



MEHRWERT-REZEPTE für Kinderküche und Kochunterricht

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



Inhalt

Hirse – Gemüselaiabchen	3
Käsekugeln	4
„Gemüserestldrink“	5
Gefüllte gebackene Kartoffeln	6
ZucchiniSpaghetti	7
Couscous-Salat	8
Gefülltes Weißkraut	9
Schlemmertost	10
Kürbiscurry mit Kokosmilch	11
Randigknödel	12
Dinkellaibchen	13
Gebratene Kartoffel-Tomatenknödel auf Spargel-Pilzgröstl	14
Gemüsetaschen	17
Wraps mit Hühnchen	18
Mediterrane Waffeln	19
Gefüllte Champignonköpfe	20
Gefüllte Toastrolle mit Ei	21
Spinatzuckerl	22
Käsecrostini	23
Pizzaschnecken	24
Milchschnitte	25
Energiekugeln	27
Süße Mehrwertwaffeln	28
Karotten-Topfen-Muffins	29

Hirse – Gemüselaibchen

Zutaten für 10 Stück

250 g	Hirse
500 ml	Gemüsefond
2 Stk	Zwiebel (mittelgroß), feinwürfelig geschnitten
100 g	Karotten, grob geraspelt
2 EL	Rapsöl
4 Stk	Eier
100 g	Käse, gerieben
1 EL	Petersilie, gehackt
	Salz, Pfeffer
4 EL	Rapsöl

Vegetarisch & preiswert
Mit Hirse – wertvoll für schöne Haut,
feste Nägel und kräftiges Haar.

Zubereitung

- Die Hirse in einem feinen Sieb waschen.
- Gemüsefond aufkochen, die Hirse dazugeben, einmal aufkochen lassen und dann auf kleinster Stufe ca. 15-20 Minuten quellen lassen (man kann den Topf auch komplett vom Herd nehmen, dann dauert die Quellzeit etwas länger, dafür ist die Gefahr des Anbrennens gebannt).
- 2 EL Rapsöl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebeln dazugeben und goldgelb rösten.
- Karotten dazugeben und gut vermischen.
- Pfanne vom Herd nehmen, die Petersilie dazugeben, noch einmal gut vermischen und unter die Hirse rühren.
- Hirsemasse abkühlen lassen.
- Eier aufschlagen und verrühren.
- Danach die Hirsemasse mit Käse und Eier vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Öl in der Pfanne erhitzen.
- Aus dem Teig 10 Laibchen formen und bei geringer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

Käsekugeln

Zutaten für 10 Personen

1 Pkg	Blätterteig
1 TL	Petersilie, gehackt
150 g	Topfen
1 EL	Goldleinsamen geschrotet
50 g	Bergkäse, mild gerieben
2 Stk	Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Stk	Zwiebel rot (mittelgroß), feinwürfelig geschnitten
ca. 1 EL	Leinöl
	Salz, Pfeffer zum Abschmecken

Selbstgemachte Alternative zu Knabbergebäck.
Schmeckt zu einem alkoholfreien Aperitif – wie beispielsweise dem folgenden „Gemüserestdrink“.

Zubereitung

- Topfen, Bergkäse, Petersilie, Goldleinsamen und Knoblauch gut vermischen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Backrohr auf 180°C vorheizen.
- Blätterteig mit entsprechendem Ausstecher für die Formen ausstechen.
- In die Förmchen geben und leicht andrücken.
- Die Topfenmasse darauf verteilen und etwas Olivenöl darüber träufeln.
- 15-12 Minuten backen (schmeckt heiß und kalt).

„Gemüserestldrink“

Zutaten für 4 Personen

100 g	Randig (Rote Rüben) roh, geschält
150 g	gemischtes Gemüse (Zucchini, Karotten, Kohlrabi)
1 Stk	Banane
1 Stk	Ingwer (ca. 2 cm)
½ Stk	Zitrone (Saft)
300 ml	Apfelsaft
ca. 150 ml	Wasser

Vitamin- und Mineralstoff-Booster!
Ideal zur Resteverwertung

Zubereitung

- Geschälten Randig und geschältes oder gut gewaschenes Gemüse in grobe Stücke schneiden und in den Smoothie-Mixer geben.
- Den gewaschenen Ingwer, Zitronensaft und Apfelsaft dazugeben und auf höchster Stufe fein pürieren.
- Mit Wasser in die gewünschte Konsistenz bringen.

Tipp

- Wer den Smoothie lieber etwas süßer mag, kann statt Wasser auch Apfelsaft zum Verdünnen verwenden.

Gefüllte gebackene Kartoffeln

Zutaten für 6 Personen

6 Stk	Kartoffeln, speckig
4 EL	Frischkäse
1 TL	Kräuter, gehackt
1 TL	Leinsamen, geschrotet
1 TL	Hanföl
	Spritzer Zitronensaft
	Salz, Pfeffer
	Fenchelsamen, geschrotet
1 Stk	Eidotter
	Mehl
	Eier
	Semmelbrösel
	Rapsöl zum Backen

Vegetarisch & preiswert
Mit Omega-3-Fettsäuren aus Hanföl
und Leinsamen!

Zubereitung

- Die speckigen Kartoffeln in der Schale kochen. Dann schälen und auskühlen lassen.
- Der Länge nach durchschneiden und mit einem kleinen Löffel aushöhlen.
- Für die Fülle, den Frischkäse mit Leinsamen, Hanföl und den gehackten Kräutern vermischen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Fenchelsamen abschmecken.
- Die Kartoffelhälften mit der Frischkäsemasse füllen und glattstreichen. Den Kartoffelrand so gut es geht sauber halten, mit Eidotter bestreichen und die Hälften zusammensetzen. Dann für 5 – 10 Minuten in den Kühlschrank legen.
- Die gekühlten Kartoffeln zuerst im Mehl, dann im verquirlten Ei und zuletzt in den Bröseln wenden. Anschließend noch einmal in Ei und Bröseln wenden.
- Darauf achten, dass die Kartoffeln rundherum gut paniert sind.
- Rapsöl auf ca. 160°C erhitzen und die Kartoffeln goldgelb ausbacken.
- Aus dem Fett herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Tipp

- Je nach Konsistenz der Fülle, können auch die „Kartoffelrestln“ zum Binden der Masse verwendet werden. Dafür die gekochten Kartoffelreste mit einer Gabel oder Kartoffelpresse zerdrücken und mit der Frischkäsemasse gut vermischen.

Zucchini spaghetti

Zutaten für 4 Personen

1-2 Stk	Zucchini (ca. 400 g, mind. 3-4 cm dick und mind. 4 cm lang)
½ TL	Zitronenschale, gerieben
½ TL	Kapern, gehackt
1 TL	Petersilie, gehackt
1 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Preiswert & beliebt!

Zubereitung

- Zucchini waschen und die Enden abschneiden.
- Zucchini mit Spiralschneider in feine Streifen schneiden.
- Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
- Zucchini spaghetti, Kapern und Zitronenschale hineingeben und max. 1-2 Minuten andünsten.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Petersilie dazugeben, kurz in der Pfanne durchschwenken und anrichten.

Couscous-Salat

Zutaten für 8 Portionen

300 g	Couscous
6 dl	Wasser
	Salz
1	Paprika, grün
1	Paprika, rot
1	Paprika, gelb
1	Karotte
1	Apfel
	Petersilie oder andere Gartenkräuter

Schnell, variantenreich und gut!

Zutaten für das Dressing

100 ml	Balsamico-Essig, weiß
60 ml	Olivenöl
60 ml	Apfelsaft
1 EL	Senf
½ TL	Salz

Zubereitung

- Couscous mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen.
- Gemüse und Apfel waschen, dann klein schneiden.
- Kräuter hacken.
- Für die Marinade alle Zutaten im Schüttelbecher oder Mixer gut durchmischen.
- Couscous mit Gemüse- und Apfelstückchen, Kräutern sowie der Marinade vermengen und abschmecken.

Gefülltes Weißkraut

Zutaten für 8 Personen

1,5 kg	Kraut, im Ganzen, gut gewaschen (eventuell Außenblätter entfernen)
500 g	Faschiertes, grob
3 Stk	Knoblauchzehen, gehackt
1 Stk	Zwiebel, fein geschnitten
3 Stk	Eier
	Salz, Pfeffer, Thymian
	Butter
3 EL	Semmelbrösel, nach Bedarf

Interessante Krautvariante!
Reich an Schutzstoffen (wirkt
antimikrobiell) und Vitaminen!

Zubereitung

- Backrohr auf 180°C vorheizen.
- Vom Kraut auf der Strunkseite einen Deckel abschneiden.
- Krautkopf aushöhlen, das Innere des Krautkopfs (ohne Strunk) fein hacken.
- Butter im Topf zerlaufen lassen, die feingeschnittene Zwiebel und Knoblauch glasig anschwitzen.
- Krautstücke dazugeben und kurz mitdünsten.
- Brösel dazugeben und kurz mitrösten.
- Topf vom Herd nehmen, Masse abkühlen lassen und unter das Faschierte rühren.
- Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.
- Mit Eiern vermischen und die Masse in den Krautkopf füllen.
- Mit dem Krautdeckel verschließen, eventuell mit Spagat fixieren, auf ein Backblech setzen und ca. 1 ½ - 2 Std weich garen.

Schlemmertost

Zutaten

8 Stk	Vollkorntoastbrot
250 g	Bergkäse, gerieben
2	Eier
1 Becher	Sauerrahm
1 Bund	Lauchzwiebeln
1	Tomate
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
	Petersilie
150 g	Schinken
½ Stk	Paprika

Einfach und beliebt!
Ideal zur Resteverwertung!

Zubereitung

- Paprika, Tomaten, Lauchzwiebeln und Petersilie waschen und klein schneiden.
- Schinken in Streifen oder Würfel schneiden.
- Ei, Sauerrahm, Gewürze und Käse in einer Schüssel verrühren und mit dem Gemüse und dem Schinken vermischen.
- Das Toastbrot auf das Backblech legen und im Rohr etwa 3 min. vorbacken.
- Die Masse auf Toastbrotscheiben verteilen und bei 160 °C 10 bis 15 min. backen.

Kürbiscurry mit Kokosmilch

Zutaten für 4 Portionen

1	Zwiebel
1 TL	Ingwer, gehackt
½ kg	Hokkaido-Kürbis
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Limette, unbehandelt
2 Stk	Äpfel, säuerlich
1 Stk	Paprika, rot
1 EL	Rapsöl
50 g	Mehl, glatt
400 ml	Kokosmilch
400 ml	Gemüsefond
2 EL	Curry
1 TL	Curcuma
	Salz, weißer Pfeffer

Vegetarisch & preiswert!
Kürbis ist kalorienarm und reich an
Betacarotin für Augen und schöne
Haut!

Zubereitung

- Kürbis waschen, aushöhlen und entkernen, dann in kleine Würfel schneiden.
- Ananas schälen und in Würfel schneiden oder Äpfel mit oder ohne Schale würfelig schneiden.
- Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
- Zwiebeln und Ingwer in der Butter andünsten, danach mit Mehl stauben. Curry und Curcuma beimengen und mit einem Schneebesen umrühren. Mit Gemüsefond und der Kokosmilch auffüllen und mit Salz würzen. Aufkochen lassen und eventuell kurz durchmischen.
- Den Kürbis darin 8 bis 10 Minuten sanft köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit Frühlingszwiebeln und Apfelstücke dazugeben. Noch einmal aufkochen lassen. Limettensaft sowie -schale untermischen und nochmals abschmecken.

Randigknödel

Zutaten für 4 Personen

500 g	Randig gekocht, geschält
1 EL	Kren, gerieben
5 Stk	Eier
100 g	Zwiebel, feinwürfelig geschnitten
30 g	Butter oder Rapsöl
350 g	Knödelbrot
90 g	Mehl, griffig
	Salz, Pfeffer, Kümmel

Vegetarisch & beliebt!
Rote Rüben sind reich an Vitaminen
sowie herzschtützendem Betain.

Zubereitung

- Feinwürfelig geschnittene Zwiebel in der Butter (oder dem Rapsöl) goldgelb anrösten und danach auskühlen lassen.
- Gekochte, geschälte Randig mit Eiern und Gewürzen pürieren.
- Randigmasse mit geriebenem Kren, den angerösteten Zwiebeln, dem Knödelbrot und dem griffigen Mehl gut vermischen.
- Wasser zum Kochen bringen und salzen.
- Mit nassen Händen Knödel formen und ca. 15 Minuten in leicht wallendem Wasser kochen.

Tipp 1

- Immer ein Probeknödel kochen! Wenn das Knödelbrot frisch ist, dann eventuell noch etwas Mehl für die Bindung dazugeben.

Tipp 2

- Im Dampf gegart, behalten die Knödel besser die rote Farbe.

Dinkellaibchen

Zutaten für 4 Personen

2 Tassen	Dinkel, geschält
3 Stk	Eier, Größe L
6 EL	Milch
3-4 EL(gestrichen)	Dinkelvollkornmehl
1 Stange	Lauch (nur das weiße und hellgrüne)
Ca. 100 g	Karotte, geraspelt
2 EL	Kräuter, gehackt
	Pfeffer, Salz (ca. 1 ½ TL als Anhaltspunkt)
	Rapsöl zum Anbraten

Vegetarisch & beliebt!
Reich an Ballaststoffen und Vitamin B
für starke Nerven.

Zubereitung

- Dinkel in Wasser weichkochen, abseihen und ein wenig auskühlen lassen.
- Karotte raspeln.
- Lauch feinwürfelig schneiden und mit der geraspelten Karotte, in etwas Rapsöl leicht andünsten und ebenfalls etwas auskühlen lassen.
- Eier, Milch und Mehl zu einem glatten Teig verrühren. Dinkel, Lauch-Karottengemisch und Kräuter unterrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- In einer Pfanne das Rapsöl heiß werden lassen und mit einem Löffel die Masse ins Öl geben.
- Auf einer Seite so lange braten, bis sie zu stocken beginnt.
- Dann wenden und fertig braten bis die Bratlinge auf beiden Seiten eine schöne Farbe haben bzw kross sind.

Tipp

- Zwischen den einzelnen Bratvorgängen immer wieder umrühren, damit die Eimasse und der Dinkel gut vermengt bleiben.

Gebratene Kartoffel-Tomatenknödel auf Spargel-Pilzgröstl

Kartoffel-Tomatenknödel Zutaten für 4 Portionen

400 g	Kartoffeln, mehlig
2 Stk	Eigelb
30 g	Butter, weich
140 g	Mehl, griffig
80 g	Bergkäse, gerieben
40 g	Tomaten getrocknet, kleinwürfelig geschnitten
	Salz, Pfeffer, Kräuter zum Abschmecken
	Öl oder Butter zum Anbraten

Vegetarisch & gut!
Mit vitamin- und mineralstoffreichem
Spargel

Zubereitung

- Backrohr auf 100°C vorheizen.
- Kartoffeln in Salzwasser weichkochen.
- Dann das Wasser abseihen, die Kartoffeln schälen und im offenen Rohr ca. 10 Minuten ausdämpfen lassen (am besten einen Holzkochlöffel einklemmen, dann bleibt das Rohr einen Spalt offen).
- Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken.
- Eigelb, Butter, Gewürze und den Käse begeben und gut durcharbeiten.
- Mehl dazugeben und kurz und kräftig unterarbeiten (Achtung: Nicht zu lange kneten).
- Im kochenden Salzwasser ein Probeknödel kochen.
- Bei Bedarf noch etwas Mehl begeben.
- Dann die Knödel in kochendes Salzwasser einlegen, wenn sie aufsteigen aus dem Wasser heben, etwas abtropfen lassen und dann in Butter oder Öl leicht anbraten.

Spargel-Pilz-Gröstel

Zutaten für 4 Personen

220 g	weißer Spargel
220 g	grüner Spargel
1 EL	Olivenöl
80 g	Shiitake Pilze
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
	beschichtete Pfanne
1 Spritzer	Zitronensaft

Zubereitung

- Den weißen Spargel schälen und die holzigen Enden schräg abschneiden.
- Den grünen Spargel waschen, nur im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden ebenfalls schräg abschneiden.
- Die Spargelstangen in etwa 1/2 cm dicke schräge Stücke schneiden (grüner und weißer Spargel getrennt aufbewahren).
- Shiitake Pilze mit einem Messer oder Küchenpapier putzen und in feine Streifen schneiden.
- Pfanne erhitzen, 2 EL Olivenöl hineingeben und die Pilze bei starker Hitze scharf anbraten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen.
- Die mit einem Küchenpapier ausgewischte Pfanne noch einmal erhitzen.
- 1 EL Olivenöl hineingeben und den weißen Spargel ebenfalls scharf anbraten (wichtig ist eine heiße Pfanne).
- Dann den grünen Spargel dazugeben und bei niedrigerer Hitze noch 4 – 5 Minuten mitbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Pilze dazugeben, kurz mitschwenken und abschmecken (eventuell noch mit einem Spritzer Zitronensaft).

Kartoffelpizza

Zutaten für 4 Personen

1 kg	Kartoffel, mehlig
100 g	Käse, gerieben
120 ml	Sahne
3 Stk	Eier
50 g	Goldleinsamen, geschrotet
	Salz, Pfeffer, Kräuter

Einfach – preiswert – gut!
Durch Leinsamen mit Omega-3-
Fettsäuren angereichert.

Zubereitung

- Kartoffeln kochen, schälen und reiben.
- Eier, Sahne, Käse und Leinsamen verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.
- Geriebene Kartoffeln in die Eimasse einrühren.
- Backrohr auf 200°C vorheizen.
- Backblech mit Backpapier belegen, die Kartoffelmasse verteilen und in Pizzaform bringen.
- Kartoffelpizza ca. 20 Minuten bei 200°C backen.

Belag

Zutaten für 4 Personen

2 EL	Olivenöl
1-2 Stk	Knoblauchzehe
200 g	Tomatenragout
200 g	Pilze
1 Stk	Zwiebel
	Käse zum Bestreuen

Tipp: Möglichkeiten für Belag: Lauch in Scheiben geschnitten, geraspelte Karotten, kleine Brokkoli- oder Karfiolröschen, Paprika, frisch gerebelte oder gehackte Kräuter.

Zubereitung

- Auf den gebackenen heißen Pizzaboden das Olivenöl streichen, den Knoblauch darüberstreuen.
- Tomatenragout verteilen und mit den restlichen Zutaten belegen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Käse bestreuen.
- Bei 200°C ca. 5 Minuten backen.

Gemüsetaschen

Zutaten für 4 Portionen

200 g	glattes Mehl
150 g	Dinkelmehl
250 g	Topfen
140 g	Butter
2	Eier
1 Prise	Salz
60 g	Karotten
100 g	Weißkraut
10 g	Rucola
20 g	Lauch
20 g	Zwiebeln
100 g	Schinkenscheiben (1 mm)
15 g	Walnüsse, gehackt
2 EL	Schnittlauch, fein geschnitten
1 Prise	Salz, Pfeffer, Kümmel
	Ei zum Bestreichen

Beliebt & preiswert.
Ideal zur Resteverwertung

Zubereitung

- Für den 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.
- Für die Fülle Karotten und Zwiebel schälen, den Lauch und das Kraut waschen und das Gemüse und den Schinken in feine Streifen schneiden.
- Das Kraut mit etwas Salz und Kümmel gut durchkneten.
- Den 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 4 Portionen

240 g	Vollkornmehl
250 ml	Milch
250 ml	Mineralwasser
4	Eier
	Salz
	etwas Rapsöl zum Braten
350 g	Hühnerbrust
1 TL	Olivenöl
1 Prise	Salz
80 g	gelbe Paprika
80 g	rote Paprika
90 g	Zucchini
90 g	Karotten
ca. ½	Limette
	Petersilie, grob gehackt

Mit Mehl aus vollem Korn und viel Gemüse!

Zubereitung

- Für die 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.
- Für die 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.

Mediterrane Waffeln

Zutaten für 10 Waffeln

150 g	Vollkornmehl
150 g	Dinkelmehl
1/2 EL	Weinsteinbackpulver
1/2 TL	Salz
4	Eier
3 dl	Milch
100 ml	Mineralwasser
4	getrocknete Tomaten
6-10	grüne Oliven, ohne Kern
100 g	Lauch oder Frühlingszwiebeln

Waffeln sind immer ein Renner und kommen auch pikant sowie mit Vollkornmehl gut an!

Zubereitung

- Tomaten und Oliven fein würfelig schneiden. Frühlingszwiebeln oder Lauch in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten miteinander verrühren.
- Waffeln im heißen Waffeleisen knusprig backen.
- Mit Sauerrahmdip, Oliven, Humus oder frischem Salat servieren.

Gefüllte Champignonköpfe

Zutaten für 8 Personen

9 Stk	große Champignonköpfe
1	Zwiebel
2 Stk	Knoblauchzehen
	glatte Petersilie
60 g	Olivenöl
1 Prise	Salz
1 Prise	frisch, gemahlener Pfeffer
	Fett für die Form
2 EL	Crème fraîche
8 EL	Käse, gerieben

Vegetarisch & beliebt!
Champignons sind reich an Eiweiß und
B-Vitaminen für Nerven und
Zellstoffwechsel.

Zubereitung

- Die Pilze putzen und abreiben. Die Stiele herausdrehen und zusammen mit einem ganzen Pilz, fein würfelig schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch schälen ebenfalls kleinwürfelig schneiden.
- Die Petersilie fein hacken.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
- Die geschnittenen Pilze dazugeben und mitbraten bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist.
- Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.
- Pilze, Crème fraîche und geriebener Käse vermischen und in die Pilzköpfe füllen.
- Auflaufform mit Öl bestreichen, Pilze hineinsetzen und in das vorgeheizte Backrohr, bei 200°C ca. 25 Min backen.
- Je nachdem wie viel Wasser die Pilze lassen, kann mit Gemüsefond oder Weißwein untergossen werden.

Gefüllte Toastrolle mit Ei

Zutaten für 4 Portionen

8 Stk	Vollkorntoastscheiben
½ Stk	Salatgurke
½ Stk	roter Paprika
150 g	Topfen
60 g	Sauerrahm
2 Stk	Eier
1 TL	Leinsamen, geschrotet
2 TL	Schnittlauch
1 Msp	Curry
	Salz

Beliebt & preiswert.
Mit wertvollen Ballaststoffen aus
Getreide, Leinsamen und Gemüse.

Zubereitung

- Eier hart kochen und auskühlen lassen. Dann in kleine Würfel schneiden (am besten mit dem Eierschneider).
- Topfen, Sauerrahm und Curry glattrühren.
- Schnittlauch fein schneiden und zusammen mit den Leinsamen in die Topfenmasse rühren.
- Zum Schluss die würfelig geschnittenen Eier unterrühren und mit Salz abschmecken.
- Toastscheiben im Toaster auf kleiner Stufe hellbraun rösten und mit dem Nudelholz „weich“ rollen (nach dem Ausrollen lassen sich die Toastscheiben einfacher aufrollen).
- Jede Toastscheibe mit dem Aufstrich bestreichen, am unteren Ende mit Gurke und Paprika belegen und zusammenrollen.

Spinatzuckerl

Zutaten für 8 Portionen

1 Pkg	Strudelteig
1 Stk	Ei, verquirlt
1 EL	Butter, zerlassen
1 Handvoll	Blattspinat, vorgekocht und ausgedrückt
2 EL	Tomatenmark
16 Stk	Cockailtomaten
	frische Gartenkräuter, gehackt
	Salz, Pfeffer, Knoblauch - gehackt

Attraktiv!
Ideal zur Verarbeitung frischer
Gartenkräuter.

Zubereitung

- Den gekochten und ausgedrückten Spinat mit gehackten Kräutern vermischen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken.
- Butter zerlassen und mit dem Ei verrühren.
- Ein Strudelteigblatt damit bestreichen und ein zweites darüberlegen. Die doppelten Strudelteigblätter in Quadrate schneiden und die Ränder ebenfalls mit der Ei-Buttermischung einstreichen.
- In das untere Drittel jedes Quadrats etwas ausgedrückten Spinat setzen. Einen Tupfer Tomatenmark und eine Cocktailtomate darauf geben.
- Den Teig einrollen und die Enden wie bei einem Bonbon zusammendrehen.
- Ein Blech mit Backpapier auslegen, die Bonbons daraufsetzen und bei 220 °C auf der mittleren Schiene ca. 5 min hellbraun backen. Herausnehmen und überkühlen lassen.

Variation

- Mit Knoblauchsauce oder Kräuter-Sauerrahmdip servieren.

Käsecrostini

Zutaten für 20 Stück

500 g	Dinkelvollkornmehl
1 Pkg	Trockenhefe
100 g	Käse, gerieben
30 g	Butter, weich
125 g	Milch
200 ml	Mineralwasser
	Salz
etwas	Olivenöl (zum Bestreichen)
50 g	Käse, gerieben

So macht Knabbern aus vollem Korn
Spaß!

Zubereitung

- Das Mehl mit der Trockenhefe mischen.
- Danach mit Käse, Butter, Milch, Mineralwasser und Salz vermischen und gut verkneten (ca. 5 Minuten).
- Den fertigen Teig abdecken und 1 Std. gehen lassen.
- Teig in 20 Stücke teilen, Stangen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.
- Nochmals 30 Minuten gehen lassen.
- Backrohr auf 200°C vorheizen.
- Mit Olivenöl leicht bestreichen und mit dem restlichen Käse bestreuen.
- Die Stangen ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Pizzaschnecken

Zutaten für 10 Stück

200 g	Dinkelmehl, hell
50 g	Dinkelvollkornmehl
20 g	Leinsamen, geschrotet
½ Pkg	Trockenhefe
1 Prise	Salz
120 ml	Wasser
100 ml	Milch
ca.200 g	Tomatenragout (selbstgemacht) oder Tomatenwürfel aus der Dose
2 Stk	Paprika, gelb (kleinwürfelig)
100 g	Schinkenwürfel (2 x 2 mm)
50 g	Käse, gerieben
	Salz, Pfeffer, Oregano

Beliebt & preiswert.
Ideal zur Resteverwertung, denn in
Pizzaschnecken kann man fast alles
rollen.

Zubereitung

- Dinkel- und Dinkelvollkornmehl, Leinsamen, Trockenhefe und Salz im Rührkessel mischen.
- Wasser und Milch zufügen und alles gut verkneten.
- Den Teig an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.
- Tomatenwürfel, Schinken und Paprika vermischen und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
- Backrohr auf 170°C vorheizen.
- Den Teig aus dem Kessel nehmen und zu einem Rechteck ausrollen.
- Die Gemüse-Schinkenmischung gleichmäßig aufstreichen und mit dem Käse bestreuen.
- Den Teig aufrollen und die Rolle in 10 Scheiben schneiden.
- Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und nochmals 20 Minuten gehen lassen.
- Dann im Backrohr ca. 20 Minuten backen.

Milchschnitte

Schokoböden

Zutaten (Masse reicht für ein Gastronormblech (B 30cm , L 50cm , H 2cm))

5 Stk	Eier
80 g	Kristallzucker
1 Msp	Salz
1 TL	Vanillezucker
40 g	Maizena
50 g	Dinkelmehl, hell
40 g	Kakaopulver
15 g	Speiseöl
	rechteckiger Tortenrahmen (1/1 GN Größe)

Nachhaltige Alternative zu einzeln in
Plastik verpackten Fertigprodukten:
Milchschnitte selber machen!

Zubereitung

- Eier mit Zucker, Vanillezucker und Salz in einem Rührkessel schaumig schlagen (ca. 10 Minuten).
- Maizena, Dinkelmehl und Kakaopulver 2x sieben, oder gut mit einem Schneebesen verrühren.
- Die Mehlmischung vorsichtig in die Eiermasse einrühren.
- Zum Schluss noch das Öl vorsichtig unterheben.
- Bleche mit Backpapier auslegen und die Masse zügig aufstreichen.
- Bei 180°C, ca. 10 Minuten backen.
- Aus dem Rohr nehmen und die Schokoböden leicht mit Mehl stauben, auf ein frisches Backpapier stürzen und das andere Papier von den Schokoböden abziehen.
- Schokoböden auskühlen lassen.
- Einen der Böden als Unterboden nehmen und den rechteckigen Tortenrahmen draufsetzen.

Füllung

Zutaten

250 ml	Milch
150 ml	Sahne
50 g	Schoko weiß, gehackt
2 TL	Honig
5 g	Agar Agar
80 g	Topfen

Zubereitung

- Milch, Sahne und Agar Agar gut verrühren und einmal aufkochen.
- Honig, Schokolade und den Topfen (Zimmertemperatur) dazugeben und glattrühren.
- Masse ca. 10-15 Minuten abkühlen lassen und dabei hin und wieder mit dem Schneebesen umrühren.
- Die abgekühlte Milchmasse ist dann für die Weiterverarbeitung bereit, wenn sie beim Einfüllen in den Tortenrahmen schon leicht zu gelieren beginnt. Sollte sie noch zu warm sein, einfach noch etwas die Masse runterkühlen und dann den Rest einfüllen.
- Den zweiten Schokoboden als Deckel aufsetzen und leicht andrücken (eventuell auch mit einem leichten Brett beschweren).
- In den Kühlschrank stellen, fest werden lassen und danach in entsprechende Stücke schneiden.

Energiekugeln

Zutaten für 10 Personen

170 g	Datteln, entsteint
100 g	Apfelringe, getrocknet (Soft-Apfelringe)
50 g	Haferflocken
½ TL	Zimt
2 EL	Leinsamen
	Birkenzucker zum Süßen

Es müssen nicht immer Schokolade und Gummibärchen sein. Auch Energiekugeln aus getrockneten Früchten und Leinsamen kommen bei Groß und Klein gut an.

Zubereitung

- Alle Zutaten in einen starken Mixer geben.
- Fein pürieren und Kugeln formen.

Tipp

- Falls die Masse zu trocken ist; für die Feuchtigkeit etwas Apfelsaft dazugeben.

Süße Mehrwertwaffeln

Zutaten für 4 Personen

50 g	Dinkelvollkornmehl
150 g	Dinkelmehl
20 g	Leinsamen
1 Msp	Zimt
1 Prise	Salz
½ Pkg	Trockenhefe
50 ml	Milch
3 Stk	Eier
30 g	Butter, weich
40 g	Honig (flüssig, aber nicht warm)
100 g	Topfen
	Mineralwasser (zum Verdünnen, wenn der Teig zu dick ist)

Vollkornmehl und Leinsamen machen die Waffeln wertvoll. Ideal zum Vorbereiten und schnell gemacht.

Zubereitung

- Mehl, Leinsamen, Zimt, Salz und Trockenhefe vermischen.
- Mit der Milch, der Butter und den Eiern vermischen und mit dem Topfen und dem Honig glattrühren.
- 10 Minuten rasten lassen.
- Das Waffeleisen erhitzen und die entsprechende Menge Teig darin ausbacken.

Tipp

- Dieser Teig kann ohne Probleme auch schon am Vortag hergestellt werden und zugedeckt im Kühlschrank gelagert werden.

Karotten-Topfen-Muffins

Zutaten für 12 Stück

220 g	Karotten, gewaschen
200 g	Dinkelvollkornmehl
160 g	Dinkelmehl hell
1 TL	Vanillezucker
¼ Stk	Zitrone (Schale) gerieben
1 Msp	Ingwer, gemahlen
20 g	Backpulver
3 Stk	Eier
120 ml	Rapsöl
70 g	Zucker
200 g	Topfen

Beliebt & preiswert.
Topfen ersetzt einen Teil des Fetts.

Zubereitung

- Backrohr auf 170°C vorheizen.
- Muffinformen einfetten und mit Mehl stauben, oder die Formen mit Papierförmchen auskleiden.
- Dinkelvollkornmehl, Backpulver, Vanillezucker und Ingwer mit einem Schneebesen gut vermischen.
- Die Karotten mit dem Hobel in feine kurze Streifen schneiden oder raspeln.
- Geschnittene Karotten mit der Mehlmischung vermengen.
- Eier, Zucker und Zitronenzeste in der Rührmaschine, mit dem Schneebesen, ca. 5 Minuten auf höchster Stufe aufschlagen, dann das Öl und den Topfen unterrühren.
- Die Mehlmischung unter die Ei-Topfenmasse rühren.
- Den Teig in die Formen füllen und ca. 20-25 Minuten bei 170°C backen.