



**voll gut die Pause!**



**G'scheit g'sund.**

Eine Initiative des  
Bundesministeriums für Gesundheit.

unser Schul-  
**BUFFET**

# Rezepte

# Rezepte

Ein wichtiger Serviceteil der Initiative „Unser Schulbuffet“ ist der Aufbau einer Rezeptsammlung für die Praxis. Zum Start der Initiative haben einige Buffetbetreiberinnen und Buffetbetreiber ihre ganz persönlichen Erfolgsrezepte beigesteuert. Viele der hier gesammelten Rezepte stammen aus der Praxis, von engagierten Unternehmen, die selber gesündere Alternativen zur Wurstsemmel entwickelt haben und damit an ihren Verkaufsständen schon lange erfolgreich sind.

Alle Rezepte sind:

- » **in der täglichen Praxis erprobt**
- » **leicht umsetzbar und**
- » **kommen bei Schülerinnen und Schülern gut an**

Die Rezeptsammlung wird auf der Website laufend erweitert:

- » mit raffinierten Rezepten direkt von und aus den Betrieben
- » mit neuen Rezeptideen und Vorschlägen, entwickelt von den Ernährungsexpertinnen und -experten des „Unser Schulbuffet“-Teams

Kinder und Jugendliche sollen am Schulbuffet Produkte vorfinden, die ihnen schmecken und die in eine gesundheitsförderliche Ernährungsweise gut hineinpassen.

# Schafskäseweckerl



## Zutaten:

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 1 Kornbaguette (mittlerer Größe) | Gurkenscheiben                             |
| 2 Schnitten Schafskäse           | bunte Paprikastreifen                      |
| Salatblätter                     | Kräuter (z.B. Basilikum, Oregano, Thymian) |

## Zubereitung:

Das Kornbaguette halbieren und mit Salatblättern, Schafskäse, Gurkenscheiben sowie Paprikastreifen belegen. Kräuter darüber streuen.

**Herr Parlatan, Buffetbetreiber, Wien**

*„Unser Schafskäseweckerl ist seit zwei Jahren ein voller Erfolg und hat Abwechslung in unser Jausenangebot gebracht. Die pikante Mischung kommt sehr gut an.“*

# Spezialweckerl



## Zutaten:

- 1 längliches Korngebäck
- 2 Blatt magerer Schinken (Handflächengröße\*)
- 3 Scheiben hartgekochtes Ei
- Salatblätter

- Gurkenscheiben
- Tomatenscheiben
- bunte Paprikastreifen
- \* Handfläche: Hand mit Fingern

## Zubereitung:

Das Gebäck halbieren und mit Salatblättern, Schinken, Gurken, Tomaten, Ei und Paprikastreifen belegen.

**!** **Tipp!** Legen Sie die Tomaten und Gurken zwischen die Schinkenblätter. So bleibt das Gebäck knusprig und weicht nicht auf.

## Herr Hanser, Buffetbetreiber, Bad Ischl

*„Wir haben rund 1000 Schülerinnen und Schüler an unserer Schule. Mit dem Spezialweckerl haben wir es geschafft, unser Wurstsemmel-Angebot auf ein Minimum zu reduzieren!“*

# Mega Mix



## Zutaten:

1 Mehrkorndreieck	Salatblätter
1 Teelöffel magerer Frischkäse	Gurkenscheiben
2 Blatt Putenschinken (Handflächengröße*)	Tomatenscheiben

\* Handfläche: Hand mit Fingern

## Zubereitung:

Eine Gebäckhälfte mit magerem Frischkäse bestreichen, mit Putenschinken und mit den Salatblättern, Gurken- und Tomatenscheiben belegen.

**!** **Tipp!** Verwenden Sie zum Belegen auch mal Radieschen aus der Region. Heimische Radieschen haben von April bis Mitte November Saison.

**Herr Jahn, Buffetbetreiber, Wiener Neustadt**

*„Durch die Salatblätter, Tomaten und Gurken wird das Gebäck so richtig saftig“*

# Wrap



## Zutaten:

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 1 Wezentortilla (Wrap)               | Tomatenscheiben                            |
| 1 Esslöffel magerer Frischkäse       | dünne Karottenstreifen                     |
| 2 Blatt Schinken (Handflächengröße*) | 1 Stück Folie oder Serviette zum Umwickeln |
| Salatblätter                         | * Handfläche: Hand mit Fingern             |

## Zubereitung:

Tortilla mit Frischkäse bestreichen, mit Schinken belegen und die Salatblätter, Tomatenscheiben und Karottenstreifen darauf verteilen. Die Tortilla von unten einklappen, dann von der Seite zusammenrollen. Zum besseren Halt die untere Hälfte mit Folie oder einer Serviette umwickeln.



**Tipp!** So bringen Sie Abwechslung in Ihr Angebot! Tauschen Sie einfach ein oder zwei Zutaten aus, schon haben Sie eine neue Wrap-Kreation. In ein Wrap passt nahezu alles z.B. Thunfisch, gebratene Hühnerstreifen, Eiaufstrich, Räucherlachs, Käse, rasch angebratene Champions oder Bohnenpaste.

**Frau Kostelanik, Buffetbetreiberin, Wien**

*„Unser Wrap kommt selbst bei der Oberstufe prima an.“*

# Toskanasalat



## Zutaten:

- |  |   |
|--|---|
| 2 Tomaten  | 1 Esslöffel Balsamessig                                     |
| 60 g Mozzarella (ca. ½ Mozzarella-Kugel)                                   | 1 Esslöffel Olivenöl  |
| 1 Hand voll gemischter Salat<br>(z.B. Kopfsalat, Lollo Rosso, Vogerlsalat) | Kräuter (z.B. Basilikum, Oregano, Thymian,<br>Schnittlauch) |

## Zubereitung:

Tomaten und Mozzarella kleinwürfelig schneiden, mit dem Salat vermischen, mit Balsamessig und Olivenöl marinieren und zum Schluss mit den Kräutern bestreuen.



**Tipp!** Gurkenscheiben bringen Abwechslung und Oliven runden den Geschmack ab.

**Frau Dogas, Buffetbetreiberin, Wien**

*„Mozzarella mit Tomaten sind der Renner bei Groß und Klein. Dieser Salat ist bei uns zu Mittag der Hit.“*

# Nudelsalat



## Zutaten (für 8 Portionen):

500 g Spiralnudeln	300 g Naturjoghurt
300 g Käse	5 Esslöffel Essig
1 mittelgroße Zwiebel	5 Esslöffel Öl
3 bunte Paprika	Pfeffer und eine Prise Salz
3 große Tomaten	Schnittlauch
200 g Mais	

## Zubereitung:

Nudeln bissfest kochen. Käse, Zwiebel, Paprika und Tomaten klein würfeln und mit dem Mais unter die Nudeln heben. Aus Naturjoghurt, Essig und Öl ein Dressing zubereiten, mit Pfeffer und einer Prise Salz abschmecken und über den Nudelsalat gießen. Gut durchmischen, portionieren und mit Schnittlauch garnieren.



Tipp! Käse kann auch durch 250 g Käferbohnen ersetzt werden.

**Frau Wöckl und Frau Thurner, Buffetbetreiberinnen, Kirchdorf an der Krems**

*„Nach unserem Nudelsalat wird immer gefragt. Warum? Weil er den Jugendlichen einfach schmeckt. Aber er ist sicher auch eine leckere Alternative zu einem üppigen Mittagssnack.“*

# Folienkartoffel mit Dip



## Zutaten:

1 große Kartoffel  
3 Esslöffel Naturjoghurt  
Kräuter, z.B. Schnittlauch, Basilikum  
Senf  
Pfeffer

## Zubereitung:

Die Kartoffel gut waschen und ungeschält in ein Stück Alufolie einwickeln. Im Backrohr bei ca. 200 °C je nach Größe der Kartoffel ca. 1 Stunde garen. Zum Warmhalten lassen Sie die Kartoffel in der Folie im Backrohr bei 80 °C oder legen Sie sie in eine Bain Marie.

Für den Dip das Joghurt mit Senf und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten die Kartoffel auspacken, der Länge nach halbieren und den Dip darauf verteilen. Mit Kräutern garnieren.

**Frau Partej, Buffetbetreiberin, Wien**

*„Die warmen Ofenkartoffeln sind bei uns der absolute Verkaufsschlager. Die Jugendlichen lieben Kartoffeln und für mich sind sie einfach vorzubereiten.“*

# Fussili mit Sauce Bolognese



## Zutaten (für 10 Portionen):

1 kg Nudeln (z.B. Fussili)	2 Esslöffel Öl
500 g Zwiebeln	1 l passierte Tomaten
500 g Karotten	Pfeffer
500 g mageres Faschiertes	Kräuter (z.B. Oregano, Thymian, Basilikum)

## Zubereitung:

Zwiebel fein hacken und in Öl glasig rösten. Das Faschierte dazugeben und weiterrösten, bis das Fleisch gar ist. Nun geraspelte Karotten und die passierten Tomaten zufügen, mit Pfeffer und Kräutern abschmecken und nochmals aufkochen lassen. Die Nudeln bissfest kochen und mit der Sauce servieren.



**Tipp!** Ersetzt man das Fleisch durch Gemüse (z.B. Zucchini und/oder Melanzani), erhält man eine vegetarische Sauce.

**Herr Herrmann, Buffetbetreiber, Wien**

*„Die gesunde Ernährung unserer Schülerinnen und Schüler liegt mir wirklich sehr am Herzen. Mit frischen Kräutern und knackigem Gemüse werte ich nahezu jedes Gericht auf.“*

# Fruchtjoghurt



## Zutaten:

150 g Naturjoghurt  
100 g Früchte der Saison

## Zubereitung:

Obst in mundgerechte Stücke schneiden und mit Joghurt vermengen.

**!** **Tipp!** Schon mit zwei Esslöffel Müsli kreieren Sie eine neue Joghurtmischung.

**Herr Varga, Bäcker und Buffetbetreiber, Oberwart**

*„Wir füllen unser selbstgemischtes Fruchtjoghurt in kleine Plastikschälchen und geben auch gleich Plastiklöffeln dazu. Das kommt bei den Jugendlichen super an.“*

# Apfel-Nuss-Muffins



## Zutaten (für 10 Stück):

- |                              |                                     |
|------------------------------|-------------------------------------|
| 1 Ei                         | $\frac{1}{2}$ Packung Backpulver    |
| 200 ml Milch                 | 40 g gehackte Nüsse (z.B. Walnüsse) |
| 50 g neutral schmeckendes Öl | 1 Apfel                             |
| 130 g Mehl                   | 1 Prise Salz                        |
| 130 g Vollkornmehl           | Backpapier-Förmchen zum Auslegen    |
| 60 g Zucker                  |                                     |

## Zubereitung:

Ofen auf 180 °C vorheizen. In einer Schüssel das Ei mit der Milch und dem Öl gut durchmischen. Die Mehle, Zucker, Backpulver und eine Prise Salz untermischen. Den Apfel klein schneiden. Nüsse und Apfelstücke unterheben. Backpapier-Förmchen in die Muffinform setzen und den Teig einfüllen. Ca. 35 Minuten bei 180 °C backen, bis die Muffins goldbraun sind.



**Tipp!** Dieses Rezept schmeckt auch ohne Nüsse.

# Amaranth-Müsli



## Zutaten (für 10 Portionen):

200 g gepoppter Amaranth	500 g Trauben
150 g Haferflocken	500 g Birnen
1 l Milch	5 Esslöffel Sonnenblumenkerne
3 unbehandelte Orangen (Schale, Saft)	5 Esslöffel Nüsse gehackt

## Zubereitung:

Den Amaranth zusammen mit den Haferflocken in eine große Schüssel geben, mit Milch und dem Saft der Orangen übergießen und im Kühlschrank gut „durchziehen lassen“. In der Zwischenzeit das Obst waschen und in kleine Stücke schneiden. Kurz vor dem Anrichten das Müsli mit dem Obst und etwas geriebener Orangenschale durchmischen. Sonnenblumenkerne und gehackte Nüsse darüber streuen.

**!** **Tipp!** Für noch mehr Abwechslung lässt sich das Obst je nach Saison und Verfügbarkeit beliebig austauschen. Ersetzt man die Milch durch einen Soja- oder Haferdrink, erhält man eine vegane Alternative.

# Apfel-Karotten-Shake



## Zutaten (für 10 Portionen):

0,5 l Karottensaft frisch gepresst oder 100 % Saft

0,5 l Apfelsaft frisch gepresst oder 100 % Saft

2 l Leitungs- oder Mineralwasser

## Zubereitung:

Karotten- und Apfelsaft mit Wasser gut vermischen.



Tipp! Statt Apfelsaft kann auch Orangensaft verwendet werden.

# Apfel-Käse-Weckerl



## Zutaten:

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 1 Joghurt- oder Buttermilchweckerl | 2 Salatblätter (z. B. Eichblatt, Lollo Rosso) |
| ½ kleiner Apfel                    | 2 Blatt würzigen Schnittkäse                  |
| Zitronensaft                       | 1 Teelöffel Preiselbeermarmelade              |

## Zubereitung:

Den Apfel in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Das halbierte Gebäck mit dem Salat, den Apfelscheiben und dem Käse belegen. Die Gebäckoberseite mit Preiselbeermarmelade bestreichen.



**Tipp!** Statt dem würzigen Schnittkäse kann auch ein Weichkäse wie z.B. Camembert (max. 45 % F.i.T.) verwendet werden.

**Familie Wolfsegger, Buffetbetreiber, Linz**

*„Unsere Apfel-Käse-Kombi wurde anfangs von den Schülerinnen und Schülern skeptisch gesehen. Mittlerweile zählt die außergewöhnliche Kombination zu den absoluten Verkaufsschlagern.“*

# Aufstrichsduett



## Zutaten (für 10 Portionen):

### **Roter Rüben-Aufstrich**

150 g Rote Rüben gekocht  
200 g Topfen (20 % F.i.T.)  
4 Esslöffel Joghurt  
100 g Hüttenkäse  
Pfeffer  
Kren  
Kresse zum Garnieren

### **Topfen-Nuss-Aufstrich**

200 g Topfen (20 % F.i.T.)  
250 g Joghurt  
2 Esslöffel Sauerrahm  
50 g Walnüsse gehackt  
Kren  
Pfeffer, Zitronensaft  
Schnittlauch

## Zubereitung Roter Rüben-Aufstrich:

Gekochte Rote Rüben schälen und in Stücke schneiden. Gemeinsam mit dem Topfen und dem Joghurt pürieren und anschließend den Hüttenkäse mit dem Pfeffer und je nach Geschmack geriebenen Kren unterheben. Vollkornbrot mit Aufstrich bestreichen und mit frischer Kresse garnieren.

## Zubereitung Topfen-Nuss-Aufstrich:

Topfen, Joghurt und Sauerrahm cremig rühren, Nüsse und je nach Geschmack geriebenen Kren untermengen und mit Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Mit Schnittlauch bestreuen.



**Tipp!** Als Alternative können geraspelte Karotten und Äpfel unter die Masse gemischt werden.

# Ciabatta-Pizza-Schnitte



## Zutaten (für 2 Portionen):

- |                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| 1 dunkles Ciabatta  | 1 Knoblauchzehe         |
| 2 Tomaten           | Thymian, Basilikum      |
| 100 g Champignons   | 1 Teelöffel Öl          |
| 6 Scheiben Zucchini | 4 Esslöffel Tomatensugo |
| ¼ rote Zwiebel      | 80 g Mozzarella         |

## Zubereitung:

Ciabatta in der Mitte durchschneiden. Tomaten, Champignons und Zucchini klein würfelig schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Zusammen mit dem Gemüse in eine Schüssel geben und mit den gehackten Kräutern und dem Öl vermengen. Tomatensugo auf den Ciabatta-Hälften verteilen, mit der Gemüsemischung belegen und mit geriebenem Mozzarella bestreuen. Im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C für ca. 15 Minuten überbacken.

# Couscous mit Kichererbsen



## Zutaten (für 10 Portionen):

- |                                     |                      |
|-------------------------------------|----------------------|
| 500 g Couscous oder Bulgur          | Minze, Petersilie    |
| 300 g Kichererbsen gekocht          | Saft von 3 Zitronen  |
| 6 Tomaten                           | Pfeffer              |
| 2 Salatgurken                       | 5 Esslöffel Olivenöl |
| 4 Paprika (rot, gelb, grün, orange) | 10 Salatblätter      |
| 8 Frühlingszwiebeln                 |                      |

## Zubereitung:

Couscous oder Bulgur nach Packungsanleitung kochen. Auskühlen lassen. Gekochte Kichererbsen gut abtropfen lassen, Gemüse waschen und fein würfeln, Frühlingszwiebeln feinblättrig schneiden. Je eine Hand voll Minze und Petersilie fein hacken. Aus dem Zitronensaft mit den Gewürzen und dem Olivenöl eine Marinade zubereiten. Alle Zutaten vermengen und gut durchrühren. Salat einige Zeit im Kühlschrank durchziehen lassen. In kleinen Schüsseln auf Salatblätter anbieten.

# Herbstlicher Obstsalat



## Zutaten (für 10 Portionen):

15 Zwetschken	2 Esslöffel Orangensaft
4 Birnen	Zimt
4 Äpfel	300 g Vanillejoghurt
400 g Trauben	300 g Naturjoghurt
2 Bananen	100 g Walnüsse gehackt
1 Esslöffel Zitronensaft	

## Zubereitung:

Das Obst waschen und in kleine Stücke schneiden. Mit Zitronen- und Orangensaft sowie dem Zimt vermengen. Den Obstsalat in Schüsseln anrichten. Vanille- und Naturjoghurt miteinander verrühren und jede Portion mit je 3 Esslöffel der Vanille-Joghurt-Creme und gehackten Walnüssen garnieren.



**Tipp!** Als vegane Alternative kann ein naturbelassenes Dessert auf Sojabasis verwendet werden.

# Hühner-Apfel-Curry-Wrap



## Zutaten:

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 1 Vollkornweizentortilla (Wrap) | 4 Hühnerbruststreifen gegrillt  |
| ¼ Apfel                         | Rotkraut  |
| Zitronensaft                    | Kümmel  |
| 2 Esslöffel Frischkäse          | 2 Salatblätter (z. B. Kopfsalat, Eichblattsalat, Grazer Krauthüppelsalat) |
| Currypulver                     |   |
| Pfeffer, Paprikapulver          | 1 Stück Pergamentpapier oder Serviette zum Umwickeln                      |

## Zubereitung:

Apfel waschen und raspeln, mit etwas Zitronensaft und Frischkäse verrühren, mit Curry- und Paprikapulver sowie einer Prise Pfeffer abschmecken. Rotkraut ganz fein hacheln, eventuell wenig Kümmel untermischen.

Die Tortilla mit Apfel-Curry-Creme bestreichen, die Salatblätter mittig legen, die Hühnerbruststreifen und das gehachelte Rotkraut auf der Tortilla verteilen. Die Tortilla an den Enden umbiegen und zusammenrollen. Mit einer Papierserviette oder Pergamentpapier zusammenhalten.



**Tipp!** Statt der gegrillten Hühnerbruststreifen können auch gegrillte Tofustreifen für einen vegetarischen Wrap verwendet werden.

# Kürbiscremesuppe



## Zutaten (für 10 Portionen):

1 kg Kürbis	2 Esslöffel Öl
3 mehlige Kartoffeln	2 l Gemüsesuppe
2 Karotten	Pfeffer, Muskatnuss
2 Zwiebeln	10 Teelöffel Kürbiskerne gehackt
2 Knoblauchzehen	

## Zubereitung:

Kürbis auseinanderschneiden und die Kerne entfernen. Kürbis, Kartoffeln und Karotten schälen und würfelig schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in wenig Öl glasig anrösten. Den Kürbis, die Kartoffeln und die Karotten dazugeben, kurz rösten und mit der Gemüsesuppe aufgießen. Mit Pfeffer, Muskatnuss würzen. Wenn das Gemüse weich ist, mit einem Mixstab fein pürieren und abschmecken. Mit gehackten Kürbiskernen, die fettfrei geröstet wurden, bestreuen (pro Portion 1 Teelöffel).



**Tipp!** Schmeckt gut mit Zimt-CROUTONS: In Würfel geschnittenes, altbackenes Brot (ca. 5 Scheiben) in einer beschichteten Pfanne mit 2 Esslöffel Öl kurz anrösten, Rosmarin, Thymian und Zimt beigeben und hellbraun anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit der Suppe servieren.

# Maiskolben im Pergament



## Zutaten (für 10 Portionen):

10 junge Maiskolben (Strunk und Blätter abgetrennt)  
Pergamentpapier

## Zubereitung:

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Maiskolben darin ca. 30 Minuten kochen. Aus Pergamentpapier 10 passende Rechtecke mit Randzugabe zurechtschneiden und ganz dünn mit Olivenöl bepinseln. Auf jedes Rechteck 1 Maiskolben legen und leicht würzen. Je nach Geschmack kann auch ein Thymian- oder Salbeizweig auf den Kolben gelegt werden. Das Papier zu einem Päckchen verschließen und die Maiskolben bei 180 °C ca. 10 – 15 Minuten im Backrohr garen.

**!** **Tipp!** Je nach Möglichkeit kann der Maiskolben ausschließlich im Backrohr zubereitet werden. Dazu die Maiskolben in einem großen Topf mit Wasser blanchieren und danach unter kaltem Wasser abschrecken.

# Milchreis mit Zwetschken



## Zutaten (für eine Portion):

1 kleiner Apfel	Zimtrinde
130 ml Milch	35 g Milchreis
1 Teelöffel Honig oder Zucker	3 saftige Zwetschken
1 unbehandelte Zitrone (Schale)	Nüsse

## Zubereitung:

Apfel waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden oder grob hobeln. Milch mit Honig oder Zucker, etwas geschnittene Zitronenschale und Zimtrinde aufkochen lassen. Milchreis einrühren und 20 – 25 Minuten auf kleinster Hitze ausquellen lassen. Häufig umrühren. Gegebenenfalls etwas Milch nachgeben. Zitronenschale und Zimtrinde entfernen. Die Apfelstücke unterheben. Den Milchreis in Becher füllen und mit Zwetschkenpalten und Nüssen garnieren.



**Tipp!** Der Milchreis kann mit verschiedensten Früchten der Saison (z.B. Birne, Marille, Kirschen) zubereitet werden. Köstlich schmeckt der Milchreis auch mit Hollerkoch. Alternativ statt Milch kann auch Soja- oder Haferdrink verwendet werden.

# Polentapizza mit Schinken



## Zutaten (für 10 Portionen):

600 ml Milch	150 g Schinkenwürfel
600 ml Wasser	700 g Blattspinat
2 Teelöffel Butter	italienische Gewürze (z.B. Oregano, Thymian, Rosmarin)
400 g Polenta	Muskatnuss, Pfeffer
2 Esslöffel Olivenöl	500 g Tomatensugo
2 Zwiebeln	200 g Käse gerieben (z.B. Emmentaler, Parmesan, Pizzakäse)
1 Knoblauchzehe	

## Zubereitung:

Milch und Wasser mit Butter in einem Topf aufkochen lassen. Die Polenta langsam einrühren und auf kleiner Flamme ausquellen lassen. Dann auf die Seite stellen. 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Die fein gehackten Zwiebeln und Knoblauchzehe darin glasig anbraten. Die Schinkenwürfel kurz mitbraten und dann den gewaschenen und blanchierten Spinat dazugeben. Mit Gewürzen abschmecken.

Polenta auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech fingerdick aufstreichen. Mit Tomatensugo bestreichen und die Schinken-Blattspinat-Mischung sowie den geriebenen Käse darauf verteilen. Die Polentapizza auf der untersten Schiene des Backrohrs bei 180 °C 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 220 °C erhöhen und nochmals ca. 5 Minuten backen.



**Tipp!** Das Rezept schmeckt auch mit Gemüse- statt Schinkenwürfel und man erhält so eine vegetarische Alternative.

# Schubu-Burger



## Zutaten (für 10 Portionen):

### Laibchen:

- 2 Scheiben Toastbrot
- 200 g Karotten (oder Zucchini)
- 100 g Gemüsemais
- 3 Stück Jungzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Eier
- 600 g Faschiertes
- Pfeffer, Majoran

Petersilie gehackt

Semmelbrösel (zum Wälzen)

### Garnitur:

- 1 Ciabatta
- Salatblätter
- Tomaten
- Rotkraut
- Zwiebel

### Zubereitung:

Toastbrot in kaltes Wasser einweichen, fest ausdrücken und fein hacken. Karotten fein raspeln, Jungzwiebel und Knoblauch fein hacken. Alle Zutaten (außer Ciabatta und Semmelbrösel) mit dem Faschierten vermischen und mit Pfeffer und den Kräutern würzen. Kleine dünne Laibchen formen, in Semmelbrösel wälzen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C auf der mittleren Schiene ca. 10 – 15 Minuten pro Seite backen lassen.

Ciabatta im Backrohr kurz anwärmen und aufschneiden. Mit Salatblättern, 2 Scheiben Tomaten, etwas feingeschnittenem Rotkraut und ein paar Zwiebelringen sowie einem Laibchen befüllen.



**Tipp!** Als vegetarische und vegane Alternative können statt den Fleischlaibchen auch Kichererbsenlaibchen (Falafel) verwendet werden. > <http://unser Schulbuffet.at/rezepte>

# Spinat-Schafskäse-Strudel



## Zutaten (für 15 Portionen):

1 Strudelteig	2 Esslöffel Öl
1 ½ kg Blattspinat	300 g Schafskäse oder Tofu
2 Zwiebeln	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	1 Ei

## Zubereitung:

Blattspinat waschen, säubern und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Öl glasig anrösten. Spinat dazugeben und solange rühren, bis er zusammengefallen ist. Den Strudelteig ausrollen und mit Spinat und Schafskäse bzw. Tofuwürfeln belegen. Mit Pfeffer würzen. Zusammenrollen und mit einem versprudelten Ei bestreichen. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C für ca. 20 Minuten backen.

# Zitronen-Mohn-Muffins



## Zutaten (für 10 Muffins):

130 g Mehl	35 g Butter
130 g Vollkornmehl	90 g Zucker
1 Teelöffel Backpulver	1 Ei
2-3 Esslöffel Mohn gemahlen	80 ml Milch
1 Prise Salz	125 g Joghurt
1 unbehandelte Zitrone (Saft, Schale)	Backpapier-Förmchen zum Auslegen

## Zubereitung:

Backrohr auf 180 °C vorheizen. Die Mehle mit Backpulver, Mohn, Salz und abgeriebener Zitronenschale gut vermischen. Butter in einem Topf schmelzen lassen, Zucker dazugeben und schaumig schlagen. Nach und nach das Ei, die Milch, das Joghurt und etwas Zitronensaft dazu rühren. Zum Schluss die Mehlmasse zügig unterheben. Backpapier-Förmchen in die Muffin-form setzen und den Teig einfüllen. Ca. 15 Minuten backen, bis die Muffins goldbraun sind.

# Zwetschkenkuchen



## Zutaten (für 15 Stück):

1 kg Zwetschken	150 g Dinkelvollkornmehl
3 Eier	1 Teelöffel Backpulver
100 g Zucker	200 ml Milch
1 Packung Vanillezucker	Zimt
150 g Mehl	

## Zubereitung:

Backrohr auf 180 °C vorheizen. Zwetschken halbieren und entkernen. In einer Schüssel die Eier mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Die Mehle mit dem Backpulver vorsichtig unterheben und nach und nach die Milch einarbeiten. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen, die Zwetschken darauf verteilen und mit Zimt bestreuen. Für 35 Minuten backen.

# All in Red



## Zutaten:

1 Maisweckerl	Basilikum, Pfeffer
40 g Schafskäse	1 Teelöffel Pinienkerne oder Walnüsse
1 Esslöffel Topfen (20 % F.i.T.)	Tomatenscheiben
2 Esslöffel Joghurt	Rote Paprikastreifen
3-5 Stück eingelegte Tomaten	Karotten
1 Teelöffel Tomatenmark	

## Zubereitung:

Für den Tomaten-Basilikum-Aufstrich den Schafskäse mit dem Topfen und dem Joghurt verrühren, die eingelegten Tomaten gut abtropfen, fein hacken und mit dem Tomatenmark unterrühren. Mit Basilikum und Pfeffer abschmecken. Je nach Geschmack können gehackte, fettfreieröstete Pinienkerne oder Walnüsse untergemischt werden.

Das halbierte Maisweckerl auf beiden Hälften mit dem Tomaten-Basilikum-Aufstrich bestreichen und reichlich mit dem geschnittenen Gemüse belegen. Zusammenklappen oder die Gebäckshälften einzeln anbieten.



**Tipp!** Dieses Rezept können Sie auch in „All in Green“ umwandeln. Tomaten-Basilikum-Aufstrich, Tomaten, rote Paprika und Karotten einfach durch Kürbiskernaufstrich, grüne Salatblätter, grüne Paprika und Gurkenscheiben ersetzen.

# Bananenmuffins



## Zutaten (für 10 Muffins):

50 g Vollkornflakes

100 g Vollkornmehl

140 ml Milch

60 g Zucker

1 Banane zerdrückt

½ Packung Backpulver

40 g neutral schmeckendes Öl

1 Prise Salz

1 Ei

Backpapier-Förmchen zum Auslegen

100 g Mehl

## Zubereitung:

Backrohr auf 190 °C vorheizen. In einer Schüssel die Vollkornflakes, die Milch und die zerdrückte Banane vermengen. Kurz stehen lassen. Das Öl und das Ei beifügen und gut durchmischen. Die restlichen Zutaten in einer anderen Schüssel vermengen und vorsichtig unter die Bananenmischung rühren. Backpapier-Förmchen in die Muffinform setzen und den Teig einfüllen. Im Backrohr ca. 25-30 Minuten backen, bis die Muffins goldbraun sind.

# Bircher müsli



## Zutaten (für 10 Portionen):

400 g ungezuckerte Müslimischung	5 Äpfel
200 ml Milch	5 Esslöffel Nüsse gehackt
800 g Naturjoghurt	3 Esslöffel Honig
500 g Obst der Saison (z.B. Weintrauben, Birnen, Zwetschken)	1 Prise Zimt

## Zubereitung:

Müsli in Milch einweichen und ausreichend im Kühlschrank quellen lassen. Das Naturjoghurt unterrühren, Obst klein schneiden und zusammen mit den geriebenen Äpfeln und den Nüssen unter das Müsli rühren. Als Garnitur mit Honig beträufeln und mit Zimt bestreuen.



**Tipp!** In der kalten Jahreszeit können auch Trockenfrüchte, wie z.B. Marillen, Zwetschken, eine Alternative zu frischem Obst sein. Statt Milch und Joghurt können auch Sojadrink und naturbelassenes Dessert auf Sojabasis verwendet werden.

**Frau Kostelanik, Buffetbetreiberin, Wien**

*„Das Bircher müsli ist nicht nur gesund, sondern kommt auch gut an. Es ist unser Geheimrezept für nicht konsumiertes Obst. Da bleibt nichts mehr übrig.“*

# HAK-Vegi-Burger



## Zutaten (für 10 Stück):

10 Sonnenblumenweckerl	50 g Vollkornmehl
250 g Kartoffeln	2 Teelöffel neutral schmeckendes Öl
250 g Gemüse (z.B. Erbsen, Karotten, Mais)	Salatblätter
1 großes Ei	1 Tomate
125 g Magertopfen	100 g Naturjoghurt
2 Esslöffel Kräuter gehackt (z.B. Rosmarin, Petersilie)	Gurke
	Dille, Pfeffer, Knoblauch

## Zubereitung:

Gekochte und passierte Kartoffeln mit gedämpftem Gemüse, Ei, Topfen und Kräuter vermischen und flache Laibchen formen. In Vollkornmehl wenden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Laibchen sehr dünn mit Öl bestreichen und im Backrohr ca. 35 Minuten bei 180 °C backen. Weckerl mit Salatblatt, Tomatenscheiben und dem Gemüseluibchen belegen. Joghurt mit geraspelter Gurke, Dille, Pfeffer und Knoblauch zu einem Dip verrühren, davon einen Löffel in den Burger geben.



**Tipp!** Gemüseluibchen lassen sich gut in größeren Mengen zubereiten und portionsweise einfrieren.

**Frau Reithmayr, Buffetbetreiberin, Freistadt**

*„Der Vegi-Burger ist mein absoluter Renner am Schulbuffet. Er lässt sich sehr schnell und einfach zubereiten und selbstgemacht schmeckt's einfach am besten!“*

# HLW Wrap



## Zutaten:

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| 1 Wezentortilla (Wrap)   | 1 Teelöffel Ketchup                                  |
| ½ Tomate                 | Salatblätter (z.B. Ruccola, Radicchio, Lollo Rosso)  |
| ¼ Paprika                | 1 Esslöffel rote Bohnen                              |
| ¼ rote Zwiebel           | 3 Putenbruststreifen gebraten                        |
| 1 Teelöffel Naturjoghurt | 1 Stück Pergamentpapier oder Serviette zum Umwickeln |
| 1 Teelöffel Magertopfen  |  |
| 1 Teelöffel Sauerrahm    |  |

## Zubereitung:

Tomate und Paprika klein würfeln und die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Für den Dip Naturjoghurt, Topfen und Sauerrahm mit Ketchup verrühren. Salatblätter, geschnittenes Gemüse, Zwiebelringe, Bohnen und Putenstreifen auf die Tortilla geben und den Dip darüber verteilen. Die Tortilla von unten einklappen, dann von der Seite zusammenrollen. Zum besseren Halt die untere Hälfte mit Pergamentpapier oder Serviette umwickeln.



**Tipp!** Für einen vegetarischen Wrap können statt dem Putenfleisch Schafskäse oder gebratene Tofustreifen verwendet werden.

**Frau Palmethofer, Amstetten**

*„Der HLW Wrap zählt zu unseren besten Kreationen. Die frischen Zutaten in Kombination mit dem pikanten Dip machen den Wrap so richtig saftig.“*

# Kürbiskernaufstrich



## Zutaten (für 10 Portionen):

- |                                      |                          |
|--------------------------------------|--------------------------|
| 1 Hand voll Kürbiskerne fein gehackt | 4 Esslöffel Kürbiskernöl |
| 1 Knoblauchzehe                      | Petersilie               |
| 200 g Topfen (20 % F.i.T.)           | Pfeffer                  |
| 200 g Frischkäse                     | Kresse zum Garnieren     |
| 3 Esslöffel Sauerrahm                |                          |

## Zubereitung:

Kürbiskerne fettfrei rösten. Knoblauch fein hacken. Den Topfen mit Frischkäse, Sauerrahm und den restlichen Zutaten gut verrühren. Dicht mit Kresse bestreuen.

# Mexiko-Salat



## Zutaten (für 10 Portionen):

700 g Gemüsemais (Abtropfgewicht)	Saft einer Zitrone
250 g rote Bohnen (Abtropfgewicht)	5 Esslöffel Essig
5 Tomaten	5 Esslöffel Öl
4 Paprika (rot, gelb, grün, orange)	5 Esslöffel Wasser
250 g Käse	Petersilie, Zitronenmelisse, Koriander oder
2 reife Avocados	2 Esslöffel Salatkräuter
3 Frühlingszwiebeln	Pfeffer

## Zubereitung:

Mais und Bohnen waschen und gut abtropfen lassen. Tomaten, Paprika, Käse und Avocado in Würfel und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Avocados sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Mit Essig, Öl, Wasser, Kräutern und Pfeffer ein Dressing vorbereiten. Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen und gut durchziehen lassen.



**Tipp!** Mit Thunfisch oder Tofu statt Käsewürfel kann eine weitere Geschmacksvariation kreiert werden. Wird der Salat in Tacoschalen serviert, sieht es besonders hübsch aus.

# Thunfisch-Baguette mit Gemüse



## Zutaten (für 2 Portionen):

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 1 dunkles Weckerl                | 1 Teelöffel Frischkäse                               |
| 1 Esslöffel Thunfisch in Lake    | Pfeffer  |
| ½ hartgekochtes Ei               | 1 Hand voll Gemüse (z.B. Tomaten, Paprika, Karotten) |
| 1 Teelöffel Zwiebel gehackt      | 1 Esslöffel Gemüsemais                               |
| ½ Gewürzgurke gehackt            | 2 Scheiben Käse (z.B. Gouda, Bergkäse, Schlossdamer) |
| Senf                             | Schnittlauch   |
| Sardellenpaste                   |  |
| Kapern                           |  |
| 1 Teelöffel Topfen (20 % F.i.T.) |  |

## Zubereitung:

Backrohr auf 180 °C vorheizen. Für den Topfenaufstrich den Thunfisch gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Das hart gekochte Ei mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit den Zwiebeln, Gewürzgurken, Senf, Sardellenpaste und Kapern zum Thunfisch geben. Mit dem Topfen und Frischkäse vermengen sowie mit Pfeffer würzen.

Weckerl halbieren und mit dem Aufstrich bestreichen. Das gehackte Gemüse und den Mais darauf verteilen und jede Hälfte mit einer Scheibe Käse belegen. Das Weckerl in das Backrohr legen, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Schnittlauch bestreuen.



Tipp! Statt Thunfisch kann auch gebratener Tofu verwendet werden.

# Gemüsesuppe mit Rollgerste



## Zutaten (für 10 Portionen):

250 g Rollgerste	1 Zwiebel
5 Karotten	1 Knoblauchzehe
½ Selleriekolle	1 kleines Stück Ingwer
1 Kohlrabi	2 Esslöffel Öl
3 Hand voll Erbsen	2,5 l Gemüsesuppe
3 Kartoffeln	Pfeffer, Majoran, Lorbeerblatt, Liebstöckel, Muskatnuss
1 Stange Lauch	Petersilie oder Schnittlauch zum Bestreuen
2 Frühlingszwiebeln	

## Zubereitung:

Rollgerste am Vortag waschen und einweichen, am nächsten Tag im Einweichwasser weich kochen. Gemüse und Kartoffel waschen. Sellerie, Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch und Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken und in Öl hellbraun anrösten. Die Gemüse- und Erdäpfelwürfel kurz mitrösten und mit Suppe aufgießen. Kurz aufkochen lassen und mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Erst zum Ende Lauch, Frühlingszwiebeln und Erbsen kurz mitkochen. Die vorgekochte Rollgerste in die Suppe geben und mit gehackter Petersilie oder Schnittlauch bestreuen.



**Tipp!** Damit die Suppe etwas sämiger wird, kann eine rohe Kartoffel in die Suppe gerieben und mitgekocht werden. Probieren Sie auch mal andere Gemüsesorten, wie z.B. Brokkoli, Fisolen, Wirsingkohl oder Kraut.

# Bratäpfel mit Nuss-Fülle



## Zutaten (für 10 Portionen):

### Bratäpfel

- 10 säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
- 100 g Nüsse fein gehackt  
(z.B. Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse)
- 10 Teelöffel Marmelade  
(z.B. Preiselbeere, Marille, Himbeere)
- 100 g Rosinen

1 Prise Zimt

1 unbehandelte Orange (Saft, Schale)  
2 Teelöffel Öl

### Joghurt-Vanille-Soße

- 250 g Vanillejoghurt
- 250 g Naturjoghurt

## Zubereitung:

Äpfel waschen, das Kerngehäuse herausstechen. Fein gehackte Nüsse, Rosinen, Marmelade, Zimt, einen Schuss Orangensaft und etwas Orangenschale vermischen. Füllung mit einem Teelöffel in die Öffnung der Äpfel geben und mit einem Kochlöffelstiel gut hineindrücken. Eine Auflaufform mit Öl bestreichen und die Äpfel hineingeben. Im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C ca. 25 Minuten braten.

Für die Joghurt-Vanille-Soße das Vanillejoghurt mit dem Naturjoghurt verrühren und zu den Bratäpfeln anbieten.

**!** **Tipp!** Die Joghurt-Vanille-Soße kann auch mit naturbelassenem Dessert auf Sojabasis zubereitet werden.

# Gefülltes Pitabrot mit Putenbrust



## Zutaten:

1 Stück Pitabrot	Pfeffer
$\frac{1}{4}$ kleine Zwiebel	Salatblätter
2 Esslöffel Joghurt	Rotkraut
etwas Zitronensaft	$\frac{1}{2}$ Tomate
Thymian gehackt	Gurkenscheiben
Koriander frisch gehackt	60 g Putenstreifen gebraten

## Zubereitung:

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Joghurt mit Zitronensaft und Kräutern vermengen, mit Gewürzen abschmecken. Salatblätter waschen und trocken schleudern.

Pitabrot kurz im Backrohr aufbacken. Eine Hand voll gehachtes Rotkraut, gewürfelte Tomate und Gurkenscheiben sowie Putenstreifen einfüllen und Joghurt-Dip darüber geben.

**!** **Tipp!** Das Pitabrot schmeckt auch hervorragend ohne Fleisch, z.B. mit Zucchini oder einem vegetarischen Laibchen (Falafel). Anstelle des Joghurts kann auch ein naturbelassenes Dessert auf Sojabasis verwendet werden.

# Götterspeise



## Zutaten (für 15 Portionen):

### Vanillepudding:

- 1 l Milch
- 3 Esslöffel Zucker
- 2 Packungen Vanille-Puddingpulver

### Topfencreme:

- 750 g Topfen (20 % F.i.T.)
- 3 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel Vanillezucker

150 ml Milch

200 g Joghurt

1 kg frisches Obst nach Wahl  
(z.B. Äpfel, Bananen, Orangen, Mandarinen)

Saft einer Zitrone oder Orange

### Garnitur:

- Vollkornbiskotten
- gehackte Nüsse

### Zubereitung:

Aus 1 l Milch, 3 Esslöffel Zucker und Vanille-Puddingpulver einen Pudding zubereiten. Abkühlen lassen - dabei abdecken, damit sich keine Haut bildet.

Für die Topfencreme den Topfen mit dem restlichen Zucker, dem Vanillezucker und der übrigen Milch verrühren und das Joghurt unterheben. Obst waschen, je nach Sorte entkernen, klein schneiden und mit etwas Zitronen- und Orangensaft marinieren.

Sobald der Pudding ausgekühlt ist, mit der Topfencreme vermengen und das klein geschnittene Obst (ohne Flüssigkeit) vorsichtig unterheben. Nochmals einige Zeit kalt stellen und dann in Becher füllen. Mit Vollkornbiskotten und gehackten Nüssen verzieren.



**Tipp!** Der Vanillepudding kann auch mit Sojadrink zubereitet werden.

# Kräuter-Eierspeis'



## Zutaten (für 10 Portionen):

10 Scheiben Roggenbrot	Pfeffer
5 Frühlingszwiebeln	2 Esslöffel Öl
15 Eier	5 Tomaten
200 ml Milch	Schnittlauch, Kresse
5 Esslöffel Kräuter (z.B. Thymian, Oregano, Majoran, Basilikum, Petersilie, Schnittlauch)	

## Zubereitung:

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Eier, Milch, Kräuter, Pfeffer und Frühlingszwiebeln mit einer Gabel verquirlen. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Eimasse bei kleiner Hitze stocken lassen. Mehrmals mit einem Pfannenwender vom Pfannenrand in die Mitte ziehen. Tomaten in Spalten schneiden und mit dem Rührei auf dem Brot anrichten. Mit Schnittlauch und Kresse garnieren.

# Müsli Cookies à la Suzie



## Zutaten (für 15 Cookies):

- |  |                         |
|--|-------------------------|
| 50 g Butter  | 3 Esslöffel Zucker      |
| 250 g Früchtemüsli (ohne Zuckerzusatz)                 | 1 Packung Vanillezucker |
| 2 Eier   | ½ Packung Backpulver    |
| 4 Esslöffel Nüsse gerieben (z.B. Walnüsse, Haselnüsse) |                         |

## Zubereitung:

Backrohr auf 180 °C vorheizen. Butter in einem kleinen Kochtopf zerlassen, das Müsli dazugeben und darin anrösten. Anschließend die Masse etwas auskühlen lassen.

In einer Rührschüssel alle Zutaten miteinander vermengen. Aus der Masse etwa 15 Kugeln formen, flach drücken und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Kekse im Backrohr für 10 Minuten backen und anschließend auskühlen lassen.

# Humus (Kichererbsenaufstrich)



## Zutaten (für 15 Portionen):

800 g Kichererbsen gekocht	6-8 Esslöffel Joghurt
2 Knoblauchzehen	3 Esslöffel Petersilie gehackt
3 Esslöffel Tahin (Sesampaste)	Pfeffer
4 Esslöffel Limetten- oder Zitronensaft	Sesam

## Zubereitung:

Die gut abgetropften Kichererbsen, den gehackten Knoblauch, das Tahin, den Limetten- oder Zitronensaft und das Joghurt im Mixer zu einem glatten Püree verarbeiten. In eine Schüssel füllen, mit der Petersilie, dem Pfeffer und dem fettfrei gerösteten Sesam bestreuen.



**Tipp!** Sie können den Humus auf vielfältige Weise garnieren, z.B. mit gerösteten Pinienkernen, frischem Koriander, gehackten Oliven, hart gekochten Eiern oder Gurkenscheiben. Auch naturbelassenes Dessert auf Sojabasis kann bei der Zubereitung verwendet werden.

# Kürbis Wedges mit Dip



## Zutaten (für 10 Portionen):

### Kürbis Wedges:

2 kg unbehandelter Kürbis (z.B. Hokkaido)

Kräuter (z. B. Rosmarin, Thymian)

Pfeffer

### Kresse-Joghurt-Dip:

600 g Joghurt

½ Teelöffel Senf

Zitronensaft

1 Becher Kresse

½ Hand voll Petersilie fein gehackt

½ Hand voll Minze fein gehackt

1 Knoblauchzehe

Pfeffer

5 Esslöffel Sauerrahm

## Zubereitung:

Den Kürbis gut waschen und säubern, halbieren, die Kerne entfernen und in Spalten schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Kräutern und Pfeffer würzen. Bei ca. 200 °C für 25-30 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist.

Für den Dip das Joghurt mit Senf, etwas Zitronensaft, Kräutern, fein gehackter Knoblauchzehe, Pfeffer und dem Sauerrahm vermengen.



**Tipp!** Damit die Kräuter besser auf den Wedges haften bleiben, können diese hauchdünn mit Olivenöl bestrichen werden. Wollen Sie das Rezept für Potato Wedges verwenden, so beträgt die Garzeit im Backrohr je nach Stückgröße ca. 40 Minuten bei 210 °C.

# Aufstrichsduett II



## Zutaten (für 10 Portionen):

### Thunfischaustrich

2 hart gekochte Eier  
3 Esslöffel Gewürzgurke  
1 Esslöffel Kapern  
200 g Topfen (20 % F.i.T.)  
250 g Naturjoghurt  
3 Esslöffel Sauerrahm  
1 Esslöffel Senf  
2 Dosen Thunfisch in Lake  
Pfeffer  
Petersilie, Kresse gehackt

### Erdäpfelkas

400 g mehlige Erdäpfel  
120 g Naturjoghurt  
3 Esslöffel Sauerrahm  
1 mittelgroße rote Zwiebel fein gehackt  
1 Knoblauchzehe gehackt  
Pfeffer  
Paprikapulver  
Schnittlauch

## Zubereitung Thunfischaustrich:

Eier, Gewürzgurke und Kapern fein hacken. Topfen mit Naturjoghurt, Sauerrahm und Senf glatt rühren. Die Masse mit dem Thunfisch, Pfeffer und Kräutern vermengen und gut verrühren. Vollkornbrot mit Aufstrich bestreichen.

## Zubereitung Erdäpfelkas:

Die Erdäpfel kochen bis sie weich sind. Anschließend schälen und pressen. Naturjoghurt und Sauerrahm glatt rühren, mit Zwiebel und Knoblauch sowie Gewürzen abschmecken und unter die Erdäpfel rühren. Mit fein geschnittenem Schnittlauch auf Vollkornbrot servieren.

# Club-Sandwich



## Zutaten (für 2 Portionen):

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| 3 Scheiben Vollkorntoast                                       | Tomatenscheiben                   |
| 1 Teelöffel Senf   | 4 Scheiben hartgekochtes Ei       |
| 1 Salatblatt (z.B. Eisberg, Eichblatt, Grazer<br>Krauthäuptel) | Kresse                            |
| Gurkenscheiben   | Basilikumblätter                  |
| 2 Scheiben Putenschinken (Handflächengröße*)                   | 2 Cocktailspieße oder Zahnstocher |
|  | 1 Kirschtomate halbiert           |

\*Handfläche: Hand mit Fingern

## Zubereitung:

2 Toastbrotscheiben dünn mit Senf bestreichen und die Zutaten (Salat, Gurke, Putenschinken, Tomatenscheiben, Ei sowie Kresse und Basilikumblätter) darauf verteilen. Die belegten Toastbrotscheiben übereinanderlegen und die obere mit der dritten Scheibe bedecken. Das Sandwich quer durchschneiden und mit Cocktailspießchen feststecken. Dabei mit den Kirschtomatenhälften garnieren.



**Tipp!** Verwenden Sie z.B. Räucherkäse anstelle des Putenschinkens als vegetarische Alternative. Köstlich schmeckt das Club-Sandwich auch mit Humus oder Topfenaufstrich.

# Vegetarischer Döner



## Zutaten (für 1 Portion):

1 Stück Pitabrot	Salatblätter (z.B. Eisbergsalat, Grazer Krauthäuptel, Ruccola)
$\frac{1}{4}$ kleine Zwiebel	5 Gurkenscheiben
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	
1 Teelöffel neutral schmeckendes Öl	
$\frac{1}{2}$ Frühlingszwiebel	<b>Kräuter-Joghurt-Dip</b>
50 g Zucchini	3 Esslöffel Naturjoghurt
$\frac{1}{4}$ grüner Paprika	Senf
$\frac{1}{4}$ roter Paprika	Zitronensaft
Pfeffer, Paprikapulver	Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch)
Kräuter gehackt (z.B. Petersilie, Koriander, Minze)	Knoblauch
40 g Feta zerbröseln	Pfeffer

## Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in etwas Öl andünsten. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Gemüse waschen, in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Frühlingszwiebeln in der Pfanne kurz anbraten. Mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Pfanne vom Herd nehmen und den zerbröselten Feta unterrühren. Für den Dip das Naturjoghurt mit Senf, etwas Zitronensaft, Kräutern, etwas Knoblauch und Pfeffer vermengen. Pitabrot im Backrohr für einige Minuten aufbacken. Die Brottasche mit dem Dip bestreichen und mit Salatblättern und Gurkenscheiben befüllen. Gemüse hinzugeben und nach Belieben mit etwas Soße beträufeln.

**Tipp!** Statt Feta und Joghurt können auch Tofu-Würfel und naturbelassenes Dessert auf Sojabasis verwendet werden.

# Italienischer Reissalat



## Zutaten (für 10 Portionen):

600 g Reis (z.B. Langkorn-Wildreis)	1 unbehandelte Zitrone (Schale, Saft)
300 g rote Paprika	Essig
5 Tomaten	Pfeffer
100 g Oliven (ca. 20 Stück)	Kräuter fein gehackt (z.B. Basilikum, Minze, Petersilie)
100 g Ruccola	300 g Mozzarella-Würfel
5 Esslöffel Olivenöl	

## Zubereitung:

Den Reis nach Packungsanleitung kochen. Das Gemüse waschen und zusammen mit den Oliven in mundgerechte Stücke schneiden. Den Ruccola waschen, säubern und gut abtropfen lassen. Aus Olivenöl, Zitronensaft und -schale, etwas Essig, Pfeffer und den fein gehackten Kräutern eine Marinade zubereiten. Den abgekühlten Reis in einer Schüssel mit dem Gemüse vermischen und marinieren. Gut durchziehen lassen. Ruccola auf einem Teller verteilen und den Reissalat mit Mozzarella anrichten.



**Tipp!** Für eine vegane Alternative können Tofu- statt Mozzarella-Würfel verwendet werden.

# Gefüllte Tacos



## Zutaten (für 10 Portionen):

1 groÙe Zwiebel	Pfeffer, Koriander
2 Knoblauchzehen	Petersilie
3 Esslöffel neutral schmeckendes Öl	10 Taco-Schalen
300 g Faschiertes	3 Tomaten
200 g Karotten	½ Gurke
125 ml Wasser oder Suppe (z.B. Gemüse- suppe)	10 Salatblätter (z.B. Lollo Rosso, Eisberg- salat, Kopfsalat)
1 ½ Esslöffel Tomatenmark	125 g Käsewürfel (z.B. Feta, Gouda)
1 gestrichener Teelöffel Kreuzkümmel	

## Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Öl glasig anrösten. Faschiertes dazugeben und kräftig anbraten. Karotten raspeln und hinzugeben. Mit etwas Wasser oder Suppe ablöschen. Tomatenmark mit Gewürzen unterrühren und einkochen lassen. Petersilie zum Schluss untermengen.

Taco-Schalen im Backrohr erwärmen. Tomaten und Gurken in kleine Würfel schneiden. Taco-Schalen mit einigen Blättern Salat, etwas Faschiertem, Gemüse sowie Käsewürfeln befüllen.



**Tipp!** Als vegetarische bzw. vegane Variante können statt Faschiertem und Käse auch gebratene Tofu-Würfel oder Humus verwendet werden. Auch die Art des Gemüses kann für die Füllung beliebig variiert werden (z.B. Mais, rote Bohnen, geraspelte Zucchini, Paprikastreifen).

# Tomaten-Brot-Suppe



## Zutaten (für 10 Portionen):

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| 3 Knoblauchzehen                                  | 1 kg passierte Tomaten           |
| 4 Esslöffel Öl                                    | 1 l Wasser                       |
| 1 Bund frischer Basilikum                         | 500 g altbackenes Vollkornbrot   |
| Kräuter gehackt (z.B. Oregano, Majoran, Rosmarin) | Pfeffer                          |
| 1 kg geschälte Tomaten                            | Petersilie gehackt zum Bestreuen |

## Zubereitung:

Knoblauch hacken und in einem großen Suppentopf in Öl anrösten. Einen Teil des Basilikums hacken und mit den restlichen Kräutern hinzufügen. Die geschälten Tomaten in Stücke schneiden und mit den passierten Tomaten in den Topf geben. Mit Wasser aufgießen, kurz aufkochen lassen und für ca. 15 – 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Mit einem Mixer grob passieren, sodass noch ein paar Tomatenstücke in der Suppe bleiben.

Das Brot würfelig schneiden und mit dem restlichen Basilikum in die Suppe geben. Kräftig umrühren, mit Pfeffer abschmecken und bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben. Mit etwas Petersilie garnieren.



**Tipp!** Verfeinern Sie die Suppe mit etwas Parmesan!

# Apfel-Schicht-Joghurt



## Zutaten (für 10 Portionen):

1 kg Naturjoghurt	5 Esslöffel Nüsse (z.B. Mandelsplitter, Walnüsse, Pistazienkerne gehackt)
3 Esslöffel Honig	10 Esslöffel Vollkorn-Cornflakes
Zimt	Minze
1 ½ kg Apfelmus	

## Zubereitung:

Joghurt mit Honig und einer Prise Zimt vermengen. Apfelmus in einen Becher füllen und Nüsse darüber streuen. Joghurt darauf schichten, mit Vollkorn-Cornflakes und Minze garnieren.

**!** **Tipp!** Für eine weitere geschmackliche Variante kann das Rezept auch mit verschiedenen Obstsorten der Saison zubereitet werden. Alternativ kann statt Naturjoghurt auch naturbelassenes Dessert auf Sojabasis verwendet werden. Honig kann durch Agavendicksaft ersetzt werden.

# Bananen-Lassi



## Zutaten (für 10 Portionen):

8 Bananen  
1 kg Naturjoghurt  
500 ml Milch  
500 ml Wasser  
Zitronensaft  
Zitronenmelisse

## Zubereitung:

Bananen klein schneiden. Naturjoghurt, Milch und Wasser mit den Bananenstücken im Mixer fein pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken und mit Zitronenmelisse dekorieren. Gekühlt servieren.



**Tipp!** Probieren Sie das Lassi auch mit frischen Marillen. Das Bananen-Lassi kann auch mit naturbelassenem Dessert auf Sojabasis und Sojadrink zubereitet werden.

# Mamma Mia Weckerl



## Zutaten (für 1 Portion):

1 Roggen-Ciabatta	Tomatenscheiben
1 Teelöffel Basilikumpesto	Gurkenscheiben
2 Blatt magerer Schinken (Handflächengröße*)	Ruccola
bunte Paprikastreifen	*Handfläche: Hand mit Fingern

## Zubereitung:

Eine Gebäckshälfte mit Pesto bestreichen und mit Schinken, Paprikastreifen, Tomaten- und Gurkenscheiben sowie Ruccola belegen. Die zweite Gebäckshälfte darüber legen.



**Tipp!** Verfeinern Sie das Mamma Mia Weckerl mit frischen Basilikumblättern. Statt Schinken können auch Mozzarella-Scheiben oder reichhaltig Gemüse als Belag verwendet werden.

**Frau Faschinger, Buffetbetreiberin, Linz**

*„Unser Tipp für ein außergewöhnliches Geschmackserlebnis ist das Basilikumpesto.“*

# Rohkost-Power-Brötchen



## Zutaten (für 10 Portionen):

10 Scheiben Vollkornbrot	½ Stange Sellerie fein geschnitten
300 g Frischkäse	2 Esslöffel Fenchel fein geschnitten
1 ½ Esslöffel Sauerrahm	Pfeffer
3 mittelgroße Karotten geraspelt	10 Salatblätter (Lollo rosso oder Lollo verde)
¼ Stange Lauch fein geschnitten	Kräuter fein gehackt (z.B. Schnittlauch, Kresse)

## Zubereitung:

Frischkäse mit Sauerrahm glatt rühren. Das Gemüse in die Frischkäse-Sauerrahm-Mischung unterrühren. Mit Pfeffer nach Geschmack würzen. 1 Blatt Salat auf das Brot legen und 1 ½ Esslöffel vom Aufstrich auf dem Salat verteilen. Mit frischen Kräutern garnieren.

**!** **Tipp!** Probieren Sie den Rohkostaufstrich mit anderen Gemüsesorten, wie z.B. gelben Karotten.

**Frau und Herr Pasemann, Buffetbetreiber/in, Graz**

*„Durch den Salat und das bunte Gemüse ist das Rohkost-Power-Brötchen ein wahrer Blickfang am Schulbuffet. Die Variationsmöglichkeiten bieten den SchülerInnen immer Abwechslung - das kommt gut an!“*

# Griechischer Salat



## Zutaten (für 10 Portionen):

10 Tomaten	5 Esslöffel Essig
1 Salatgurke	5 Esslöffel Olivenöl
2 Paprika	Oregano, Thymian fein gehackt
400 g Schafskäse	Pfeffer
1 Zwiebel	250 g entkernte Oliven (ca. 50 Stück)
1 Knoblauchzehe	

## Zubereitung:

Tomaten, Gurke, Paprika und Käse klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Mit Essig, Öl, Kräutern und Pfeffer ein Dressing vorbereiten. Die Oliven mit allen Zutaten in einer Schüssel vermischen und gut durchziehen lassen.

**!** **Tipp!** Mit Tofu-Würfel statt Schafskäse kann eine weitere Geschmacksvariation kreiert werden.

# Quiche mit Mangold und Ricotta



## Zutaten (für 16 Portionen, 2 Quiches):

3 mittelgroße Stauden Mangold	250 g Ricotta
2 Esslöffel Öl	100 ml Milch
2 Zwiebeln	8 Esslöffel Sauerrahm
2 Knoblauchzehen	4 Eier
Pfeffer, Muskat	Petersilie gehackt
Wasser	Quiche-Teig
200 g Schafs- oder Ziegenfrischkäse	

## Zubereitung:

Mangold putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Blätter und Stiele in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch feinblättrig schneiden und glasig anrösten. Mangoldstreifen hinzugeben, kräftig würzen und mit etwas Wasser etwa 5 Minuten dünsten. Schafs- oder Ziegenfrischkäse mit dem Mangold vermischen. Ricotta mit Milch und Sauerrahm glatt rühren, die Eier zufügen, würzen und gehackte Petersilie unterheben.

Den Teig (Rezept unter: [www.unerschulbuffet.at/rezepte](http://www.unerschulbuffet.at/rezepte)) ausrollen, in eine Quicheform legen und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Nun Mangold-Käse-Mischung darauf verteilen und die Ricotta-Mischung darüber gießen. Im vorgeheizten Backrohr auf mittlerer Schiene bei 200 °C ca. 45 Minuten backen. Wenn die Oberfläche leicht gebräunt ist, die Quiche herausnehmen und 5 Minuten ruhen lassen.



**Tipp!** Die Quiche kann auch mit Spinat zubereitet werden.

# Vanille-Beeren-Wolke



## Zutaten (für 10 Portionen):

### Beerenmischung

1 kg Beerenmischung (z.B. Heidelbeeren, Himbeeren, schwarze Johannisbeeren)  
½ Packung Vanillezucker  
Zimt

### Topfen-Joghurt-Creme

750 g Topfen (20 % F.i.T.)  
4 Esslöffel Zucker  
½ Packung Vanillezucker  
750 g Naturjoghurt

### Garnitur

20 Stück Vollkornbiskotten zerbröseln

### Zubereitung:

Die Beeren waschen, säubern und gut abtropfen lassen. Vanillezucker und Zimt untermischen. Für die Topfen-Joghurt-Creme den Topfen mit dem Zucker sowie dem Vanillezucker verrühren und das Naturjoghurt unterheben.

Die Beeren in Becher füllen, eine Schicht Topfen-Joghurt-Creme darüber verteilen und mit Vollkornbiskottenbrösel bestreuen.

# Erdbeer-Himbeer-Flip



## Zutaten (für 10 Portionen):

- 1 l Buttermilch
- 500 g Naturjoghurt
- 400 g Erdbeeren
- 200 g Himbeeren
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Packung Vanillezucker

## Zubereitung:

Buttermilch und Naturjoghurt vermengen. In einem Mixer Erdbeeren und Himbeeren zusammen mit Zitronensaft und Vanillezucker pürieren. Fruchtpüree unter die Buttermilch-Naturjoghurt-Mischung rühren und in einem Becher anrichten.

**!** **Tipp!** Statt Erdbeeren und Himbeeren kann der Flip auch mit anderen Obstsorten der Saison (z.B. Marillen, Pfirsiche) zubereitet werden. Als vegane Alternative können statt der Buttermilch und dem Naturjoghurt ein Sojadrink und ein naturbelassenes Dessert auf Sojabasis verwendet werden.

# Marillen-Buttermilchkuchen



## Zutaten (für 15 Stück):

400 g Marillen	400 ml Buttermilch
3 Eier	200 g Dinkelmehl
150 g Zucker	200 g Vollkornmehl
1 Packung Vanillezucker	1 Packung Backpulver
1 unbehandelte Zitrone (Schale)	40 g Mandelblätter

## Zubereitung:

Backrohr auf 180°C vorheizen. Marillen waschen, entkernen und halbieren. In einer Schüssel die Eier mit Zucker, Vanillezucker und Zitronenschale schaumig rühren. Langsam die Buttermilch einrühren. Die Mehle mit dem Backpulver mischen und unter die Masse heben. Den Teig gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen, die Marillen darauf verteilen und mit Mandelblättern bestreuen. Ca. 35 Minuten backen.



**Tipp!** Der Kuchen kann mit verschiedenen Obstsorten der Saison (z.B. Rhabarber, Kirschen) zubereitet werden.

# Obstkuchen



## Zutaten (für 15 Stück):

2 Esslöffel Marillenmarmelade	1 Banane
Kuchenteig	3 Marillen
250 g Erdbeeren	1 Teelöffel Agar-Agar
250 g Himbeeren	10 g Zucker
1 Apfel	150 ml Wasser

## Zubereitung:

Marmelade auf den abgekühlten Teig (Rezept unter: [www.unerschulbuffet.at/rezepte](http://www.unerschulbuffet.at/rezepte)) streichen. Das Obst waschen und in kleine Spalten schneiden. Marillen entsteinen und in Spalten schneiden. Den Obstboden bunt mit den Früchten belegen.

Das Agar-Agar mit Zucker und kaltem Wasser in einem Topf verrühren und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Den Guss etwas abkühlen lassen, dann mit einem Esslöffel von der Mitte aus auf dem Kuchen verteilen.



**Tipp!** Der Obstkuchen kann mit verschiedenen Früchten der Saison je nach Verfügbarkeit zubereitet werden.

# Zebrabrot



## Zutaten (für 3 Portionen à 2 Stück):

3 Scheiben Vollkornbrot  
90 g magerer Frischkäse  
Schnittlauch, Petersilie  
Paprikapulver

## Zubereitung:

Frischkäse in zwei Portionen teilen. Die Kräuter waschen, klein hacken und mit einer Portion Frischkäse verrühren. Die andere Portion Frischkäse mit Paprikapulver würzen. Eine Scheibe Vollkornbrot mit Kräuter-Frischkäse, die andere mit Paprika-Frischkäse bestreichen und aufeinandersetzen. Mit der dritten Scheibe Brot belegen. Die Brote mit 6 Zahnstochern fixieren und in 6 gleich große Stücke teilen.

**TIPP**

Garnieren Sie die Zebrabrote mit Gemüse der Saison!

## Mobile Beraterin Sophie Langer:

*„Aufstrichbrote sind Klassiker am Schulbuffet. Daher bin ich als mobile Beraterin immer auf der Suche nach tollen Alternativen zum Frühlings- oder Eiaufstrich.“*

# Antipasti- weckerl



## Zutaten:

- |                        |                                      |
|------------------------|--------------------------------------|
| 1 Roggenweckerl        | Salatblätter nach Wahl (z.B. Rucola) |
| 1-2 Scheiben Zucchini  | 2 Scheiben Ziegenkäse                |
| 1-2 Scheiben Melanzani | oder Mozzarella                      |
| 1 Teelöffel Olivenöl   | 1 Tomate                             |
| Pfeffer                | Basilikum zum Dekorieren             |

## Zubereitung:

Zucchini- und Melanzanischeiben in Olivenöl beidseitig anbraten, etwas pfeffern, auskühlen lassen. Gebäck halbieren, mit den Salatblättern, Käse und Tomate belegen und mit Basilikum verfeinern.

### Mobile Beraterin Christine Gelbmann:

*„Immer mehr Schülerinnen und Schüler fragen nach vegetarischen Alternativen am Schulbuffet. Das Antipastiweckerl bietet eine gute Kombination aus mediterranem Gemüse und Käse!“*

# Dinkel-Fit-Aufstrich



unser Schul-BUFFET

## Zutaten (für 10 Personen):

100 g Dinkelschrot	1 kleine Karotte
200 ml Wasser	Pfeffer, Knoblauch
1 kleine Zwiebel	Majoran, Petersilie
2 Esslöffel Olivenöl	Vollkornbrot

## Zubereitung:

Dinkelschrot in kochendes Wasser einrühren, beiseite stellen und quellen lassen. Zwiebel klein schneiden und in Öl leicht anschwitzen. Karotte fein raspeln. Wenn die Masse etwas abgekühlt ist, mit Zwiebel und Karotte vermengen und mit Majoran, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. Anschließend eine Scheibe Vollkornbrot mit Aufstrich bestreichen und mit Petersilie garnieren.



Der Aufstrich kann auch mit anderem frischen Gemüse oder Obst (z.B. geraspelte Zucchini, Apfel) und Tomaten verfeinert werden.

## Frau Trimmel, Buffetbetreiberin, Horn:

„Der Dinkelaufstrich lässt sich leicht zubereiten, ist schmackhaft und bringt Vielfalt ans Schulbuffet. Für meine Kundinnen und Kunden gehört der Dinkelaufstrich zum täglichen Angebot einfach dazu!“

# Tropicweckerl



## Zutaten:

- 1 Mehrkornweckerl
- 1 Ananasscheibe
- 1 Esslöffel Curryaufstrich
- Salatblätter (z.B. Rucola)
- 2 Blatt Gouda oder Edamer
- Gemüsescheiben (z.B. Gurke, Tomate)

## Zubereitung:

Die Ananasscheibe klein würfeln und mit dem Curryaufstrich vermengen. Gebäck halbieren und auf einer Seite mit Curryaufstrich bestreichen. Mit Salatblättern, Käse und Gemüsescheiben belegen.



Je nach Geschmack können Sie die Ananasscheibe auch einfach als Belag verwenden.

### Herr Kraml, Buffetbetreiber, Stainach:

*„Ananas und Curry in Kombination mit frischem Gemüse machen das Tropicweckerl zum exotischen Highlight unseres Snackangebotes!“*

# Mozzarella-Panini



## Zutaten:

- 1 kleines Ciabatta
- 1 Tomate
- 1 Teelöffel Pesto (grün oder rot)
- 3-4 Scheiben Mozzarella
- Italienische Kräuter (z.B. Oregano, Thymian, Basilikum, Rosmarin)

## Zubereitung:

Ciabatta in der Mitte durchschneiden und halbieren. Tomate in Scheiben schneiden und die Ciabatta-Hälften mit Pesto bestreichen. Tomaten und Mozzarella auf den Hälften verteilen, mit Kräutern bestreuen.

Das Ciabatta kann auch warm serviert werden.  
Dazu im Kontaktgrill 5 Minuten braun backen.

### Mobile Beraterin Sonja Greisinger:

*„Das Panini lässt sich ganz einfach auch in kleinen Schulbuffets mit begrenzter Küchenausstattung umsetzen! Die kalte Variante können Sie mit Salatblättern garnieren.“*

# Orangen-Karotten-Joghurt-Drink



## Zutaten (für 10 Portionen):

750 g Naturjoghurt oder Buttermilch  
500 ml Karottensaft frisch gepresst oder 100% Saft  
250 ml Apfelsaft frisch gepresst oder 100% Saft  
250 ml Orangensaft frisch gepresst oder 100% Saft  
250 ml Wasser

## Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer gut vermischen und gekühlt servieren.



Variieren Sie einfach die Fruchtsaftkombinationen, so sorgen Sie für noch mehr Abwechslung am Schulbuffet!

## Mobile Beraterin Heidemarie Peherstorfer:

*„Dieser erfrischende Drink ist ideal als schnelle Zwischenmahlzeit geeignet, da er die Kinder und Jugendlichen vor Leistungsabfall und plötzlicher Müdigkeit schützt und viele Vitamine liefert.“*

# Gurken-Kroko



unser Schul-BUFFET

## Zutaten (für 2 Portionen):

- ½ Salatgurke
- 2 Scheiben Mozzarella
- 6 Kirschtomaten
- Salatblätter

## Zubereitung:

Salatgurke längs halbieren. Für den Kopf die Enden abtrennen und die Krokodilzähne einschnitzen. Die restliche Gurke für den Krokodilkörper in kleine Scheiben schneiden. Mozzarella in kleine Stücke teilen und die Kirschtomaten halbieren. Mozzarella und Tomatenhälften als Augen am Kopf platzieren und das Krokodil auf den Salatblättern anrichten. Die restlichen Tomatenhälften zu Füßen anordnen.

**GMS Gourmet GmbH, Buffetbetreiber, Wien:**

*„Wir finden es toll, wenn wir Schülerinnen und Schülern Obst und Gemüse schmackhaft machen können – manchmal braucht's auch ein bisschen Humor dazu!“*

# Obstpalme



## Zutaten (für 4 Portionen):

- 2 Bananen
- 2 Kiwis
- 1 Nektarine
- Schoko- oder Fruchtsauce

## Zubereitung:

Die Bananen längs durchschneiden, um vier Palmenstämme zu erhalten. Die Kiwis und die Nektarine in Spalten schneiden und alle Zutaten palmenförmig anordnen. Nach Geschmack mit Schoko- oder Fruchtsauce garnieren.

Die Obstpalme ist für saisonale Variationen bestens geeignet.

Im Frühling und Sommer bieten sich Erdbeeren, Nektarinen und Pfirsiche für dieses Rezept an. Im Herbst können Sie Äpfel, Birnen und Zwetschken verwenden und im Winter sind Mandarinen, Orangen und Kiwis perfekt geeignet.

**TIPP**

## Projektleiterin Judith Benedics:

*„Die Obstpalme ist eine gute Möglichkeit, Kindern und Jugendlichen Obst abwechslungsreich zu präsentieren.“*

# Impressum

„Unser Schulbuffet“ ist eine bundesweite Gesundheitsförderungsinitiative des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG). Sie wird als Maßnahme des Nationalen Aktionsplans Ernährung (NAP.e) umgesetzt.

Weitere Informationen unter: [www.unerschulbuffet.at](http://www.unerschulbuffet.at)

**Eigentümer und Medieninhaber:**

Bundesministerium für Gesundheit, Radetzkystraße 2, 1030 Wien

**Für den Inhalt verantwortlich:**

Bundesministerium für Gesundheit

**Redaktion:**

Mag.<sup>a</sup> Petra Lehner (BMG)

Dr. Manuel Schätzer

Iris Seebacher

Dr.<sup>in</sup> Walpurga Weiß

Mag.<sup>a</sup> Judith Benedics

Mag.<sup>a</sup> Sophie Langer

**Design:**

Einvoll, Büro für Kommunikation

**Bilder:**

Albert Scoma, Michael Holzer

**Druck:**

Grasl Fairprint

**Logo:**

Pixelpartners

**Erscheinungstermin:**

Jänner 2012, Ergänzung Juni 2015

Alle Rechte vorbehalten. Jede Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig.

