

unser Schul- BUFFET

Voll gut die Pause!



G'scheit g'sund.

Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.



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)
2 Schnitten Schafskäse
Salatblätter

Gurkenscheiben
bunte Paprikastreifen
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
- 1 Teelöffel magerer Frischkäse
- 2 Blatt Putenschinken (Handflächengröße*)

Salatblätter

Gurkenscheiben

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 Weizentortilla (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

60 g Mozzarella (ca. ½ Mozzarella-Kugel)

1 Hand voll gemischter Salat

(z.B. Kopfsalat, Lollo Rosso, Vogerlsalat)

1 Esslöffel Balsamessig

1 Esslöffel Olivenöl

Kräuter (z.B. Basilikum, Oregano, Thymian, 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 Käse

1 mittelgroße Zwiebel

3 bunte Paprika

3 große Tomaten

200 g Mais

300 g Naturjoghurt

5 Esslöffel Essig

5 Esslöffel Öl

Pfeffer und eine Prise Salz

Schnittlauch

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 Kicherbohnen 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)
500 g Zwiebeln
500 g Karotten
500 g mageres Faschiertes

2 Esslöffel Öl
1 l passierte Tomaten
Pfeffer
Kräuter (z.B. Oregano, Thymian, Basilikum)

Zubereitung:

Zwiebel fein hacken und in Öl glasig rösten. Das Faschierte dazugeben und weitererrösten, 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 werde 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	½ 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

150 g Haferflocken

1 l Milch

3 unbehandelte Orangen (Schale, Saft)

500 g Trauben

500 g Birnen

5 Esslöffel Sonnenblumenkerne

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
½ kleiner Apfel
Zitronensaft

2 Salatblätter (z. B. Eichblatt, Lollo Rosso)
2 Blatt würzigen Schnittkäse
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

300 g Kichererbsen gekocht

6 Tomaten

2 Salatgurken

4 Paprika (rot, gelb, grün, orange)

8 Frühlingszwiebeln

Minze, Petersilie

Saft von 3 Zitronen

Pfeffer

5 Esslöffel Olivenöl

10 Salatblätter

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 Salatblättern 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)

¼ Apfel

Zitronensaft

2 Esslöffel Frischkäse

Currypulver

Pfeffer, Paprikapulver

4 Hühnerbruststreifen gegrillt

Rotkraut

Kümmel

2 Salatblätter (z. B. Kopfsalat, Eichblattsalat, Grazer Krauthauptelsalat)

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 hackeln, eventuell wenig Kümmel untermischen.

Die Tortilla mit Apfel-Curry-Creme bestreichen, die Salatblätter mittig legen, die Hühnerbruststreifen und das gehackelte 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 mehlig Kartoffeln | 2 l Gemüsesuppe |
| 2 Karotten | Pfeffer, Muskatnuss |
| 2 Zwiebeln | 10 Teelöffel Kürbiskerne gehackt |
| 2 Knoblauchzehen | |

Zubereitung:

Kürbis auseinander schneiden 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 beigegeben 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 Zwetschkenspalten 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://unerschulbuffet.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 Muffinform setzen und den Teig einfüllen. Ca. 15 Minuten backen, bis die Muffins goldbraun sind.

Zwetschkenkuchen



Zutaten (für 15 Stück):

1 kg Zwetschken

3 Eier

100 g Zucker

1 Packung Vanillezucker

150 g Mehl

150 g Dinkelvollkornmehl

1 Teelöffel Backpulver

200 ml Milch

Zimt

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
40 g Schafskäse
1 Esslöffel Topfen (20 % F.i.T.)
2 Esslöffel Joghurt
3-5 Stück eingelegte Tomaten
1 Teelöffel Tomatenmark

Basilikum, Pfeffer
1 Teelöffel Pinienkerne oder Walnüsse
Tomatenscheiben
Rote Paprikastreifen
Karotten

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, fettfrei geröstete 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

140 ml Milch

1 Banane zerdrückt

40 g neutral schmeckendes Öl

1 Ei

100 g Mehl

100 g Vollkornmehl

60 g Zucker

½ Packung Backpulver

1 Prise Salz

Backpapier-Förmchen zum Auslegen

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.

Birchermüsli



Zutaten (für 10 Portionen):

400 g ungezuckerte Müslimischung
200 ml Milch
800 g Naturjoghurt
500 g Obst der Saison (z.B. Weintrauben,
Birnen, Zwetschken)

5 Äpfel
5 Esslöffel Nüsse gehackt
3 Esslöffel Honig
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 Birchermüsli 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 Gemüselaiabchen belegen. Joghurt mit geraspelter Gurke, Dille, Pfeffer und Knoblauch zu einem Dip verrühren, davon einen Löffel in den Burger geben.



Tipp! Gemüselaiabchen 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 Weizentortilla (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 Palmetshofer, 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)
250 g rote Bohnen (Abtropfgewicht)
5 Tomaten
4 Paprika (rot, gelb, grün, orange)
250 g Käse
2 reife Avocados
3 Frühlingszwiebeln

Saft einer Zitrone
5 Esslöffel Essig
5 Esslöffel Öl
5 Esslöffel Wasser
Petersilie, Zitronenmelisse, Koriander oder
2 Esslöffel Salatkräuter
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, Schlosdamer) |
| 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 Sellerieknolle	1 kleines Stück Ingwer
1 Kohlrabi	2 Esslöffel Öl
3 Hand voll Erbsen	2,5 l Gemüsesuppe
3 Kartoffeln	Pfeffer, Majoran, Lorbeerblatt, Liebstöckel,
1 Stange Lauch	Muskatnuss
2 Frühlingszwiebeln	Petersilie oder Schnittlauch zum Bestreuen

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
¼ kleine Zwiebel	Salatblätter
2 Esslöffel Joghurt	Rotkraut
etwas Zitronensaft	½ 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 gehacktes 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.



Tip! 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

250 g Fruchtemüsli (ohne Zuckerzusatz)

2 Eier

4 Esslöffel Nüsse gerieben (z.B. Walnüsse, Haselnüsse)

3 Esslöffel Zucker

1 Packung Vanillezucker

½ Packung Backpulver

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

2 Knoblauchzehen

3 Esslöffel Tahin (Sesampaste)

4 Esslöffel Limetten- oder Zitronensaft

6-8 Esslöffel Joghurt

3 Esslöffel Petersilie gehackt

Pfeffer

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):

Thunfischaufstrich

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

Zubereitung Thunfischaufstrich:

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 Krauthäuptel) | Kresse |
| Gurkenscheiben | Basilikumblätter |
| 2 Scheiben Putenschinken (Handflächengröße*) | 2 Cocktailspieße oder Zahnstocher |
| | 1 Kirschtomate halbiert |

*Handfläche: Hand mit Fingern

Zubereitung:

2 Toastbrötscheiben dünn mit Senf bestreichen und die Zutaten (Salat, Gurke, Putenschinken, Tomatenscheiben, Ei sowie Kresse und Basilikumblätter) darauf verteilen. Die belegten Toastbrötscheiben 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
¼ kleine Zwiebel
½ Knoblauchzehe
1 Teelöffel neutral schmeckendes Öl
½ Frühlingszwiebel
50 g Zucchini
¼ grüner Paprika
¼ roter Paprika
Pfeffer, Paprikapulver
Kräuter gehackt (z.B. Petersilie, Koriander, Minze)
40 g Feta zerbröseln

Salatblätter (z.B. Eisbergsalat, Grazer
Krauthäuptel, Ruccola)
5 Gurkenscheiben

Kräuter-Joghurt-Dip

3 Esslöffel Naturjoghurt
Senf
Zitronensaft
Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch)
Knoblauch
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)
300 g rote Paprika
5 Tomaten
100 g Oliven (ca. 20 Stück)
100 g Ruccola
5 Esslöffel Olivenöl

1 unbehandelte Zitrone (Schale, Saft)
Essig
Pfeffer
Kräuter fein gehackt (z.B. Basilikum, Minze, Petersilie)
300 g Mozzarella-Würfel

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 große 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. Gemüsesuppe) | 10 Salatblätter (z.B. Lollo Rosso, Eisbergsalat, 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 Fülle 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
3 Esslöffel Honig
Zimt
1 ½ kg Apfelmus

5 Esslöffel Nüsse (z.B. Mandelsplitter, Walnüsse,
Pistazienkerne gehackt)
10 Esslöffel Vollkorn-Cornflakes
Minze

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

300 g Frischkäse

1 ½ Esslöffel Sauerrahm

3 mittelgroße Karotten geraspelt

¼ Stange Lauch fein geschnitten

½ Stange Sellerie fein geschnitten

2 Esslöffel Fenchel fein geschnitten

Pfeffer

10 Salatblätter (Lollo rosso oder Lollo verde)

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) 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 % Ei.T.)

4 Esslöffel Zucker

½ Packung Vanillezucker

750 g Naturjoghurt

Garnitur

20 Stück Vollkornbiskotten zerbröselt

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
Kuchenteig
250 g Erdbeeren
250 g Himbeeren
1 Apfel

1 Banane
3 Marillen
1 Teelöffel Agar-Agar
10 g Zucker
150 ml Wasser

Zubereitung:

Marmelade auf den abgekühlten Teig (Rezept unter: 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:

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



Garnieren Sie die Zebrabrote mit Gemüse der Saison!

Mobile Beraterin Sophie Langer:

„Aufstrichbröte 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
1-2 Scheiben Zucchini
1-2 Scheiben Melanzani
1 Teelöffel Olivenöl
Pfeffer

Salatblätter nach Wahl (z.B. Rucola)
2 Scheiben Ziegenkäse
oder Mozzarella
1 Tomate
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
200 ml Wasser
1 kleine Zwiebel
2 Esslöffel Olivenöl

1 kleine Karotte
Pfeffer, Knoblauch
Majoran, Petersilie
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

unser Schul-
BUFFET



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

unser Schul-
BUFFET



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.

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

Eigentümer und Medieninhaber:

Bundesministerium für Gesundheit, Radetzkystraße 2, 1030 Wien

Für den Inhalt verantwortlich:

Bundesministerium für Gesundheit

Redaktion:

Mag.^a Petra Lehner (BMG)

Dr. Manuel Schätzer

Iris Seebacher

Dr.ⁱⁿ Walpurga Weiß

Mag.^a Judith Benedics

Mag.^a 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.

