



MEHRWERT-REZEPTE für Gastronomie und Gemeinschaftsgastronomie

2019

Alexander Kowarc

Juliane Feurstein

Angelika Stöckler

MEHRWERT FÜR ALLE wird im Rahmen der Tourismus-, Gesundheits- und Ökolandstrategie 2020 umgesetzt und aus Mitteln des Landes, des Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg und des Fonds Gesundes Österreich gefördert



Landesberufsschule
Lochau



 **Bundesministerium**
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH



Geschäftsbereich
Fonds Gesundes Österreich

Inhalt

Mehrwert Apfel-Streuselkuchen	3
Streusel	4
Kürbisdonuts	5
Milchreis-Apfel-Puffer	6
Briocheflan mit Äpfel und Dörrfrüchten	7
Vanilleschaum (für Briocheflan)	8
Gemüse Quiche	9
Biskuit-Fladenbrot mit Tomaten und Kräutern	11
Brot Salat	12
Kichererbsenfladen	13
Kartoffeltortillas	14
Zucchinischiffchen	15
Gemüserahmspätzle	16
Vegetarische Bolognese	17
Gemüsegröstl mit Kresseschaum	19
Kresseschaum	20
Gebackene Mangoldrollen	21
Gemüsetaschen	22
Wraps mit Hühnchen	23
Bratwurst im Schlafrock	24

Mehrwert Apfel-Streuselkuchen

Zutaten für 28 Dessertportionen (=ein Gastronormblech)

380 g	Butter
280 g	Staubzucker
Prise	Salz, Vanillezucker
½ TL	Zitronenschale, gerieben
6 Stk	Eier
90 g	Dinkelmehl
7 g	Backpulver
300 g	Weizenmehl, glatt
40 g	Leinsamen, geschrotet
100 g	Wasser, lauwarm
8 Stk	Äpfel (säuerlich), geschält
1 Stk	Zitronensaft
	Butter (zum Einfetten des Bleches)
	Mehl (zum Stauben des Bleches)

Preiswert und hochwertig:
Gelbe Leinsamen ersetzen einen Teil
der üblicherweise verwendeten Eier –
dafür verwenden wir Bio-Freilandeier.

Zubereitung

- Backblech einfetten und mit Mehl stauben.
- Das Backrohr auf 160°C vorheizen und auf ½ Umluft einstellen.
- Leinsamen in Wasser ca. 5 min. einweichen.
- Butter, Staubzucker, Salz, Zitronenschale und Vanillezucker schaumig rühren (ca. 10 min.).
- Danach die Eier mit den eingeweichten Leinsamen vermischen und nach und nach mit der Butter zu einer homogenen Masse vermischen.
- Dinkelmehl, Backpulver und Weizenmehl vermischen und 2x durch ein Mehlsieb sieben. Mehl unter die Buttermasse heben.
- Äpfel in gleichmäßige Schnitze schneiden und mit Zitronensaft vermischen.
- Masse gleichmäßig auf dem Blech verteilen, mit Apfelschnitzen belegen und mit Streusel bestreuen.
- Danach den Kuchen bei 170°C einschieben und 15 min. backen, dann auf 160°C reduzieren und weitere 10 – 15 min. fertigbacken.

Streusel

Zutaten

80 g	Weizenmehl, glatt
20 g	Dinkelvollkornmehl
50 g	Dinkelmehl
50 g	Haferflocken
1 Prise	Zimt
1 Msp	Zitronenschale, gerieben
80 g	Brauner Rohrzucker
10 g	Vanillezucker
90 g	Kalte Butterwürfel

Zubereitung

- Trockene Zutaten in einer Schüssel gut vermischen.
- Geriebene Zitronenschale dazugeben und mit den Butterwürfeln schnell verkneten. Den Teig so verkneten, dass kleine Klümpchen entstehen, auf dem Kuchen verteilen und wie oben beschrieben, backen.

Tipp

- Streusel können auch vorbereitet und im Tiefkühler oder Kühlschrank aufbewahrt werden.

Kürbisdonuts

Zutaten für ca. 15 Stk

270 g	Kürbis, geschält
215 g	Dinkelmehl, hell
2 TL	Backpulver
130 g	Zucker
40 g	Butter, zerlassen
45 ml	Pflanzenöl
1 Stk	Ei
1 TL	Vanillezucker
	Nelken, Piment
	Zimt, gemahlen
	Butter zum Einfetten der Backformen

Kürbis einmal anders!

Zubereitung

- Den Backofen auf 160 °C vorheizen.
- Kürbis in Würfel schneiden und im Backrohr weich garen, anschließend pürieren.
- Für den Teig die trockenen Zutaten gut miteinander mischen.
- Die zerlassene Butter, das Öl und das Ei miteinander verquirlen und zu den trockenen Zutaten geben.
- Alles zu einem glatten Teig verarbeiten und danach 225 g Kürbispüree unterrühren.
- Ein Donut-Blech mit der Butter einfetten, den Teig mit einem Spritzbeutel in die Formen dressieren (zu ca. $\frac{3}{4}$ füllen).
- Auf mittlerer Schiene 10-15 Minuten backen.
- Danach aus der Form stürzen und auf einem Gitter auskühlen

Milchreis-Apfel-Puffer

Zutaten für 20 Stk

320 g	Rundkornreis
1 l	Milch
4 Stk	Äpfel
2 Stk	Eier
2 Tassen	Dinkelmehl
	etwas Öl zum Ausbacken

Einfach und preiswert

Zubereitung

- Reis mit der Milch einmal vorsichtig aufkochen, vom Herd nehmen und im Topf ca. 30 Min ziehen lassen. Danach zum Auskühlen auf ein Blech leeren und fingerdick verstreichen.
- Äpfel schälen und raspeln. Apfelstücke, Ei und Mehl unter den Milchreis heben. Öl in einer Pfanne erhitzen und mit Hilfe eines Löffels portionsweise Puffer in der Pfanne beidseitig kurz anbraten.
- Puffer auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 160° C (Umluft) ca. 15 Min fertigbacken.

Briocheflan mit Äpfel und Dörrfrüchten

Zutaten für eine Terrinenform (Größe L 30 cm, B 10 cm, H 7 cm)

200 g	Äpfel
1/2 Stk	Zitrone
80 g	Dörrobst (Marillen...)
150 ml	Wasser
350 g	Brioche / Zopf / Toastbrot (Zimt, geriebene Orangenschale)
Royal:	
4 Stk	Eier
5 g	Vanillezucker
200 g	Sahne
300 g	Milch
Prise	Salz
	Backpapier und eventuell hitzebeständige Frischhaltefolie

Ideal zur Verwertung von Altbrot

Zubereitung

- Variante 1: Terrinenform mit Backpapier auskleiden. Dazu genügend Papier verwenden, um auch die Oberfläche abdecken zu können. Für einen besseren Halt mit Büroklammern befestigen.
- Variante 2: Darioformen oder Weckgläser ausbuttern und mit Mehl oder Brösel stauben. Nach dem Einfüllen mit Backpapier abdecken bzw. beim Weckglas kann auch der Deckel ohne Gummis aufgesetzt werden.
- Das Backrohr auf 150°C vorheizen.
- Royal: Eier, Zucker, Salz, Sahne und Milch verrühren.
- Brioche oder Zopf in grobe Würfel schneiden. Die Dörrfrüchte kleinwürfelig schneiden und 10 min im Wasser einweichen. Äpfel schälen, in kleine Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und gleichmäßig vermischen. Die abgeseihten Dörrfrüchte, Äpfel und Briochewürfel vorsichtig vermischen. Die Royal über die Briochemasse gießen, ebenfalls vorsichtig vermischen und ca. 5 min durchziehen lassen.
- Bei 120 °C Kombidampf (40 Dampf/60 Heißluft) ca. 45 min backen (kürzere Backzeit bei Variante 2, je nach Größe der Form).
- Tipp: Bei Ofen ohne Dampfzufuhr einen flachen Topf mit Wasser ins Rohr (auf die unterste Schiene, nicht direkt auf den Boden) stellen.

Vanilleschaum (für Briocheflan)

Zutaten

400 g	Milch	Alternativ: Hafermilch
½ Stk	Mark einer Vanilleschote	
1 EL	Birkenzucker	
5 g	Guarkernmehl	
1 Msp	Kurkuma	
	Sahnespender	
1 Stk	Kapsel	

Auch mit Milchersatz herstellbar,
frei von künstlichen Farbstoffen

Zubereitung

- Zucker mit Guarkernmehl und Kurkuma vermischen. Vanilleschote aufschneiden, Mark herauskratzen und mit Milch und den restlichen Zutaten vermischen. Öfters umrühren, damit sich der Zucker auflöst und sich keine Klumpen bilden.
- Die Masse in den Sahnespender füllen und im Wasserbad erwärmen.
- Vor dem Servieren eine Kapsel aufschrauben, ordentlich schütteln und zum Warmhalten im Wasserbad stehen lassen.

Tipp:

- Kurkuma nur sparsam für die Farbe verwenden. Zuviel erzeugt eher einen unangenehmen Geschmack.

Gemüse Quiche

Für eine Form mit ca. 26 cm Durchmesser

Zutaten für den Teig

200 g	Dinkelvollkornmehl
100 g	Butter
½ TL	Salz
ca. 60 ml	Wasser, lauwarm

Zutaten für den Belag

1	Zucchini
1	Zwiebel, rot
150 g	Champignons
200 g	Cherrytomaten
	Rapsöl zum Anschwitzen
	Salz, weißer Pfeffer



Zutaten für den Guss

4	Eier, Größe M
100 ml	Schlagobers
150 ml	Milch
3 EL	Sauerrahm
1 EL	Kräuter, getrocknet oder frisch
150 g	Spätzlekäse, gerieben
	Salz, Pfeffer, Muskat gemahlen
	etwas Mehl für die Arbeitsfläche

Vegetarisch,
reich an buntem Gemüse

Zubereitung

- Aus Mehl, Wasser, Butter und Salz einen Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und mit einem Geschirrtuch bedeckt ca. 15 min. ruhen lassen.
- In der Zwischenzeit die Zucchini in kleine Würfel schneiden, die Champignons vierteln, die Cherrytomaten halbieren, die Zwiebeln würfeln.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse ca. 3 min. anschwitzen, salzen und pfeffern.

- 4 Eier mit Schlagobers, Milch und Sauerrahm verquirlen, die Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen (abschmecken!).
- Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Den gekühlten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, sodass er in einer 26-cm-Springform über den Rand fällt. Die gefettete Form mit dem Teig auslegen. Der Teig sollte fast bis zum Rand der Form reichen.
- Den Boden bei 180 °C ca. 8 min. vorbacken.
- Die Gemüsemischung auf den vorgebackenen Teig geben, die Eiermasse darüber gießen und mit dem Käse bestreuen. Anfangs bei 200 °C für ca. 10 min backen, dann bei 180 °C etwa 25-35 min fertigbacken.

Biskuit-Fladenbrot mit Tomaten und Kräutern

Eine Kastenform (Größe: L 30 cm, B 8 cm, H 7,5 cm)

Zutaten

120 g	getrocknete Tomaten
150 g	Crème fraîche
4 Stk	Eier (á 60g)
60 g	Goldleinsamen, geschrotet
150 g	Wasser
¼ TL	Salz
230 g	Dinkelmehl
15 g	Kräuter nach Wunsch, gehackt
2 TL	Backpulver

Vegetarisch,
Omega-3-Fettsäuren dank Leinsamen,
preiswert.

Zubereitung

- Leinsamen mit Wasser vermischen und ca. 5 min einweichen.
- Die Tomaten abtropfen lassen und mit der Crème fraîche fein pürieren.
- Die Eier mit der Leinsamenmasse und dem Salz vermischen und in der Küchenmaschine auf höchster Stufe 8 bis 10 min schaumig schlagen. Die Eiermasse nach und nach in die Tomatencreme einrühren.
- Das Mehl mit dem Backpulver 2x sieben und mit den Kräutern vermischen. Danach unter die Eiermasse heben.
- Masse in entsprechende, mit Backpapier ausgekleidete Formen füllen.
- Je nach Größe für ca. 10 min bei 200 °C backen. Zur Sicherheit Garprobe machen.
- Das Brot in der Form auskühlen lassen und entsprechend weiterverarbeiten.

Brotsalat

Zutaten für 10 Portionen

10 Handvoll Brotwürfel oder dünne Scheiben
Rapsöl
10 Handvoll Spinatblätter

Marinade:

80 g Leinöl
70 g Balsamicoessig
Salz, Pfeffer
Minze, Schnittlauch
500 g Ziegenfrischkäsewürfel
50 g geröstete Nüsse oder Kerne

Vegetarisch,
ideal zur Verwertung von Brotresten.

Zubereitung

Brotwürfel (grob geschnitten) in Öl anrösten.
Den Spinat blanchieren, gut ausdrücken und in Streifen schneiden.
Marinade herstellen und mit Brot, Spinat und Nüssen/Kernen mischen.
Die Käsewürfel entweder untermischen oder beim Anrichten darüber streuen.

Variante:

Schafskäsewürfel unter das Brot mischen. Beim Anrichten mit gekochtem, gehacktem Ei und gerösteten Pinien-, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen bestreuen.

Kichererbsenfladen

Zutaten für 10 Fladen

500 g	Weizenmehl
10 g	Trockenhefe
5 g	Salz
300 ml	Wasser, lauwarm
7 g	Honig
	Mehl zum Stauben
	Kümmel (je nach Geschmack), verschiedene Kräuter
200 g	Kichererbsen, gekocht oder aus der Dose



Zubereitung

Kichererbsen abtropfen lassen, zerdrücken und mit den Kräutern sowie Kümmel vermischen. Mehl mit Trockenhefe und Salz im Rührkessel mischen. Honig, Wasser und Kichererbsenmasse beifügen und den Teig mind. 5 min kneten lassen. Danach zu einem Laib formen. Leicht mit Mehl stauben, mit einem Tuch abdecken und ca. 30 bis 40 min (kommt auf die Raumtemperatur an) gehen lassen. Der Teig sollte auf ungefähr das Doppelte aufgehen und dann ca. 1 min durchkneten. Den Teig in entsprechende Portionsmengen teilen und ca. 5 mm dick ausrollen.

Variante 1:

Die Teigfladen auf einem beschichtetem Backblech bei 230 °C ca. 4 min backen.

Variante 2:

Die Teigfladen mit einer Fülle belegen, die Ränder leicht mit Wasser bestreichen, zusammenklappen und wie oben beschrieben im Rohr backen.

Variante 3:

Die Teigfladen können auch auf dem Grill „gebacken“ werden. Hier entsprechend vorsichtig mit der direkten Hitze umgehen.

Kartoffeltortillas

Zutaten für 10 Portionen

1500 g	Kartoffeln, mehlig
200 g	Zwiebeln, feinwürfelig
ca. 100 g	Öl
12 Stk	Eier
	Salz, Pfeffer
5 Stk	Cocktailtomaten
10 Stk	Brokkoliröschen
	Rapsöl für das Gemüse

Vegetarisch,
preiswert,
beliebt!

Zubereitung

- Die Kartoffeln schälen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden.
- Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
- Ca. 50g Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben und Zwiebeln bei mittlerer Hitze ca. 15 min garen, ohne dass sie dabei Farbe nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen.
- Die Eier aufschlagen, in einer Schüssel verquirlen und mit der Kartoffel-Zwiebel-Mischung gut vermengen und abschmecken.
- In einer Pfanne (Durchmesser ca. 15 cm) 1 EL Öl erhitzen und nacheinander die Tortillas backen.
- Bei mittlerer Hitze ca. 5 Min stocken lassen, dabei immer wieder die Pfanne etwas rütteln, damit nichts anklebt.
- Tortilla wenden (am besten mit einem flachen Deckel) und auf der anderen Seite fertig backen.
- Pfanne erhitzen, Rapsöl dazugeben, die Cocktailtomaten kurz schwenken und auf der Kartoffeltortilla arrangieren.
- Brokkoliröschen richten, eventuell auch halbieren, in der Pfanne mit Rapsöl schwenken und ebenfalls auf der Tortilla anrichten.

Zucchini Schiffchen

Zutaten für ca. 10 Portionen

3 Stk	Zucchini (ca. 350 g/Stk)
200 g	Karotten, feinwürfelig
100 g	Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten (das Grün vom Weißen trennen)
75 g	Stangensellerie, feinwürfelig
2 Stk	Knoblauchzehe, gehackt
8 EL	Öl
120 g	Maisgrieß
550 ml	Gemüsefond
2 TL	Salz
	evtl. gehackte Kräuter (Thymian, Petersilie)

Vegetarisch,
reich an regionalem und saisonalem
Gemüse

Zubereitung

- Stielansatz der Zucchini entfernen und in 6 gleichmäßige Stücke schneiden. Die Stücke mit einem Kugelausstecher oder einem scharfkantigen kleinen Löffel aushöhlen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden
- Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse (das Weiße der Frühlingszwiebel) darin hell anschwitzen.
- Den Maisgrieß einrühren und leicht anrösten.
- Mit 400 ml Gemüsefond aufgießen, einmal kurz aufkochen lassen und den Grieß bei geringer Hitze, zugedeckt weitere 15 min quellen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
- Die Zucchinistücke auf der Innenseite leicht salzen und mit der Öffnung nach unten auf einen Teller stellen.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinistücke kurz scharf anbraten.
- Die Polenta mit Salz und eventuell Kräutern abschmecken und das Grün von der Frühlingszwiebel unterrühren.
- Die Polenta-Gemüsemischung in die Zucchinistücke füllen, dann diese in eine geölte Form oder Pfanne setzen und bei 200 °C ca. 15 min backen.

Variante

- Mit Tomatensauce anrichten und gehackter Petersilie oder Kresse verfeinern.

Gemüserahmspätzle

Zutaten für 10 Personen (Dinkelspätzle)

500 g	Dinkelgrieß
80 g	Dinkelvollkornmehl
1 TL	Salz
5 Stk	Freilandeier
ca. 200 ml	Mineralwasser

Vegetarisch,
mit Vollkornmehl,
ideal zur Verwertung von
Gemüseresten

Zubereitung

- Alle Zutaten vermischen und zu einem zähflüssigen Teig verarbeiten.
- Dann den Spätzleteig wie gewohnt in kochendes Salzwasser oder kochende Brühe schaben oder pressen. Die Spätzle sind gar, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen.

Zutaten für 10 Personen (Schnittlauchsauce)

100 ml	Sahne
550 ml	Gemüsefond
4 Stk	Schalotten
200 g	Champignons
400 g	Gemüse (Karotten, Brokkoli-, Karfiolstiele ...)
120 g	Schnittlauch
80 g	Crème fraîche
2 EL	Pflanzenöl
2 TL	Speisestärke

Zubereitung

- Speisestärke mit etwas kaltem Gemüsefond glattrühren.
- Champignons putzen und halbieren, Schalotten feinkwürfelig schneiden.
- Pflanzenöl erhitzen, Schalotten anschwitzen und mit Weißwein ablöschen und ein wenig einreduzieren lassen.
- Champignons dazugeben und mit dem Gemüsefond aufgießen.
- Aufkochen lassen, angerührte Stärke einrühren und weitere fünf Minuten köcheln lassen.
- Danach Sahne und Crème fraîche einrühren. Konsistenz überprüfen und abschmecken.
- Schnittlauch dazu geben, abschmecken und die Masse anschließend fein mixen.
- Karottenreste, Brokkoli- und/ oder Karfiolstiele klein schneiden oder häckseln und in Pflanzenöl etwas andünsten.
- Spätzle im Kombidämpfer regenerieren und mit dem Gemüse vermischen. Je nach Wunsch mit der warmen Sauce vermischen, oder die Sauce extra servieren. Mit feingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Vegetarische Bolognese

Zutaten für 10 Personen

300 g	Linsen
500 g	Karotten
4 Stk	Paprika, rot oder gelb
7 Stk	Zwiebeln
300 g	Knollensellerie
4 Stk	Knoblauchzehen
1,5 kg	Tomaten, geschält aus der Dose
300 ml	Rotwein
6 EL	Tomatenmark
5 Stk	Lorbeerblatt
80 g	Leinsamen
140 g	Olivenöl
	Oregano, Basilikum, Thymian, Petersilie
	Gemüsefond
	Balsamicoessig
	Salz, Pfeffer
	Speisestärke oder Xanthan zum Binden

Vegetarische Alternative zu klassischer Bolognese,
angereichert mit Leinsamen zur Steigerung des Anteils an Omega-3-Fettsäuren

Zubereitung

- Gemüse waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.
- Dosentomaten in etwas gröbere Würfel schneiden.
- Zwiebeln schälen und feinkwürfelig schneiden, Knoblauch schälen und hacken.
- Olivenöl in einem Topf erhitzen.
- Karotten und Selleriewürfel dazugeben, salzen und leicht anrösten.
- Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch dazugeben und weiter rösten, bis das Gemüse gut Farbe genommen hat.
- Linsen dazugeben, mit Rotwein ablöschen, den Bratensatz lösen, dann die Dosentomaten mit der Sauce, den Lorbeerblättern und Leinsamen beifügen und gut verrühren.
- Mit Gemüsefond bis zur gewünschten Konsistenz auffüllen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Je nach Bedarf umrühren und mit Gemüsefond aufgießen.
- Bolognese zum Schluss mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischen Kräutern verfeinern.
- Sollte die Konsistenz zu dünn sein, kann zum Binden etwas Speisestärke mit kaltem Gemüsefond angerührt und kurz mitgekocht werden. Alternativ kann auch Xanthan zum Binden verwendet werden. In diesem Fall ist das Anrühren mit kaltem Wasser nicht notwendig.

Tipp

- Wie wär's, die Bolognese in Cannelloni zu füllen und einmal etwas anders zu präsentieren? Dafür das Backrohr auf 200°C vorheizen, einen Gastronormeinsatz ausbuttern und mit aufgestellten Cannelloni auffüllen.
- Dann die Bolognese mit einem Spitzlöffel in die Cannelloni verteilen und eventuell noch mit etwas Tomatensauce oder restlicher Bolognese übergießen.
- Bei 180°C Heißluft für 35-40 Minuten im Backrohr backen.
Wenn gewünscht, im letzten Drittel der Garzeit mit Käse bestreuen.

Gemüsegröstl mit Kresseschaum

Zutaten für 10 Personen (Gemüsegröstl)

70 g	Zwiebel
2 Stk	Knoblauchzehen
150 g	Rote Rüben
100 g	Kohlrüben
150 g	Karotten
200 g	Hokkaidokürbis
1 kg	Kartoffeln speckig
150 g	Brokkoliröschen
2 EL	Petersilie
ca.80 g	Pflanzenöl
	Salz, Pfeffer

Vegetarisch,
mit buntem Gemüse mit vielen Wirk-
und Schutzstoffen

Zubereitung

- Zwiebeln und Knoblauch feinwürfelig schneiden.
- Randig, Kohlrüben, Karotten und Kartoffeln schälen und in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden.
- Die Gemüsewürfel mit wenig Öl vermischen und bei 180 °C ca. 12 Minuten im Backrohr braten. Randigwürfel in einem Extrablech mit Öl vermischen und getrennt im Backrohr braten.
- Kürbis ebenfalls in gleichgroße Würfel schneiden, mit wenig Öl vermischen und separat bei 180 °C im Backrohr backen (ca. 10 Minuten).
- Brokkoli in kleine Röschen zerteilen.
- Petersilie hacken.
- Öl im Kipper erhitzen, Zwiebel und Knoblauch goldgelb anrösten.
- Brokkoliröschen dazugeben.
- Danach Randig-, Kohlrüben-, Karotten-, Kürbis- und Kartoffelwürfel beifügen und mitrösten.
- Vor dem Anrichten mit Petersilie bestreuen.

Kresseschaum

Zutaten für 10 Personen

100 ml	Sahne
evtl. 100 ml	Weißwein
450 ml	Gemüsefond (+50 ml, wenn kein Wein verwendet wird)
4 Stk	Schalotten
200 g	Champignons
80 g	Kresse
80 g	Crème fraîche
2 EL	Pflanzenöl
2 TL	Speisestärke

Zubereitung

- Speisestärke mit etwas kaltem Gemüsefond glattrühren.
- Champignons putzen und halbieren
- Schalotten feinwürfelig schneiden.
- Pflanzenöl erhitzen, Schalotten anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und ein wenig einreduzieren lassen.
- Champignons dazugeben und mit Gemüsefond aufgießen.
- Einmal aufkochen lassen, angerührte Stärke einrühren und weitere fünf Minuten köcheln lassen.
- Danach Sahne und Crème fraîche einrühren. Konsistenz überprüfen und abschmecken
- Zum Schluss, Kresse dazugeben und fein mixen
- Bei Verwendung von einem Sahneboy, die Masse durch ein feines Haarsieb passieren. Für einen 0,5 l Sahneboy, 1 Sahnekapsel aufschrauben und kräftig schütteln. Den Sahneboy bei max. 75 °C im Wasserbad warmhalten. Vor dem Servieren kräftig schütteln.

Gebackene Mangoldrollen

Zutaten (ergibt 10-12 Rollen)

150 g	Butter
60 ml	Olivenöl
170 g	Lauch, geputzt und in fingerdicke Ringe geschnitten
500 g	Mangoldblätter, grob geschnitten
3 EL	Dill, gehackt
400 g	Schnifner Topfen
2 Stk	Eier (à 50g)
	Salz, Pfeffer
	Filoteig 24 Blätter á 18 x 30cm

Vegetarisch,
im Ofen gebacken,
mit Mangold und Topfen aus der
Region

Zubereitung

- 50 g Butter und 30 g Olivenöl in einem Topf erhitzen.
- Lauch dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10-12 Minuten dünsten (gelegentlich umrühren). Am Ende der Garzeit den Mangold zum Lauch geben, vermischen und den Topf vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
- Die ausgekühlte Mangold-Lauch-Masse mit Dill, Topfen, dem restlichen Olivenöl und einem Ei vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Backrohr auf 180 °C vorheizen.
- Restliche Butter zerlassen (zum Einpinseln des Teiges).
- Ein Teigblatt mit Butter bepinseln und ein zweites darauf legen.
- Ebenfalls mit Butter bestreichen
- 150 g Füllung auf das Teigblatt geben (dabei an allen Seiten einen Streifen von knapp 2 cm frei lassen).
- Dann den Teig zu einer langen, dicken Zigarre aufrollen und die Endstücke zum Verschließen nach innen klappen. Dann die restlichen Teigstücke verarbeiten.
- Die fertigen Rollen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und im Ofen 20-25 Minuten goldgelb backen.

Tipp

- Schmeckt besonders gut mit einem feinen Wintersalat und einem pikanten Joghurtdip.

Gemüsetaschen

ZUTATEN für 10 Portionen

Teig

300 g	glattes Mehl
220 g	Dinkelmehl
350 g	Magertopfen
200 g	Butter
3 Stk	Eier
¼ TL	Salz

Fülle

90 g	Karotten
140 g	Weißkraut
20 g	Rucola
30 g	Lauch
30 g	Zwiebeln
25 g	Walnüsse, gehackt
4 EL	Schnittlauch, fein geschnitten
¼ TL	Salz, Pfeffer, Kümmel

Ei zum Bestreichen

Vegetarisch
mit hohem Gemüseanteil

ZUBEREITUNG

Teig

- Mehl mit Butter verkneten und dann zerbröseln, mit Topfen, Eiern und Salz rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. In Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 min kalt stellen.

Fülle

- Karotten und Zwiebel schälen. Lauch und Kraut waschen. Gemüse und Schinken in feine Streifen schneiden. Kraut mit etwas Salz und Kümmel durchkneten. Rucola grob schneiden, alle Zutaten gut mischen und abschmecken.
- Backblech mit Backpapier auslegen und Rohr auf 180 °C vorheizen.
- Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen, Quadrate mit ca. 12 cm Seitenlänge ausschneiden, Ecken mit verquirltem Ei bestreichen.
- In die Mitte jedes Quadrates ca. 2 bis 3 EL der Gemüsemasse setzen. Zwei gegenüberliegende Ecken über der Fülle zusammenschlagen und festdrücken. Taschen mit verquirltem Ei bestreichen und im Rohr ca. 30 min goldgelb backen.

Wraps mit Hühnchen

Zutaten für 10 Portionen

480 g	Vollkornmehl
450 ml	Milch
400 ml	Mineralwasser
7 Stk	Eier
	Salz
	etwas Rapsöl zum Braten
600 g	Hühnerbrust
2 TL	Olivenöl
¼ TL	Salz
120 g	gelbe Paprika
120 g	rote Paprika
120 g	Zucchini
120 g	Karotten
1 Stk	Limette
	Petersilie, grob gehackt

Ballaststoffreich durch Vollkornmehl
und hohen Gemüseanteil

ZUBEREITUNG

Wraps

- Mehl, Milch, Mineralwasser, Eier und Salz zu einem glatten, flüssigen Teig verrühren und 40 min stehen lassen. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen, Teig eingießen, Fladen von beiden Seiten braten und im Backrohr warmhalten.

Fülle

- Hühnerbrustfilets in kleine Streifen schneiden, würzen und einige Zeit marinieren lassen.
- Paprikaschoten, Zucchini und Karotten waschen und in feine Streifen schneiden.
- Hühnerbruststreifen in beschichteter Pfanne kurz scharf anbraten, zur Seite stellen, in der Pfanne nachziehen lassen und mit Limettensaft beträufeln. Paprikastreifen, Zucchini, Karotte in etwas Rapsöl andünsten und mit den Hühnerstreifen vermischen.
- Etwas von der Fülle auf der oberen Hälfte eines Fladens verteilen, die untere Hälfte und die Ränder bleiben frei. Zuerst die Seiten des Fladens über die Fleischfüllung klappen, dann die untere Hälfte.

Bratwurst im Schlafrock

Zutaten für 10 Portionen

Fülle

500 g	Faschiertes
220 g	faschiertes Wurzelgemüse
2 EL	Zwiebeln, kleinwürfelig geschnitten
2 EL	Petersilie, gehackt
	Salz, Pfeffer, eventuell etwas Paprikapulver und Senf

Faschiertes durch Wurzelgemüse
ergänzt
→ 50 g Fleischanteil pro Portion

Kartoffelbrot

250 g	Dinkel-Vollkornmehl W 1900
200 g	Dinkelmehl W 700
90 g	Sonnenblumenkerne, gehackt
50 g	Kürbiskerne, gehackt
90 g	Kartoffel, mehlig
50 g	Topfen
30 g	Butter (Zimmertemperatur)
5 g	Trockenhefe
7 g	Meersalz fein
ca. 220 g	Wasser kalt

Mit Vollkornmehl, Kürbis- und
Sonnenblumenkernen sowie Topfen

ZUBEREITUNG

Teig

Sonnenblumenkerne ca. 30 min einweichen, dann abseihen und mit den Kürbiskernen grob hacken. Kartoffeln in der Schale weichkochen, schälen, durch die Kartoffelpresse drücken und auskühlen lassen.
Alle Zutaten zu einem Teig rühren und ca. 2 h bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Fleischmasse

Zwiebeln kurz sautieren und mit der Petersilie vermischen.

Abkühlen lassen und mit den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken.

Fertigstellung

Teig nochmals durchkneten. Gleichgroße Kugeln formen und zu Rechtecken ausrollen.

Aus der Fleischmasse Würste formen (Würste sollten etwas kürzer als das Teigstück sein) und in die Mitte jedes Teigrechteckes legen.

Die Ränder des Teiges mit Wasser bestreichen, dann den Teig oben und unten über die Wurst einschlagen, einrollen und mit dem Schluss nach unten auf das mit Backpapier ausgelegte Blech setzen. Nochmals ca. 10 min ruhen lassen.

Im vorgeheizten Backofen, bei 180 °C Umluft, ca. 25-30 min backen.