dabei immer rühren.
4. Trockenfrüchte klein schneiden und Zimt dazugeben. Umrühren.



Weintraube



Weintrauben werden im Herbst geerntet, dazu sagt man auch Weinlese. Rosinen sind getrocknete Weinbeeren, die lange haltbar sind. 4 bis 5 Kilogramm ergeben ein Kilogramm Rosinen. Rosinen und andere Trockenfrüchte sind sehr süß, sie sind daher eine beliebte Zutat für Süßspeisen.

02





Kochzeit
15 Minuten

Überbackene Brote

Zutaten

- 2 Äpfel
- Käse nach Geschmack
(Camembert, Gouda)
- 4 Scheiben Brot
(z. B. Bauernbrot, Vollkornbrot)
- 1 Esslöffel Preiselbeerkompott



Käse



Apfel



Brot



Preiselbeerkompott

Zubereitung

1. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden.
2. Käse in Scheiben schneiden.
3. Brote damit belegen.
4. Im Backrohr bei 200 Grad Celsius ungefähr 10 Minuten überbacken.
5. Mit Apfelspalten und Preiselbeeren garnieren.





Überbackene Brote kannst du auch mit anderem Gemüse, Obst und Käse belegen.

Tolle Kombinationen sind:

- Paradeiser- und Mozzarellascheiben
- geraspelte Karotten/Lauch und Gouda
- Birnen und Blauschimmelkäse
- Champignonscheiben und Brie
- Radicchio/Trauben und Ziegenkäse

Entwickle deine eigene Lieblingskombination!



Kochzeit
15 Minuten

Sandwich

Zutaten

8 Scheiben Brot

Zutaten für den Belag

zum Bestreichen: Aufstriche, Senf, Ajvar ...

zum Belegen: Käse, Schinken, Räucherfisch, Eierscheiben ...

Gemüse: Salatblatt, Essiggurkenl, Karotten- oder Radieschenscheiben ...

Kräuter: Schnittlauch, Kresse ...

Zubereitung

1. Brote belegen.
2. Brotdeckel aufsetzen.



Salat



Brot



Karotte



Radieschen



Käse



Kresse



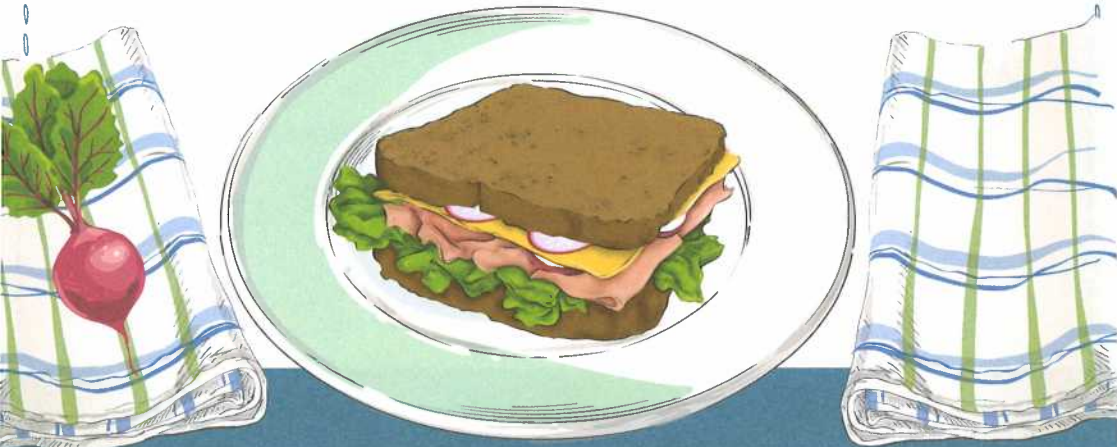
Schnittlauch



Aufstrich



Räucherfisch





Jeder kennt den Jausenbrot-Klassiker: Nicht nur bei der Brotsorte, auch beim Belag gilt: Abwechslung macht das Leben bunt!

Brot

Vor mehr als zehntausend Jahren, noch in der Steinzeit, begannen Menschen Getreide anzubauen. Damals schon begann die Geschichte von Brot! Die ersten Brote waren feste Fladen. Bereits im alten Ägypten nutzte man Hefen und Milchsäurebakterien, um den Teig zu lockern und zum „Aufgehen“ zu bringen. Genauso wird es auch heute noch gemacht.

Brotvielfalt

Es gibt unzählige Brotsorten: Vollkornbrot, Schwarz- oder Roggenbrot, Dinkelbrot, Mischbrot, Finnenbrot, Gewürzbrot, Baguette, Fladenbrot, Toastbrot, Pumpernickel ...

Hast du ein Lieblingsbrot?

04

Wissen

Kruste oder Rinde nennt man das Äußere des Brotes. Sie ist dunkler als das Innere und oft knusprig.

Krume heißt das Innere des Brotes. Die Krume kann weich, saftig oder auch fest sein.



Doppeldeckerbrote nennt man Sandwiche. Der Name geht auf einen englischen Adligen, den Earl of Sandwich, zurück, der sich keine Zeit zum Essen genommen hat. Er hat sich deshalb die Speisen zwischen zwei Brotscheiben legen lassen. Das Sandwich war erfunden.

Weißt du, was ein Brotscherz ist?

Ein Brotscherz oder Scherzertl ist das erste oder das letzte Stück des Brotlaibes.



Chinakohl-Äpfel-Salat

Zutaten

- 1 Becher Joghurt
- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
Saft einer Bio-Zitrone
Salz
- 1 halber Chinakohl
- 2 Äpfel



Sonnenblumenöl



Joghurt



Zitrone



Chinakohl



Apfel

Zubereitung

1. Joghurt, Öl, Zitronensaft und Salz in einer Schüssel gut verrühren.
2. Chinakohl der Länge nach halbieren, den Strunk ausschneiden und in feine Streifen schneiden.
3. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und in Streifen schneiden.
4. Chinakohl und Äpfel in die Schüssel geben. Gut durchmischen.

Probiere den Salat auch mal mit Orangen.



Wintersalate

Viele Wintersalate wie Endivie, Radicchio, Chicorée und Zuckerhut enthalten Bitterstoffe. Warum ist das so? Vermutlich, weil sich die Pflanzen mit diesen Stoffen vor Fressfeinden schützen.

Für uns Menschen sind Bitterstoffe aus Salaten sehr wertvoll. Sie helfen dabei, schädliche Keime aus dem Körper zu vertreiben. Gerade im Winter ist das wichtig.



Mach den Bittertest!

Verkoste ein Blatt von Radicchio, Zuckerhut, Endivie oder Chinakohl. Welcher Salat ist besonders mild, welcher schmeckt richtig bitter? Wie fühlt sich ein richtig bitteres Blatt im Mund an? Nun schnell eine süße Apfelspalte hinterher essen. Was passiert jetzt im Mund?

Wissen

Wir sind besonders empfindlich auf bittere Stoffe. Wir können sie 10.000 Mal besser wahrnehmen als andere Geschmacksrichtungen.

Um den bitteren Geschmack abzumildern, kombiniert man bittere Wintersalate gerne mit süßen Früchten: Chinakohl mit Äpfeln, Endivien oder Zuckerhutsalat mit Birnen, Orangen oder Mandarinen.

Aktion: Da wächst was!

Nachdem du Salat gemacht hast, den Strunk (z. B. von Chicorée oder Chinakohl) in eine flache Schüssel geben. Vorsichtig Wasser dazugeben. Auf das Fensterbrett stellen.

Von nun an täglich kontrollieren, ob genug Wasser in der Schüssel ist. Hin und wieder das Wasser wechseln.

Schon nach ein paar Tagen beginnt der Salat zu wachsen.

Die Farbe der Blätter ändert sich, sie werden dunkelgrün.

Nach ungefähr 1,5 Wochen sind unten auch schon Wurzeln zu erkennen.

Nun kannst du den Salat in einen Topf mit Erde setzen. Nach zwei bis drei Wochen kannst du deinen eigenen Salat ernten!



Sellerie-Birnen-Salat mit Nüssen

Zutaten

- 1 Handvoll Walnüsse
- 1 halbe Knollensellerie
- 2 Birnen
- Saft einer Bio-Zitrone
- 3 Esslöffel Joghurt
- 1 Esslöffel Sauerrahm
- Salz, Pfeffer



Zitrone



Walnüsse



Birne



Joghurt



Knollensellerie

Zubereitung

- 1. Walnüsse grob hacken.
- 2. Sellerie schälen und grob raspeln.
- 3. Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.
- 4. Alles in eine Salatschüssel geben.
- 5. Zitronensaft, Sauerrahm, Joghurt, Salz und Pfeffer dazugeben.
- 6. Gut vermischen.

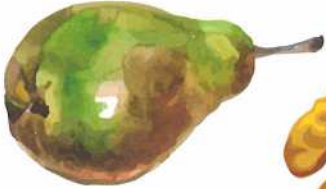


Sauerrahm

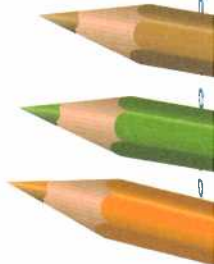




Hast du gewusst, dass Birnbäume bis zu 200 Jahre alt werden können? Es kann also sein, dass deine Ur-Ur-Ur-Ur-Ur-Großeltern schon vom gleichen Baum Früchte gegessen haben wie du.



06





Glasnudelsalat mit Erdnüssen

Zutaten

- 1 Packung Glasnudeln
- 1 Handvoll geschälte Erdnüsse
- 2 Karotten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
Saft einer Bio-Limette
- 1 Esslöffel Leinöl
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 2 Esslöffel Sojasoße
- 1 Teelöffel Birnendicksaft
- Salz



Limette



Erdnüsse



Glasnudeln



Frühlingszwiebeln



Karotten



Öl

Zubereitung

1. Glasnudeln in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen.
 2. 10 Minuten stehen lassen, dann abgießen.
 3. Erdnüsse in einer Pfanne rösten.
 4. Karotten waschen und grob raspeln.
 5. Frühlingszwiebeln waschen und klein schneiden.
- >>>

Wer gerne scharf isst, kann Chili zum Salat geben.



6. Knoblauch schälen und fein schneiden.
7. Karotten, Zwiebel und Knoblauch zu den Nudeln geben.
8. Limettensaft, Öl, Sojasoße und Birnendicksaft dazugeben.
9. Gut mischen.
10. Mit Salz würzen.
11. Mit Erdnüssen bestreuen.

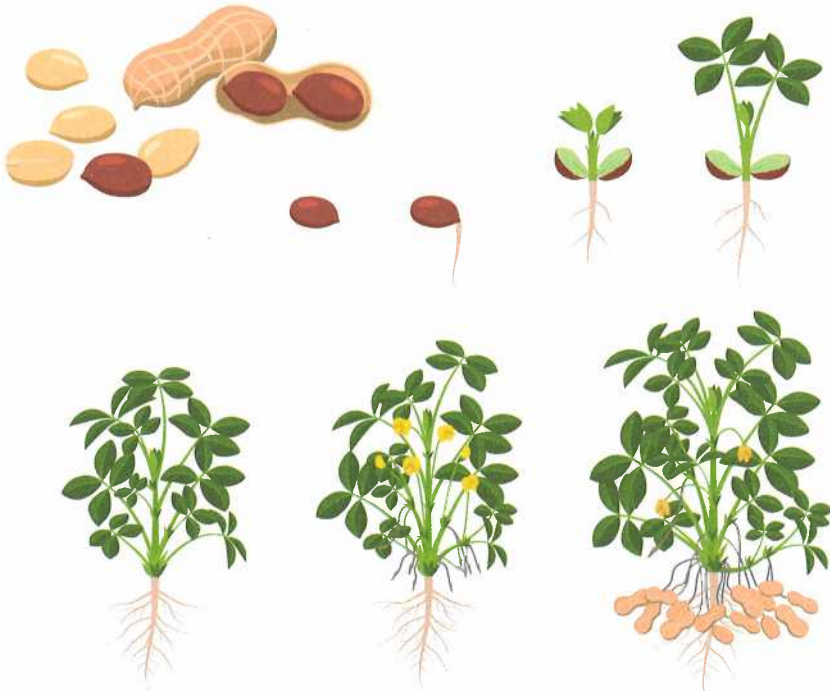


Glasnudeln gibt es in jedem Supermarkt. Diese Nudeln müssen nicht gekocht werden. Es reicht das Übergießen mit kochendem Wasser.

Erdnuss - eine Nuss, die in der Erde wächst?

Erdnüsse sind Hülsenfrüchte, wie Bohnen und Erbsen. Die Hülsen wachsen allerdings unterirdisch in der Erde. Nur weil die Erdnuss-Früchte in einer relativ harten Schale stecken, werden sie Erd-Nüsse genannt. Sie sind in fast in jedem Nikolaussackerl zu finden und werden gerne in der Weihnachtszeit gegessen.

07



Karotten-Orangen-Suppe mit Kokos

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 5 Karotten
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 5 Esslöffel gelbe Linsen
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 4 Becher Wasser
- 1 Becher Kokosmilch
- Salz, Pfeffer
- Saft und Schale einer Bio-Orange



Linsen



Zwiebel



Kokosmilch



Orange



Rapsöl



Tomatenmark

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und klein schneiden.
2. Karotten waschen, schälen und klein schneiden.
3. Öl im Topf erhitzen.
4. Zwiebel und Karotten dazugeben und sanft anrösten. Umrühren.
5. Tomatenmark, Linsen und Wasser dazugeben.
6. Deckel daraufgeben und 15 Minuten kochen lassen.
7. Suppe pürieren.

>>>



Karotten



8. Kokosmilch dazugeben und umrühren.
9. Orangenschale dazureiben und Saft der Orange dazugeben.
10. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Karotten

Karotten sind das beliebteste Wurzelgemüse. Der Grund: Sie haben eine tolle Farbe, sind saftig, gut zu knabbern und sie schmecken angenehm süß.



Karotten sind reich an Carotinen, vor allem an Beta-Carotin, der Vorstufe von Vitamin A.

Das ist leicht zu merken: Karotte - Carotin. Klingt ja auch ähnlich.

Bitter oder süß

Karotten schmecken süß, manchmal aber auch ein kleines bisschen bitter. Ob das Bittere zu spüren ist, liegt an der Sorte, aber auch am Boden, auf dem die Karotte wächst. Auch die Niederschlagsmenge in der Saison, also ob es wenig oder viel geregnet hat, beeinflusst den Geschmack.

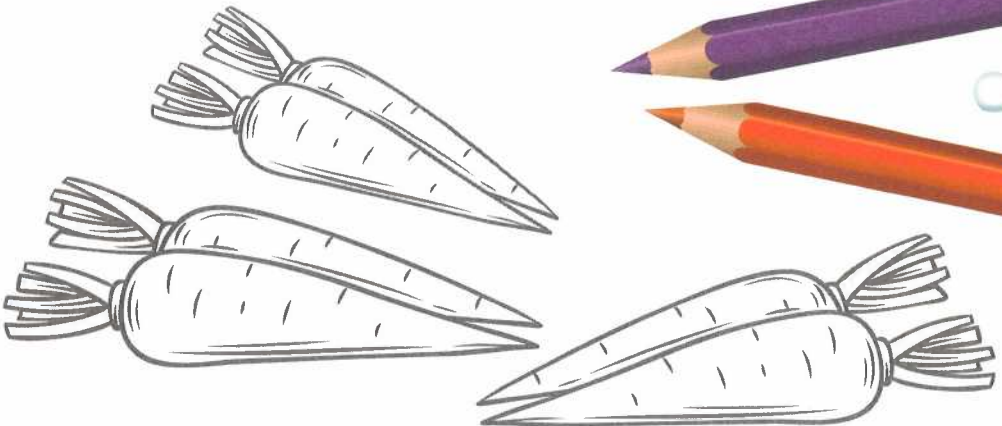
08

Wichtig

Karotten nie länger mit Äpfeln gemeinsam lagern. Äpfel geben ein Reifegas ab, das die Karotte bitter werden lässt.

Karotte muss nicht orange sein!

Orange, gelb, weiß oder violett - früher war bei Karotten eine große Sortenvielfalt üblich. Heute ist die typische Karotte kräftig orange. Hast du schon einmal violette Karotten gekostet? Schau am Markt oder im Geschäft. Vielleicht findest du unterschiedliche Karotten.





Polenta-Lauch-Suppe

Zutaten

- 1 Stange Lauch
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 5 Esslöffel Polenta
- 5 Becher Wasser
- 3 Esslöffel Sauerrahm
Salz, Pfeffer



Sauerrahm



Lauch



Rapsöl



Polenta

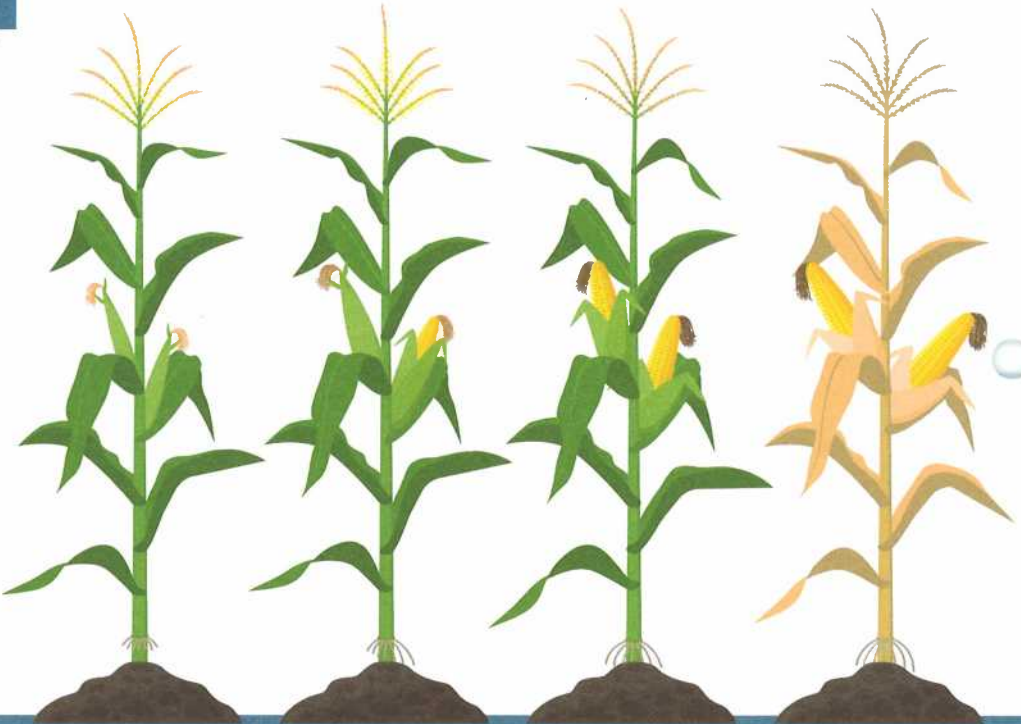
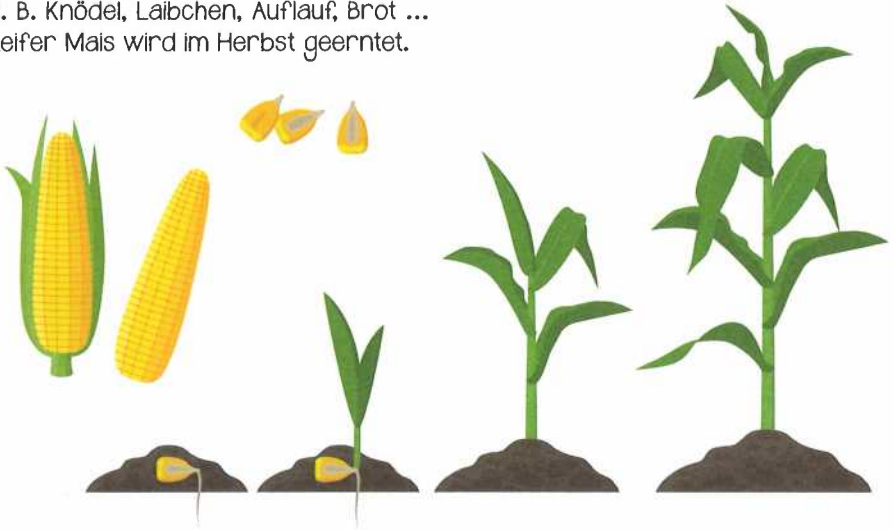
Zubereitung

1. Lauch waschen, in Scheiben schneiden.
2. Öl im Topf erhitzen.
3. Lauch dazugeben und sanft anrösten. Umrühren.
4. Polenta dazugeben und mitrösten.
5. Wasser dazugeben.
6. Deckel daraufgeben und 15 Minuten kochen lassen.
7. Sauerrahm dazugeben und umrühren.
8. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Was ist Polenta?

Polenta ist Maisgrieß, der aus getrockneten Maiskörnern in einer Mühle gemahlen wird. Es gibt gelben und weißen Polenta. Aus Polenta kann man vieles machen, z. B. Knödel, Laibchen, Auflauf, Brot ...
Reifer Mais wird im Herbst geerntet.





Eierblumensuppe

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Lorbeerblatt
- 5 Pfefferkörner
- 1 Wacholderbeere
- 2 Hühnerflügerl
- 1 halber Teelöffel Salz
- 5 Becher Wasser

- 2 Eier
- 2 Esslöffel geriebenen Parmesan
- 2 Stängel Petersilie



Petersilie



Suppengrün



Eier



Zwiebel



Hühnerflügerl



Parmesan

Zubereitung

1. Zwiebel mit der Schale halbieren.
2. Suppengrün waschen und eventuell schälen.
3. Zwiebel und Suppengrün in einen Topf geben.

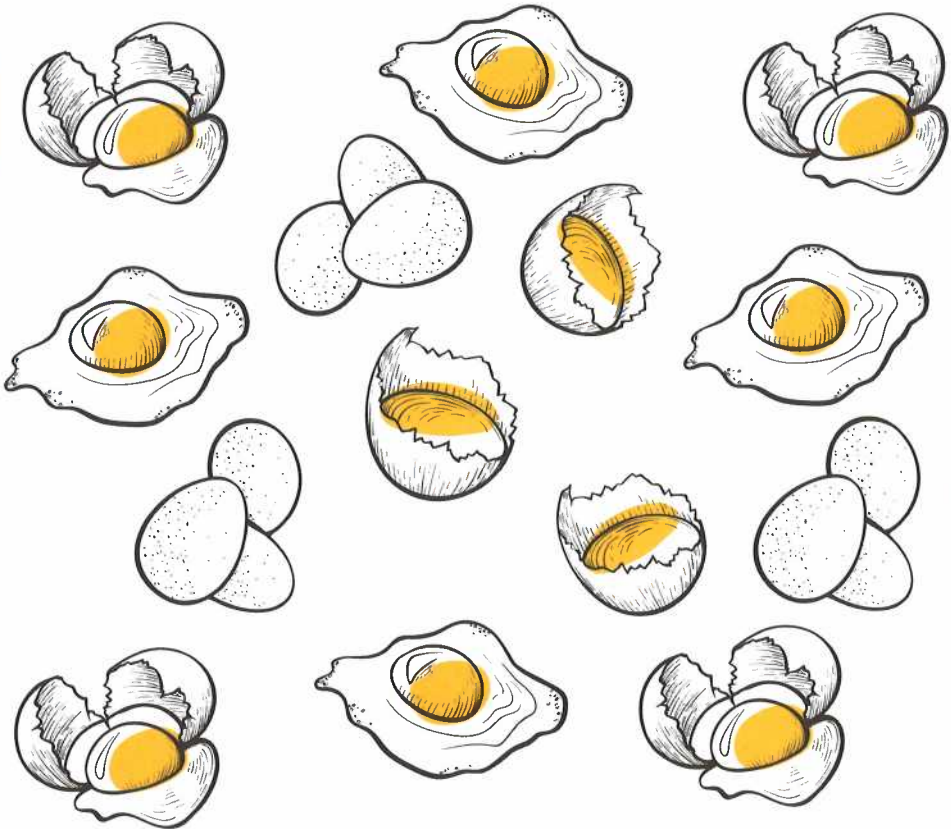
>>>



4. Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Wacholderbeere dazugeben.
5. Hühnerflügerl dazugeben.
6. Wasser und Salz dazugeben, Deckel daraufgeben und mindestens 45 Minuten kochen lassen.
7. Suppe durch ein Sieb in eine Suppenschüssel gießen.
8. Eier und Parmesan mit dem Schneebesen gut verquirlen.
9. Langsam in die kochende Suppe eingießen. Dabei die Suppe mit der Gabel sanft rühren.
10. Karotten schneiden und in die Suppe geben.
11. Petersilie waschen, Blätter abzupfen und dazugeben.



Das flüssige Ei wird in der heißen Suppe sofort fest. Es entstehen dünne „Blütenblätter“. Daher der Name Eierblumensuppe.





Wintergemüse aus dem Ofen mit Topfen-Joghurt-Dip

Zutaten

- 1 Rote Rübe
- 2 Karotten
- 2 Süßkartoffeln
- 8 Kohlsprossen
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Curry
- 1 Teelöffel Salz



Süßkartoffel



Curry



Kohlsprossen



Karotten



Rote Rübe

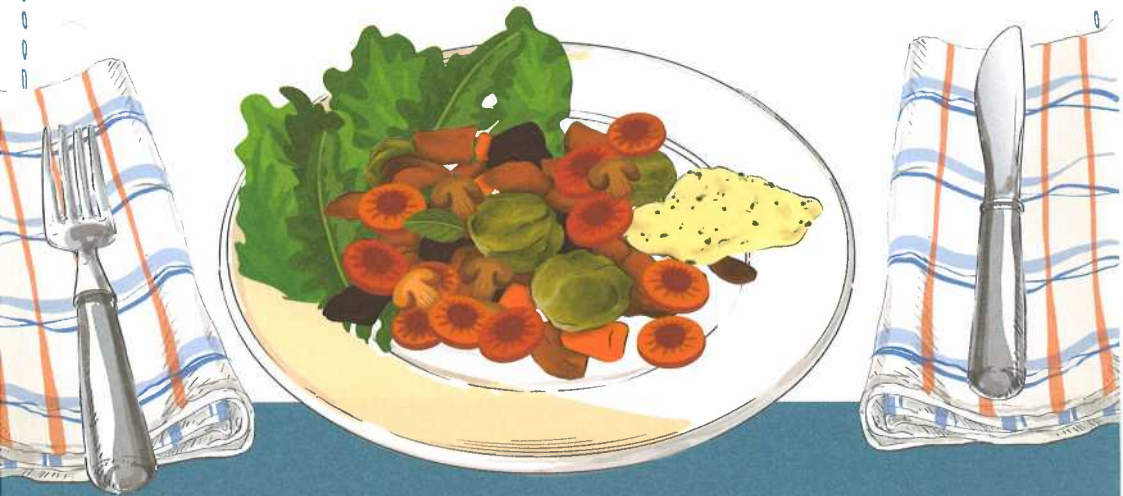
Zubereitung

1. Rote Rübe und Karotten waschen, schälen und in Stücke schneiden.
2. Süßkartoffel waschen, schälen und in vier Teile schneiden.
3. Kohlsprossen waschen und halbieren.
4. Alles mit Olivenöl, Curry und Salz mischen.
5. In eine Auflaufform geben.
6. Im Backrohr bei 180 Grad Celsius 45 Minuten braten.
7. Hin und wieder umrühren.



Olivenöl

Gib in den Ofen, was du gerne magst. Fast jedes Gemüse lässt sich im Ofen backen: Kürbisspalten, Brokkoli, Karfiol, Pastinake, Zucchini, Zwiebel, Kraut, ...



Topfen-Joghurt-Dip

Zutaten

- 1 Bund Petersilie
- 1 Packung Topfen
- 1 Becher Joghurt
Saft einer Bio-Zitrone
- 1 Teelöffel Senf
Salz, Pfeffer



Joghurt



Petersilie



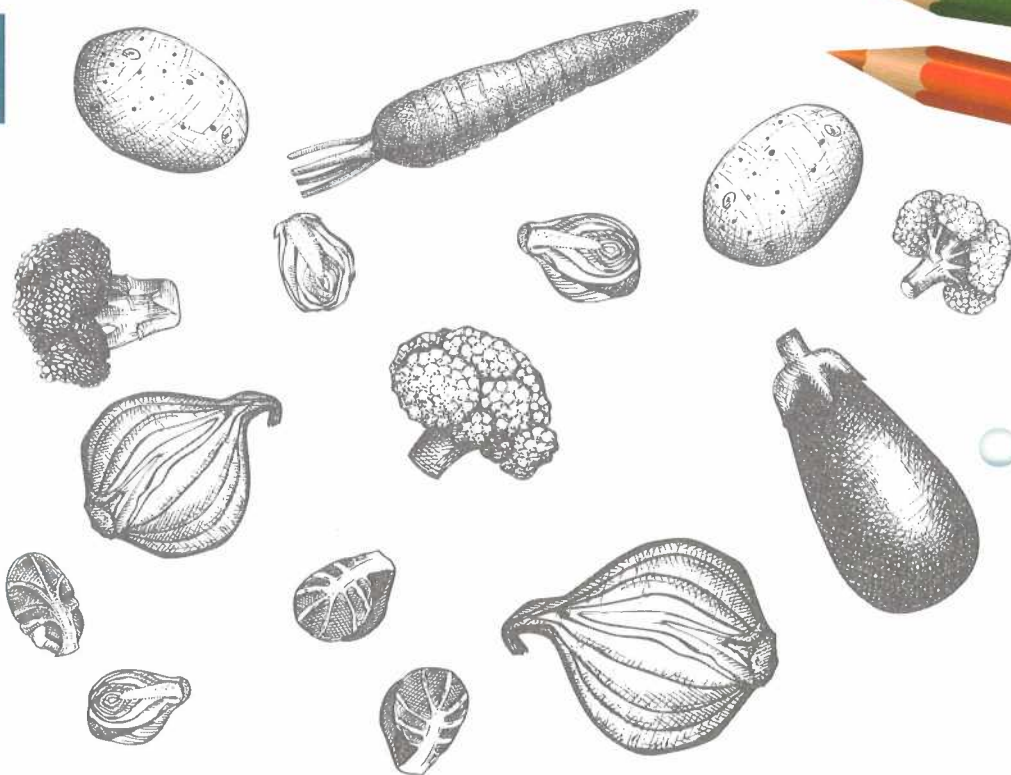
Zitrone



Topfen

Zubereitung

1. Petersilie waschen und fein schneiden.
2. Topfen und Joghurt verrühren.
3. Zitronensaft und Senf dazugeben.
4. Petersilie, Salz und Pfeffer dazugeben.
5. Gut verrühren.





Faschierte Laibchen mit Erdäpfelpüree

Zutaten

- 1 Semmel
- 1 Becher Wasser (zum Einweichen)
- 1 Zwiebel
- 1 halber Bund Petersilie
- 1 Packung Faschiertes (500 g)
- 1 Ei
- 1 Esslöffel Senf
- Salz
- Pfeffer
- 4 Esslöffel Rapsöl



Petersilie



Semmel



Faschiertes



Zwiebel



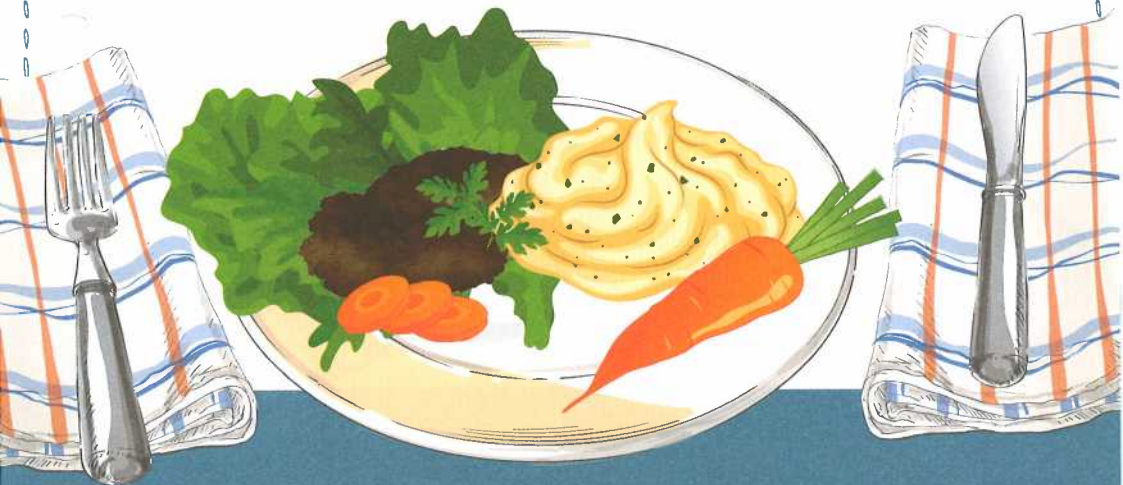
Rapsöl



Ei

Zubereitung

1. Semmel im Wasser einweichen.
 2. Zwiebel schälen und klein schneiden.
 3. Petersilie waschen und klein schneiden.
 4. Einen Esslöffel Öl in eine Pfanne geben.
 5. Zwiebel in Öl sanft braten.
 6. Petersilie dazugeben.
- >>>



7. Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
8. Semmel fest ausdrücken und klein schneiden. Wasser wegschütten.
9. Faschieretes in eine Schüssel geben.
10. Zwiebel-Petersilien-Mischung dazugeben.
11. Semmel, Senf und Ei dazugeben.
12. Mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Alles gut durchmischen.
14. Laibchen formen.
15. 3 Esslöffel Öl in eine Pfanne geben und erhitzen.
16. Laibchen von jeder Seite etwa 7 Minuten braten.

Erdäpfelpüree

Zutaten

- 4 Stück mehligkochende Erdäpfel
- 1 Becher Milch
- 1 Esslöffel Butter
- Salz
- geriebene Muskatnuss



Butter



Kochzeit
40 Minuten



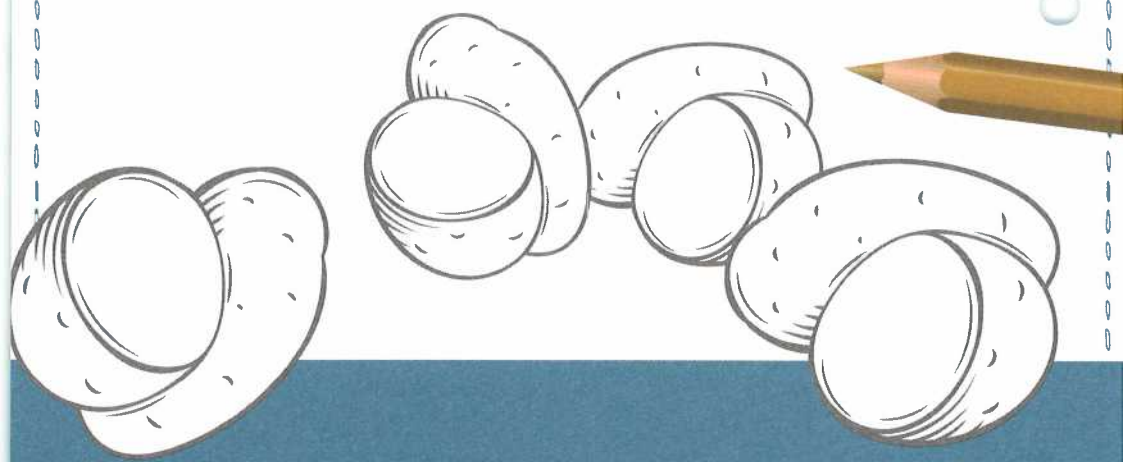
Milch



Erdäpfel

Zubereitung

1. Erdäpfel schälen und in Stücke schneiden.
2. Topf mit Wasser füllen und mit Salz aufkochen.
3. Erdäpfel dazugeben und 20 Minuten kochen.
4. Wasser abgießen.
5. Butter und Milch zu den heißen Erdäpfeln geben.
6. Mit dem Schneebesen fest rühren, bis die Erdäpfel zerfallen.
7. Mit Salz und Muskatnuss würzen.





Gebratener Reis mit Rotem Joghurt

Zutaten

- 2 Becher Basmatireis
- 1 Teelöffel Salz
- 3 Esslöffel Joghurt
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Esslöffel Butter



Sonnenblumenöl



Joghurt



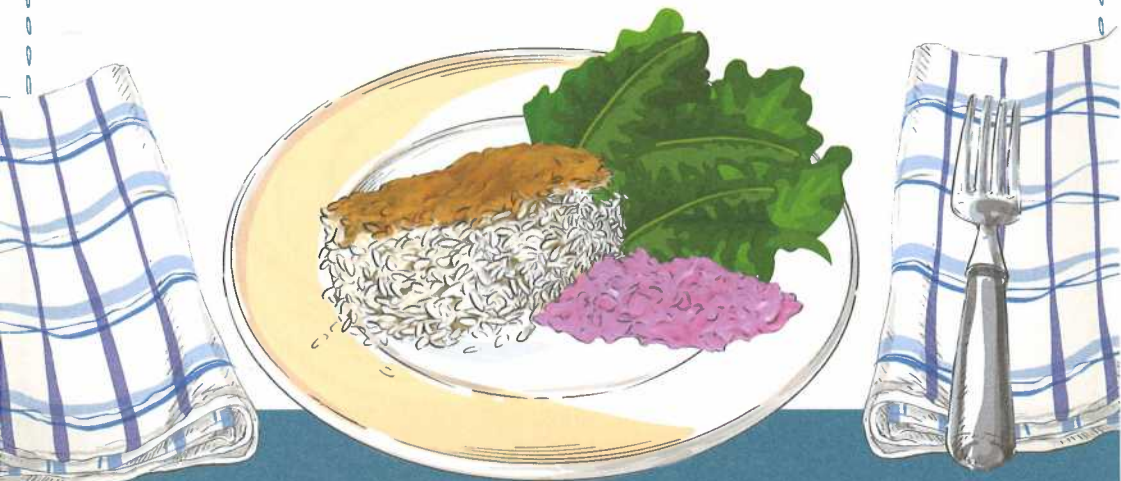
Butter

Zubereitung

1. Topf mit Wasser füllen, salzen und erhitzen.
2. Reis in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser gut abspülen.
3. Reis in das kochende Wasser geben, umrühren.
4. Reis 8 Minuten kochen lassen.
5. Abseihen und mit kaltem Wasser abspülen.
6. Reis in den Topf zurückgeben und mit dem Joghurt verrühren.
7. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen.
8. Reis-Joghurt-Mischung in die Pfanne geben und glattstreichen.
9. Etwa 10 Minuten bei kleiner Temperatur braten, nicht umrühren.
10. Wenn der Reis unten eine schöne Kruste hat, mit dem Pfannenwender auf einen Teller geben.
11. Mit Rotem Joghurt servieren.



Basmatireis



Rotes Joghurt

Zutaten

- 1 gekochte Rote Rübe
- 1 Zweig frische Minze (oder getrocknete Minze)
- 1 Becher Joghurt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- Salz



Rote Rübe



Joghurt



Minze



Zitrone

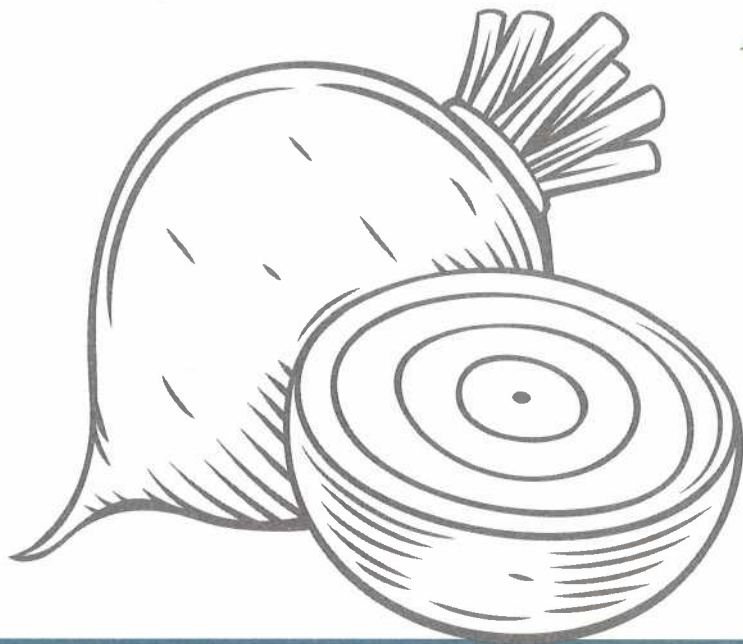


Olivenöl

Zubereitung

- 1. Rote Rübe raspeln.
- 2. Minze fein schneiden.
- 3. Rote Rüben, Joghurt, Minze, Öl und Zitronensaft verrühren.
- 4. Mit Salz würzen.

Rote Rüben kannst du auch selbst in Wasser weich kochen. Das dauert fast eine Stunde. Daher zahlt es sich nur aus, wenn du gleich mehrere kochst. Die übrigen kannst du raspeln und mit Essig und Salz würzen. Fertig ist der Rote-Rüben-Salat!





Karotten-Curry

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 Karotten
- 1 Glas gekochte Kichererbsen
- 1 Esslöffel Sesamöl
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 kleine Packung Kokosmilch
- 1 Esslöffel Curry
- 1 Stück Zimtstange
- 1 halber Teelöffel Salz
- Saft einer halben Bio-Zitrone

mit Kichererbsen



Kichererbsen



Zwiebel



Kokosmilch



Ingwer



Karotten



Zimt



Curry

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
 2. Ingwer schälen und sehr klein schneiden.
 3. Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
- >>>



Knoblauch



Zitrone

Mit Einkornreis oder Reis servieren.

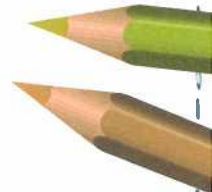
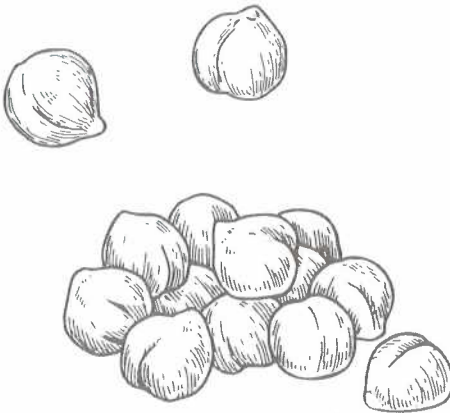


4. Kichererbsen abgießen und mit frischem Wasser abspülen.
5. Öl im Topf erhitzen.
6. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch kurz anbraten.
7. Tomatenmark und Karotten dazugeben, kurz mitbraten.
8. Kokosmilch dazugeben.
9. Curry und Zimtstange dazugeben.
10. Kichererbsen dazugeben.
11. Mit Salz würzen.
12. 15 Minuten kochen lassen.
13. Mit Zitronensaft abschmecken.



Curry ist ein tolles Winteressen.
Die Gewürze wärmen dich von innen!

Male die
Kichererbsen
aus ...





Fischgulasch

Zutaten

- 4 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Erdäpfel
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Esslöffel Paprikapulver
- 1 halber Teelöffel Kümmel
- 1 Becher Wasser
- Schale einer Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 2 Fischfilets
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 4 Esslöffel Sauerrahm
- Petersilie



Rapsöl



Knoblauch



Zwiebeln



Erdäpfel



Tomatenmark



Paprikapulver



Petersilie



Fischfilets



Zitrone

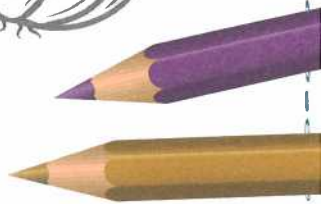
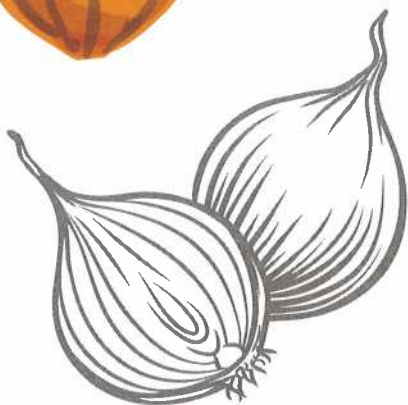


Sauerrahm



Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. Erdäpfel waschen, schälen und in Würfel schneiden.
3. Öl im Topf erhitzen.
4. Zwiebel sanft anbraten.
5. Tomatenmark, Kümmel, Paprikapulver und Knoblauch dazugeben.
6. Durchrühren und Wasser dazugeben.
7. Zitronenschale dazureiben.
8. Salzen und pfeffern.
9. Erdäpfel dazugeben, Deckel drauf und 20 Minuten kochen lassen.
10. Fischfilet zu Würfeln schneiden.
11. Fisch dazugeben und 5 Minuten fertig kochen.
12. Mit Essig würzen.
13. Portionieren und mit einem Löffel Sauerrahm und Petersilie garnieren.





Geschmortes Rind mit Marillen

Zutaten

- 4 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 3 Karotten
- 5 getrocknete Marillen
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 Tasse Rindsgulaschfleisch (500 g)
- 1 Becher Wasser
- 3 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Zimtstange
- 1 Lorbeerblatt
- 1 halber Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 halber Teelöffel Paprikapulver
- 4 Esslöffel Balsamico-Essig
- Salz



Paprikapulver



Zwiebeln



getrocknete Marillen



Rapsöl



Tomatenmark



Karotten



Zimtstange



Knoblauch



Rindsgulaschfleisch

dazu passt sehr gut Polenta.



Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob schneiden.
2. Karotten waschen, schälen und in Stücke schneiden.
3. Marillen halbieren.
4. Öl im Topf erhitzen.
5. Fleisch im Öl rundherum anbraten.
6. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und umrühren.
7. Karotten und Tomatenmark dazugeben und wieder umrühren.
8. Mit einem Becher Wasser aufgießen.
9. Marillen, Zimtstange, Lorbeerblatt, Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Balsamico-Essig dazugeben.
10. Deckel daraufgeben und im Rohr bei 180 Grad Celsius 80 Minuten schmoren.



Probiere mal eine Handvoll Sauerkraut im Gulasch mitzukochen. Das schmeckt wunderbar würzig!

16

Polenta

Zutaten

- 3 Becher Wasser
- 1 Becher Polenta
- 1 Esslöffel Butter
- 1 Prise Salz



Butter



Wasser



Polenta

Zubereitung

1. Wasser mit Butter und Salz in einem Topf aufkochen.
2. Polenta einrieseln lassen und 10 Minuten unter ständigem Rühren auf kleiner Flamme kochen.
3. Topf vom Herd nehmen und noch 5 Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.



Bratäpfel

Zutaten

- 4 säuerliche Äpfel
- 4 Esslöffel Walnüsse
- 2 Esslöffel Rosinen
- 2 Esslöffel Ribiselgelee
- 2 Esslöffel Butter
- 1 Becher Wasser



Rosinen



Ribiselgelee



Walnüsse



Apfel



Butter

Zubereitung

1. Backrohr auf 200 Grad Celsius vorheizen.
2. Äpfel waschen.
3. Kerngehäuse entfernen.
4. Äpfel in eine Auflaufform setzen.
5. Nüsse, Rosinen und Ribiselgelee vermischen und Äpfel damit füllen.
6. Butter in eine Form und auf den Äpfeln verteilen.
7. Wasser untergießen.
8. Im Rohr ungefähr 30 Minuten braten.



Wir riechen ständig - bei jedem der 15.000 bis 30.000 Atemzüge am Tag nehmen wir Gerüche wahr. Meist jedoch völlig unbewusst. Erst wenn etwas sehr angenehm oder unangenehm riecht, fällt uns das auf.



Küchenduft

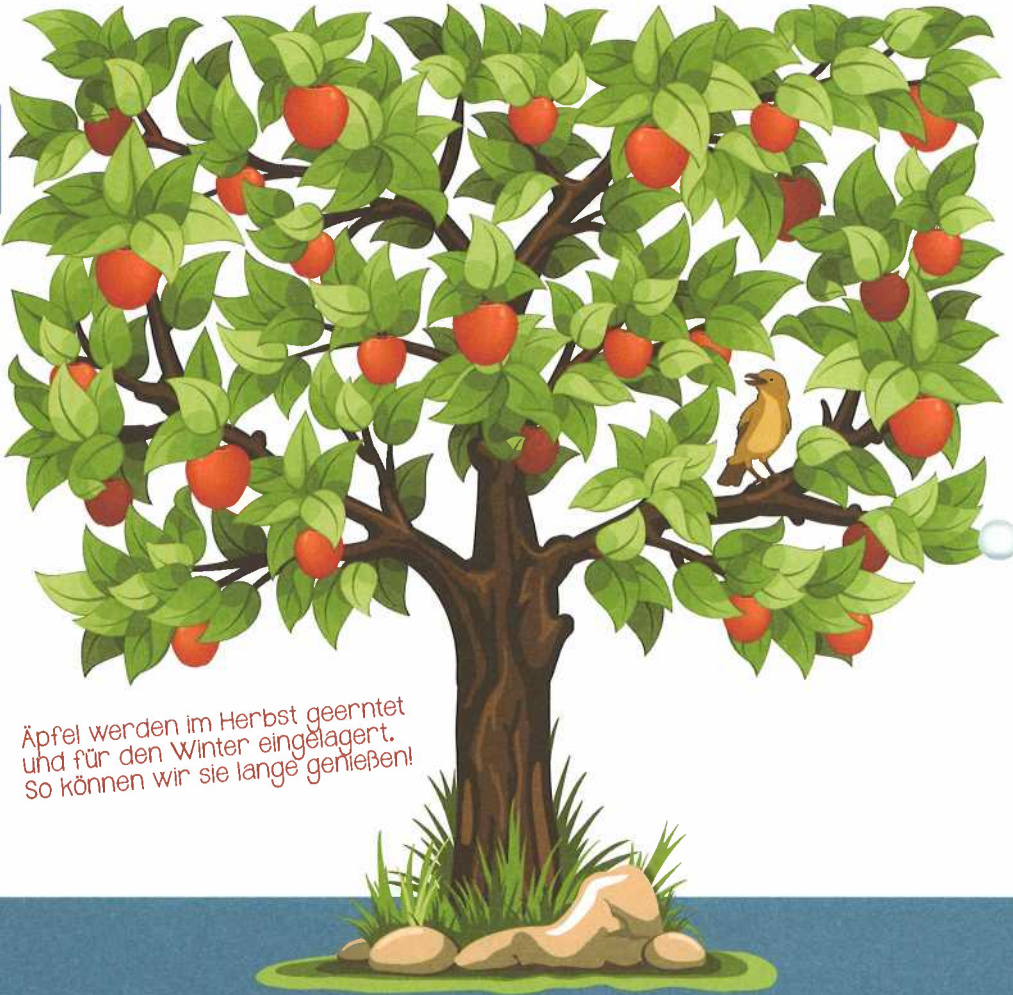
Du kommst heim und jemand kocht. Ohne etwas zu sehen, weißt du schon, was es heute zu essen gibt. Du hast es erschnuppert! Heute riecht es nach Apfelkompott, Krautsuppe, frischem Brot, Kuchen, Gulasch ...

Wer kennt den Geruch?

Nimm dir Gewürzgläser aus der Küche, schließe die Augen und versuche zu erschnuppern, was in die Gläser gefüllt ist.



Kennst du das? Wenn du verkühlt bist und eine verstopfte Nase hast, schmeckt das Essen nicht gut. Warum? Weil der Geschmack mit dem Riechen gekoppelt ist. Nur wenn etwas fein riecht, schmeckt es uns auch.



Äpfel werden im Herbst geerntet und für den Winter eingelagert. So können wir sie lange genießen!



Orangen mit Zimt

Zutaten

- 6 Bio-Orangen
- Zimt gemahlen



Orangen



Zimt

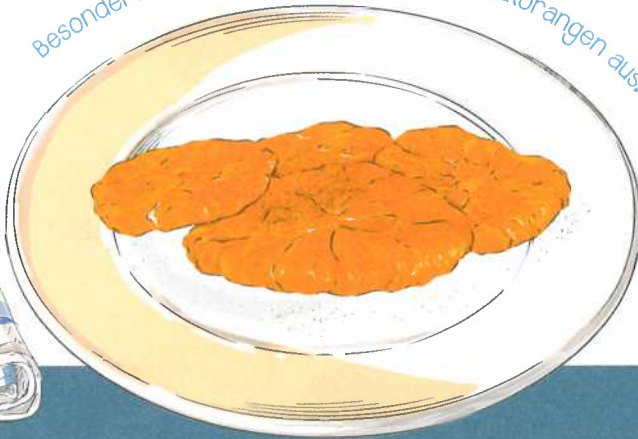
Zubereitung

1. Orangen schälen und in Scheiben schneiden.
2. Orangenscheiben auf 4 Teller aufteilen.
3. Mit Zimt bestreuen.



Diese einfache Speise stammt aus Marokko. Reife Orangen mit Zimt sind köstlich.

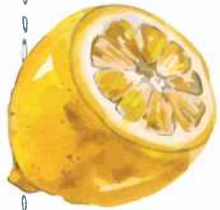
Besonders hübsch sieht das Dessert mit Blutorange aus.



Wissen

Im Winter gibt es besonders viele Orangen und Mandarinen am Markt und in den Geschäften. Warum?

Von November bis März ist Haupterntezeit in den südeuropäischen Anbaugebieten.





Mohnschnecken

Zutaten für 20 Stück

- 2-3 Scheiben Butter (1 cm dick)
- 2 Becher Dinkelvollkornmehl
- 2 Becher Weizenmehl
- 1 halber Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 1 Packung Trockenhefe
- 1 Becher lauwarmer Milch
- 1 Ei



Ei



Milch



Butter



Weizenmehl



Zucker

Fülle

- 1 halber Becher Milch
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Becher gemahlener Mohn
- 1 Esslöffel Semmelbrösel
- 1 Teelöffel Vanillezucker



Mohn



Semmelbrösel



Dinkelvollkornmehl

Tipps

Statt Mohn kann man für die Fülle auch geriebene Nüsse verwenden.



Zubereitung

1. Für die Fülle Milch im Topf erhitzen.
2. Zucker, Mohn, Brösel und Vanillezucker einrühren.
3. Aufkochen und auskühlen lassen.
4. Für den Teig Butter in einem kleinen Topf schmelzen.
5. Dinkelvollkornmehl und Weizenmehl in eine Schüssel geben.
6. Geschmolzene Butter, Salz, Zucker, Vanillezucker, Trockenhefe und Milch dazugeben.
7. Mit dem Kochlöffel vermischen und dann mit der Hand gut verkneten.
8. Mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Platz 30 Minuten stehen lassen.
9. Teig mit dem Nudelholz auf dem bemehlten Brett rechteckig ausrollen.
10. Fülle mit einem Löffel auf dem Teig verteilen.
11. Teig von einer Seite wie eine Roulade einrollen.
12. In gut fingerdicke Scheiben schneiden.
13. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
14. Backrohr auf 200 Grad Celsius vorheizen.
15. Schnecken nochmals 15 Minuten aufgehen lassen.
16. Ei in eine Tasse aufschlagen. Mit der Gabel verquirlen.
17. Schnecken mit verquirltem Ei bestreichen.
18. Im Rohr ungefähr 15 Minuten backen.



Nüsse - Energie für den Winter

Was gibt es Schöneres, als an einem kalten Winterabend Tee zu trinken und Nüsse zu knacken? Nüsse enthalten viele wertvolle Nährstoffe. Sie sind gut für die Konzentrations- und Merkfähigkeit und fördern gute Laune. Daher sollten wir auch täglich ein paar Löffel Nüsse und Saaten essen.

Was zählt zu „Nüsse und Saaten“?

Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Erdmandeln, Speisemohn, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Pignoli, Hanfnüsse, Leinsamen, Sesam ...

Wissen

Nüsse am besten mit der Schale kaufen, so sind sie am besten haltbar: Geschälte und gehackte Nüsse sollten kühl (eventuell im Kühlschrank) gelagert werden. Nüsse kann man auch einfrieren.



Das merke ich mir: Eine geschälte Walnuss erinnert vom Aussehen an das menschliche Gehirn. Und sie ist gut für das Gehirn!





Vanillepudding

Zutaten

- 2 Becher Milch (1/2 Liter)
- 1 Vanilleschote
- 2 Esslöffel Vanillezucker
- 50 g Maisstärke



Vanillezucker



Vanilleschote



Milch



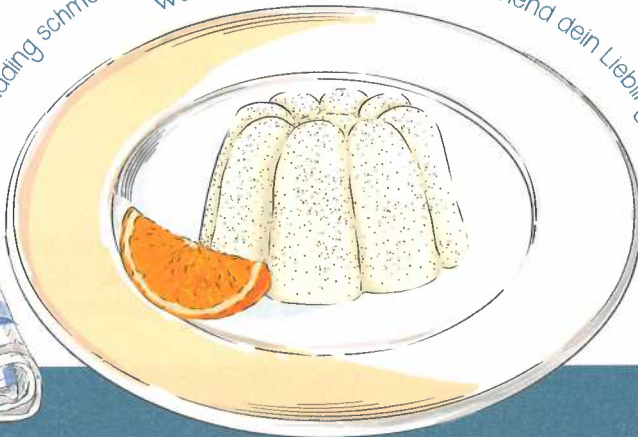
Maisstärke

Zubereitung

1. Puddingformen mit kaltem Wasser ausspülen.
2. Mark aus der Vanilleschote kratzen.
3. 4 Esslöffel kalte Milch mit Maisstärke glattrühren.
4. Restliche Milch mit Vanillezucker und dem Vanillemark in einem Topf aufkochen.
5. Die glattgerührte Maisstärke in die heiße Milch einrühren und so lange kochen, bis der Pudding dickcremig ist.
6. Den Vanillepudding in die Formen füllen und für einige Stunden kalt stellen.
7. Pudding auf Teller stürzen.
8. Mit Früchten der Saison garnieren.

Für Schokoladenpudding tauscht man die Vanilleschote gegen zwei Esslöffel Kakaoapulver aus.

Pudding schmeckt sehr gut mit Früchten.
Wähle der Jahreszeit entsprechend dein Lieblingsobst aus.



Milch

Milch kannst du trinken, wir brauchen sie aber auch oft zum Kochen. Genauso wie die Milchprodukte Joghurt, Käse und Topfen.

Weißt du, welches Tier uns die Milch gibt?

Es ist die Kuh. Wird ein Kalb geboren, bildet sich im Euter der Kuh die Milch. Eine Kuh gibt mehr Milch, als ihr Kälbchen trinken kann. Gut für uns!

Quiz

Wie viel Milch schätzt du, gibt eine Kuh am Tag?

- a) 1 Liter
- b) 20 Liter

Antwort: 20 Liter (20 Packern voll)

Ein kleines Kalb trinkt pro Tag ungefähr 5-6 Liter Milch.

In der Molkerei wird die Milch verarbeitet.

Aus 20 Liter Milch werden:

- 20 Packungen Trinkmilch
oder
- 80 Becher Joghurt
oder
- 4 Packungen Butter
oder
- 2 Kilogramm Käse



„Glückliche“ Kühe geben eine bessere Milch.

Eine Kuh auf der Weide oder auf der Alm bekommt das zu fressen, was Kühe von Natur aus fressen würden (Gras, Kräuter) und sie tankt Sonnenlicht. Das hat Einfluss auf den Geschmack der Milch.

Die Inhalte dieser Rezeptsammlung wurden sorgfältig und nach dem Stand der Wissenschaft recherchiert und formuliert. Der Herausgeber/die Herausgeberin übernimmt keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung, insbesondere der Inhalte des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen.

September 2020



www.kinderessengesund.at