



Regional und frisch auf den Tisch

Trendige Speisen – gesund und köstlich

Fachschule für Land- und Ernährungswirtschaft

St. **M**artin



Das Land
Steiermark

→ Lebensressort



*Rezepte für den
Frühling*



Wildkräuter - Salat



Zutaten

- 80 g junger Blattspinat
- 80 g Vogerlsalat
- 80 g Kresse
- 80 g Löwenzahnblätter
- 80 g Giersch, Portulak, Sauerrampferblätter gemischt
- 3 EL Kürbiskerne
- 1 EL Bärlauchblätter
- 4 EL Rapsöl
- Saft einer Zitrone

Zubereitung

- Salatblätter und Kräuter wenn nötig grob zerpfücken, anschließend putzen, waschen und trocken schleudern
- Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten
- Die gewaschenen, grob geschnittenen Bärlauchblätter in einer Schüssel mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren
- Dressing über den Salat geben und vermischen
- Mit Kürbiskernen bestreuen

Vitalcracker



Zutaten

250 g Dinkelmehl
5 g Germ
140 ml lauwarmes
Wasser
1 Ei
5 g Salz
80 g verschiedene
Kerne (Sesam,
Kürbiskerne, Lein-
samen, Sonnen-
blumenkerne)



Zubereitung

- Backrohr auf 170 Grad vorheizen
- Mehl in eine Schüssel geben, Germ in Wasser auflösen und das Ei trennen
- In der Küchenmaschine Mehl, Salz, Dotter und Germwasser zu einem kompakten Teig verarbeiten; den Teig abgedeckt etwa 15 Minuten rasten lassen, anschließend halbieren und zweimal dünn auf Backblechgröße ausrollen
- Die Teige auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche geben, mit Eiweiß bestreichen, mit Kernen bestreuen und gleichzeitig im Backrohr etwa 25 Minuten knusprig backen
- Auf dem Bleck auskühlen lassen und in beliebig große Stücke brechen

Frühlingskräutersuppe



Zutaten für 6 Personen:

50g Butter
1 EL Dinkelmehl
250ml Milch
1l Wasser
125 ml Schlagobers
1 Hand voll Kräuter
gehackt
Salz, Pfeffer, Knoblauch

Kräuter:

Bärlauch, Schnittlauch,
Petersilie, Brennessel,
Löwenzahn, Gänseblüm-
chen, Veilchen, Kresse,
Fette Henne, Melisse,
Spitzwegerich, Dill,
Schafgarbe, Liebstöckel,
Sauerampfer

Zubereitung:

- Butter im Topf langsam erhitzen
- Mehl dazu, kurz anrösten,
- mit Wasser und Milch aufgießen,
- glattrühren und würzen.
- Kräuter waschen, fein hacken und beimengen.
- Mit Obers verfeinern.
- Suppe eventuell mixen.
- Vor dem Servieren nochmals abschmecken.



Schnelles Dinkelbrot



Zutaten

500g Dinkelmehl
450 ml Wasser
1 Würfel Germ od.
2 Sackerl Trockengerm
2 TL Salz
2 EL Essig

Verschiedene Körner:

Sesam, Leinsamen,
Sonnenblumenkörner
Kürbiskörner

Zubereitung:

- Alle Zutaten mit einem Kochlöffel gut verrühren
- Körner können verschieden, je nach Geschmack dazugegeben werden
- Kastenform be fetten und bemehlen oder mit Backpapier auslegen
- Brot bei 200°C Heißluft ca. 40 Minuten backen
- Wasser ins Rohr stellen



Kräuterquiche

(24 cm Durchmesser, ca. 8 Stk)



Zutaten

Mürbteig

150 g kalte Butter
250 g Mehl
2 Eier
Salz

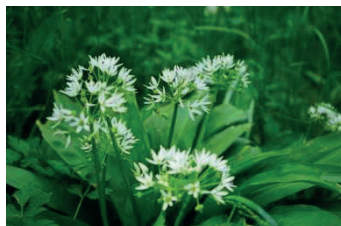
Fülle

400 g frischen Spinat
2 Eier
300 g Sauerrahm
Zitronensaft
100 g gehackte Kräuter
(Kresse, Schnittlauch, Petersilie, junge Brennnesselblätter...)
120 g Schafskäse
Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Kalte Butter würfeln und mit Mehl, Salz und den Eiern zu einem Teig verkneten
- Springform befetten und bemehlen
- Teig in der Größe der Springform ausrollen, in die Form legen, leicht andrücken und kühl stellen
- Spinat waschen, 4 min blanchieren und etwas auskühlen lassen
- Eier, Sauerrahm, Zitronensaft glatt rühren
- Kräuter fein hacken, Schafskäse zerbröseln und beides zur Sauerrahmmasse geben.
- Spinat hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, alles gut vermengen
- Masse in die Springform einfüllen und bei 175 Grad 50 min backen
- Vor dem Anschneiden etwas rasten lassen, noch heiß servieren.

Bärlauchstrudel



Zutaten

Mürbteig

150 g Dinkelvollkorn-
mehl
70 g Butter
1 Ei
etwas Milch
Salz

Fülle

200 g Faschiertes
3 gekochte Erdäpfel
2 Handvoll Bärlauch
Salz und Pfeffer
100 g geriebenen Käse

Zubereitung

- Mehl mit Butter, Ei, Milch und Salz rasch zu einem Teig verarbeiten
- Im Kühlschrank etwas rasten lassen
- Faschiertes etwas anrösten, Bärlauch ca. 5 Minuten dünsten
- Gekochte Erdäpfel schälen und blättrig schneiden
- Alles miteinander vermengen, mit Gewürzen abschmecken
- Teig ausrollen, Masse darauf verteilen, Käse darüber streuen, Teig einrollen, mit Eiklar bestreichen und bei 180 Grad goldbraun backen

Hühnerfleisch-Spinat-Quiche

(26 -28 cm Durchmesser)



Zutaten

Mürbteig:

150 g kalte Butter
250 g Mehl
2 Eier
Salz

Fülle:

400 g Hühnerbrust
4 El Rapsöl
1 kleine Zucchini
1 Jungzwiebel
100 g Blattspinat
Salz, Pfeffer
100 g ger. Käse
250 g Sauerrahm
3 Eier

Zubereitung

- Kalte Butter würfeln und mit Mehl, Salz und den Eiern zu einem Teig verkneten
- Springform einfetten und mit Mehl bestäuben, Teig in der Größe der Springform ausrollen, in die Form legen, leicht andrücken und kühl stellen
- Den Teigboden mehrmals mit der Gabel anstechen und 10 min bei 165 Grad vorbacken
- Hühnerfleisch würfeln und in Rapsöl anbraten
- Zucchini und Jungzwiebel schneiden und in der Pfanne mitbraten
- Blattspinat dazugeben
- würzen
- auf den Teig verteilen
- den geriebenen Käse darüber verteilen
- Sauerrahm, Eier, Salz, Pfeffer glatt rühren
- über die Fleisch-Gemüsemasse gießen
- 20 min bei 180 Grad backen

Schmetterling-Cupcakes



Zutaten für 12 Stk.

200 g Mehl
50 g Speisestärke
2 TL Backpulver
2 Eier
150 g Rohrzucker
1 Prise Salz
150 g zerlassene Butter
3 EL Holunderblütensirup
250 g Sauerrahm

Für die Creme:

100 g Butter
50 g Puderzucker
100 g Frischkäse
150 g Topfen
2 EL Holundersirup

Zubereitung:

- Backofen auf 180° vorheizen.
- Muffinblech mit Papierförmchen auslegen
- Mehl in eine Schüssel geben, mit Speisestärke und Backpulver vermischen
- Eier teilen, Eiklar zu Schnee schlagen
- Dotter, Zucker, Butter, Salz schaumig rühren
- Sirup beifügen
- Mehlmischung und Sauerrahm abwechselnd einrühren
- Schnee unterheben
- Teig in die Förmchen füllen und 25 Minuten goldbraun backen
- Muffins vom Blech lösen und auskühlen lassen
- Butter mit Puderzucker schaumig rühren, Frischkäse u. Topfen mit dem Sirup dazugeben
- Mittig einen kleinen Deckel aus den Muffins schneiden, diesen halbieren und zu Flügeln auf die Muffins setzen
- vorher etwas Creme aufspritzen



Joghurt - Holundertraum



Zutaten

200 g Natur-Joghurt
1/2 Zitrone
100 ml
Holunderblütensirup
50 g weiße Schokolade
4 Blatt Gelatine
100 ml Sahne

Für das Gelee

100 ml Sirup
1 Orange – Saft
1 Zitrone – Saft
Wasser n. Geschmack
4 Blatt Gelatine

Zubereitung

- Gelatine in kaltem Wasser einweichen
- Joghurt mit dem Holunderblütensirup und dem Saft der ausgepressten Zitrone verrühren
- Gelatine auswringen und mit 3EL Joghurtmasse vorsichtig erhitzen, bis sich die Gelatine aufgelöst hat. Nicht kochen, dann geliert die Gelatine später nicht mehr!
- Sobald die Gelatine aufgelöst ist, wird nach und nach die Joghurtmasse untergehoben und gut verrührt
- Jetzt nur noch die Sahne schlagen und unter die angelierte Joghurtmasse heben
- Mousse in 6 kleine Gläschen füllen.

Nach 30-45 Minuten Kühlzeit kann das Mousse serviert werden!
Guten Appetit!



Rhabarber Muffin



Zutaten für 6 Stk.

200g	Rhabarber
110g	Mehl
1/2TL	Backpulver
1Msp	Natron
60g	Margarine
70g	Zucker
1TL	Vanillezucker
1 Stk	Ei
1EL	Milch
1Prise	Salz

Zubereitung:

- Rhabarber in kleine Stücke schneiden und roh verwenden. Mehl, Natron, Backpulver und Salz vermischen
- Margarine, Zucker, Vanillin, Ei und Milch schaumig rühren. Das Mehlgemisch und den Rhabarber unterheben
- Nun den Teig in ein gut gefettetes Muffinblech füllen
- Den Ofen auf 200° vorheizen und die Muffins auf mittlerer Schiene ca. 20 Min. backen. Mit einer Stricknadel prüfen, ob kein Teig mehr kleben bleibt
- Die Muffins aus dem Backofen nehmen, auskühlen lassen und aus der Form geben



Frühlings-Rhabarberkuchen



Zutaten für 24 Portionen

200g Butter
300g Mehl
100g Zucker
3Stk Eier
1TL Vanillezucker
1Schuss Milch
3TL Backpulver
1.5kg Rhabarber



Zutaten für die Baisermasse:

3Stk Eiklar
150g Zucker

Zubereitung:

- Aus den Zutaten einen Mürbteig bereiten, in Folie wickeln und im Kühlschrank ½ Stunde rasten lassen
- Den Rhabarber waschen und abtrocknen. Die dünne Haut abziehen und den Rhabarber in fingerlange Stücke schneiden
- Den Teig ausrollen und auf ein gefettetes Blech geben und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Den Rhabarber dicht aneinander auf den Teig legen und ca. 30 Minuten bei ca. 175°C auf mittlerer Schiene (Umluft) backen
- Nun 3 Stück Eiklar zu steifem Schnee schlagen und dabei 150 Gramm Zucker einrieseln lassen. Die Baisermasse in einen Spritzbeutel füllen und auf den etwas abgekühlten Kuchen ein Gitter aufspritzen. Den Kuchen zum Überbacken ca. 10 Min. in den Ofen geben
- Der Baiser sollte leicht gebräunt sein. Den Kuchen nach dem Überbacken etwas auskühlen lassen und in gleichgroße Stücke schneiden



*Rezepte für den
Sommer*



Kräuter-Topfentaler



Zutaten

250 g Topfen

2 EL Mehl

2 EL Grieß

2 EL Brösel

1 Ei

Frische Kräuter
(Petersilie, Liebstöckl,
Nudelminze,)

Kräutersalz

Zum Formen:

Semmelbrösel

Zum Herausbraten:

Öl

Zubereitung

- Kräuter hacken
- Alle Zutaten gut verrühren und würzen
- Masse kurz rasten lassen
- Kleine flache Laibchen formen
- Laibchen in Semmelbröseln drehen
- Bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten heraus braten

Tipps

Unter die Topfenmasse können auch gewürfelter Schinken oder 30 g Knödelbrot gegeben werden.

Passende Beilagen

Gemüsespießchen, Kräutersoße
Blattsalate

Tricolore-Puffer



Zutaten

300 g Zucchini (mit Schale)

200 g Kartoffeln

200 g Karotten

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 – 3 Eier (je nach Größe)

5 EL Dinkelvollmehl

Salz, Pfeffer, Thymian

Kräuter

Zum Herausbraten:

Öl

Zubereitung

- Zucchini, Karotten und Kartoffeln grob reiben
- Kurz stehen lassen, dann die Flüssigkeit gut auspressen und abgießen
- Fein geschnittenen Zwiebel und Knoblauch zur Masse geben
- Restliche Zutaten dazu rühren
- Alles gut vermengen
- Aus der Masse dünne Puffer braten (ca. 4 Minuten pro Seite)
- Auf einer Küchenrolle abtropfen lassen.

Tipps

Es kann auch Blattspinat zur Masse gegeben werden.

Puffer können auf ein beöltes Backtrennpapier (Blech) gelegt werden, mit geriebenen Mozzarella bestreuen und im Rohr backen.

Passende Beilagen

Kohlrabirohkost,
Kräutersoße

Pikante Muffins (ca. 12 Stück)



Zutaten

3 Dotter
6 EL Rapsöl
¼ l Sauerrahm
1 KL Zucker
½ kleine Zwiebel
½ rote Paprika
80 g Mais
80 g Schinken
30 g geriebener Käse
Kräuter
Salz, Pfeffer
250 g Mehl
2 KL Backpulver
3 Eiklar
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Dotter, Rapsöl, 1 KL Zucker und Sauerrahm sehr schaumig rühren
- Feingehackte Zwiebel, feingehackten Paprika und Schinken, sowie Mais, Käse und Kräuter zur Dottermasse rühren, salzen und pfeffern
- Mehl und Backpulver vermischen und abwechselnd mit steifgeschlagenem Eiklar unter die Masse ziehen
- Muffinbleche mit Manschetten auslegen
- Die Masse jeweils 2/3 voll einfüllen
- Im vorgeheizten Backofen bei 190°C ca. 25 Min. backen

Variationen

- Speckwürfeln unterrühren
- 100 g getrocknete Tomaten und 80 g schwarze Oliven und Basilikum unterrühren
- 100 g Zucchini, 50 g gerieb. Karotten, Knoblauch und Petersilie unterrühren

Holunderblütencreme mit Erdbeerspiegel



Zutaten

250 g Qimiq
¼ l Joghurt
80 g Holunderblütensirup
Saft von 1 Zitrone
¼ l Obers

Erdbeerspiegel:

¼ kg Erdbeeren
Vanillezucker

Zum Verzieren:

Erdbeeren, Obers
Minzeblätter

Rhabarberspiegel:

3 – 4 Stangen Rhabarber
4 EL Zucker
Weißwein

Zubereitung

- Qimiq, Joghurt, Zitronensaft und Holunderblütensirup verrühren
- Obers steif schlagen und unter die Masse ziehen
- Abschmecken, ev. Vanillezucker dazugeben
- Diese Masse in Gläser füllen, Erdbeerspiegel vorsichtig drauf leeren
- Mit halbierten Erdbeeren, Obers und Minzeblättern garnieren
- Für den Erdbeerspiegel die Erdbeeren mit Vanillezucker pürieren

Tipp

Statt Erdbeerspiegel kann auch ein Rhabarberspiegel gemacht werden.

- Für den Rhabarberspiegel den Zucker in einer Pfanne karamellisieren
- Die Rhabarberstücke dazugeben
- Mit Weißwein löschen
- Kurz dünsten lassen

Beeren-Cupcakes



Zutaten

1 Becher Sauerrahm
1 Becher Kristallzucker
4 Eier
1 EL Vanillezucker
1 Becher glattes Mehl
1 Becher griffiges Mehl
1 gestr. EL Backpulver
½ Becher Öl
Saft von 1 Zitrone
Eventuell 1 EL Kakao
(1 Becher = 250 g)

Dressiermasse:

250 g Topfen
200 g Mascarpone
1/8 l Obers
Zucker nach Geschmack
Pürierte Beeren

Zum Verzieren:

Frische Beeren

Zubereitung

- Sauerrahm, Zucker, Vanillezucker, Eier und Zitronensaft sehr schaumig rühren
- Öl einrühren
- Backpulver, Mehl und ev. Kakao vermischen und vorsichtig unterheben
- Masse in Muffinförmchen füllen
- Bei 180°C ca. 25 Minuten backen
- Für die Dressiermasse Mascarpone, Topfen und Zucker cremig rühren, geschlagenes Obers unterziehen
- Die Hälfte der Masse mit Beerenpüree färben
- Mit gezackter Tülle Masse aufdressieren
- Mit frischen Beeren garnieren
- Kaltstellen

Tipp

Als Beeren können Erdbeeren, Schwarzebeeren, Himbeeren usw. verwendet werden.

Früchte können auch in die Kuchenmasse gegeben werden.

Kohlrabirohkost

Zutaten

2 Stück Kohlrabi, Salz
Pfeffer, wenig Zucker,
1/8 l Sauerrahm, wenig
Essig, Schnittlauch

Zubereitung

- Kohlrabi schälen und grob raspeln
- Die restlichen Zutaten zum Kohlrabi mischen

Kräutersoße

Zutaten

¼ l Sauerrahm
Kräutersalz, Pfeffer
1 hartgekochtes Ei
Petersilie, Schnittlauch
oder andere Kräuter

Zubereitung

- Das Ei mit einer Gabel fein zerdrücken
- Mit allen angegebenen Zutaten vermischen.

Gemüsespießchen

Zutaten

8 Cocktailtomaten
1 grüne Paprika
1 gelbe Paprika
1 kleine Zucchini
Etwas Olivenöl
Holzspießchen

Zubereitung

- Cocktailtomaten halbieren
- Paprika in Stücke schneiden
- Zucchini mit Sparschäler in Längsstreifen schneiden
- Abwechselnd auf Holzspieße stecken
- Mit Olivenöl beträufeln



*Rezepte für den
Herbst*



Pikante Kürbis-Nudelpfanne



Zutaten für 4 Personen

200 g Nudeln
2 l Wasser
2 Kfl Salz

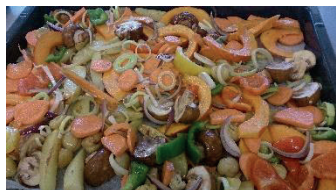
2 Essl Öl
1 kl Zwiebel
1-2 Z Knoblauch
300 g Hokkaidokürbis
3 Stk bunte Paprika
¼ l Suppe od. Wasser
1/16 l Creme fraiche
oder Obers
Salz, Pfeffer, Muskat
Geriebener Käse zum Bestreuen

Zubereitung

- Wasser zum Kochen bringen, salzen,
- Nudeln nach Anleitung kochen
- Abseihen, in den Topf zurückgeben
- Kürbis und Paprika in kleine Würfel schneiden
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Öl glasig anbraten.
- Gemüse kurz mit rösten, mit Suppe aufgießen, würzen,
- weichdünsten (dauert je nach Kürbissorte ca. 10 Min.)
- Creme fraiche oder Obers dazugeben, cremig einköcheln lassen und abschmecken

Nudeln mit Soße vermischen, mit Käse bestreut servieren

Buntes Ofengemüse



Zutaten für 4 Personen

4 Stk Kartoffel
½ Stk Hokkaidokürbis
1 Stk Karotten
1 Stk Süßkartoffel
Je ½ bunter Paprika
1 Stk Rote Zwiebel
¼ kg Champignons
ev.1 Pkg vorgekochte
Kastanien

Olivenöl, Salz/Kräutersalz
Rosmarin

Zubereitung

- Gemüse waschen,
- In Spalten, Würfel oder Ringe schneiden,
- Mit Salz, Rosmarin und Öl vermischen,
- Auf ein Blech mit Backpapier geben
- Goldbraun im Rohr braten

Tipp

Die unterschiedliche Garzeit beachten!
Kartoffel ca. 20 Min. im Rohr vorbraten,
dann erst die restl. Gemüsemischung dazugeben.

Bei 200°C gesamt ca. 40 Min

Maispalatschinken-Wraps



Zutaten für 4 Personen

Teig

80 g Maismehl
50 g Weizenmehl
2 Stk Eier
Milch nach Bedarf
Salz

Soße

1 Be Sauerrahm,
1 Prise Curry
1 Essl Ketchup
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
Prise Zucker, Petersilie

Fülle

2 Stk Hendlbrust
Salz, Pfeffer, Rosmarin

Je nach Jahreszeit

Bunte Blattsalate
Gurken-, Karotten-, Stangen-
selleriesticks, Lauch,
Chinakohl, Paradeiser,
gebratene Champignons ...

Zubereitung

- Aus den Zutaten einen glatten Palatschinkenteig bereiten
- 10 Minuten rasten lassen
- In einer großen Pfanne goldbraun backen
- Sauerrahmsoße vermischen und bereitstellen
- Gemüse und Salate vorbereiten
- Hühnerbrust der Länge nach in 1 cm dicke Streifen schneiden
- Würzen und anbraten
- Wraps nach Belieben füllen und einrollen

Tipp

Wrap mit einer Serviette umwickeln und in einem Glas servieren

Fruchtige Palatschinke am Blech



Zutaten

(für die Größe eines Haushaltsblechs)

Teig

¼ l Milch
120 g Mehl
3 Stk Eier
Msp Salz
80 g Butter für das Blech

Belag

500 g Obst
z. B. Heidelbeeren, Äpfel,
Zwetschken ...

Zubereitung

- Milch, Mehl, Eier und Salz zu einem glatten Palatschinkenteig verrühren
- 10 Minuten rasten lassen
- Backblech mit Papier belegen,
- weiche Butter darauf verstreichen
- Palatschinkenteig darauf verteilen
- mit Obst belegen
- Ca 10 Minuten backen bis alles goldbraun ist.
- Warm mit Staubzucker servieren

Pikante Variante

Teig z. B. mit gehacktem Schinken, Paprikastreifen, Zwiebelringen, Champignons, Käse usw. belegen

Schokolade- Himbeer- Cupcakes



Zutaten für 12 Cupcakes

Teig

130 g Kochschokolade
3 Stk Eier
120 g Staubzucker
130 g Butter
130 g Dinkelmehl
1 Kfl Backpulver
4 Essl Milch (kann durch Beeren ersetzt werden)

Topping

250 g Frischkäse
200 g Topfen
70 g Staubzucker
100 ml Obers
6 Blatt Gelatine
Ca. 100 ml Himbeermark oder Himbeersaft
12 Stk Himbeeren

Zubereitung

- Butter schmelzen
- Schokolade hacken
- Eier und Zucker cremig aufschlagen
- Mehl, Schokolade, Backpulver, Butter und Milch unterrühren
- auf 12 Muffinförmchen verteilen
- ca. 25 Min. bei 160°C backen
- auskühlen
- mit dem Topping verzieren
- mit Himbeeren garnieren

Topping

- Gelatine in kaltem Wasser einweichen
- Obers steif schlagen
- Frischkäse, Topfen und Zucker verrühren
- Himbeersaft oder Mark erwärmen, Gelatine darin auflösen
- Unter die Creme rühren
- Obers unterziehen,
- Creme leicht stocken lassen und mit dem Spritzsack aufdressieren

Tipp

Creme im Spritzsack stocken lassen

Apfelcrumble im Glas



Zutaten

Mürbteig

150 g Mehl (zB. Dinkel-Kuchenmehl)
100 g Butterstückchen
50 g Nüsse
50 g Zucker
Prise Salz und Zimt

Apfelcreme

4 Stk Äpfel
30 g Butter
1-2 Essl Zucker
150 ml Apfelsaft
1 Kfl Maizena
Zimt, Zitronensaft und
Schalenabrieb

Schnelle Vanillecreme

¼ l Vanillequimic
1/8 l Schlagobers
1/8 l Joghurt
2-3 El Staubzucker
Ev. Rum

Mürbteig

- Butter mit den trockenen Zutaten verbröseln bis Klümpchen entstehen
- die bröselige Masse auf ein Backblech geben bei 180°C ca. 15-20 Min. backen

Apfelcreme

- Apfel waschen, entkernen und in Würfel oder Spalten schneiden
- Zucker in einer Pfanne karamellisieren
- Butter und Apfelsaft dazugeben
- Apfelwürfel darin weichdünsten
- Flüssigkeit mit Stärkepolver eindicken

Vanillecreme

- Obers cremig aufschlagen
- Vanillequimic glattrühren
- Joghurt einrühren
- Mit Zucker abschmecken und Obers unterziehen

Cremen abwechselnd in Gläser füllen
Mit Streusel abdecken

„My Burger“



Laibchen

350 g Faschiertes
2 Essl gehackte Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
Salz, Pfeffer,

Salatfülle

150 g Rotkraut
1 Stk Karotte
Salz, Pfeffer,
Olivenöl, Orangensaft,
Spritzer Essig

Soße

3 Essl Sauerrahm
3 Essl Majonäse
3 Essl Joghurt
2 Essl Ketchup
Kren, Salz, Pfeffer,
Prise Zucker,

weilers zum Füllen

4 Stk Speckstreifen
4 Stk Apfelscheiben
Vogelersalat, Lauchringe

Weckerl selbst gemacht

500 g Mehl
40 g Germ
Ca ¼ l Milch + Wasser
1 Kfl Salz, Sesam
1 Essl Schmalz od. 2 EL Öl

Faschiertes

- Zwiebel und Knoblauch hacken
- Faschiertes und Gewürze gut miteinander verkneten
- Laibchen formen und braten
- Speck knusprig anbraten, auf Küchentrepp abtropfen lassen

Salatfülle

- Rotkraut in feine Streifen hobeln, mit geriebenen Karotten einsalzen, weich kneten und mit den weiteren Zutaten abschmecken

Soße

- Alle Zutaten verrühren und ½ Std ziehen lassen

Germteig – ergibt ca. 10 Weckerl

- Mehl und Salz in die Küchenmaschine geben
- Flüssigkeit erwärmen
- Germ in etwas Flüssigkeit auflösen
- Alle Zutaten zum Mehl geben und zu einem mittelfesten Teig verkneten
- Aufgehen lassen
- 1 cm dick auswalken
- Mit Krapfenausstecher Kreise ausstechen
- Mit Eiermilch bestreichen und mit Sesam bestreuen
- Weckerl etwa 20 Min bei 180°C backen

Pikantes Kartoffeltörtchen / Kartoffelrose



Zutaten

4-5 mittelgroße Kartoffel
2 Zehen Knoblauch
40 g Butter
2 Essl. Semmelbrösel
1/8 l Schlagobers
2 Essl. Parmesan od. Pizzakäse
2 Stk. Eier
Salz, Pfeffer, Petersilie, Thymian

4 Essl. Speckwürfel

Zubereitung

- Rohe Kartoffel schälen
- Dünnscheibig hobeln oder mit der Wurstmaschine schneiden
- Muffinförmchen oder Porzellanförmchen dick mit Butter ausfetten und mit Semmelbrösel bestreuen.
- Obers, Eier, Käse und die Gewürze verrühren und abschmecken.
- Kartoffelscheiben zu einer Rolle (=Rose) drehen,
- in die Förmchen setzen
- mit Obersmilch $\frac{3}{4}$ füllen
- im Rohr ca. 45-55 Min. bei 160°C backen
- Wenn die Spitzen zu braun werden, mit Folie abdecken.
- Wenn sie fertig sind,
- mit knusprig gebratenen Speckwürfel bestreuen.

Schmeckt köstlich zu frischem Salat.



*Rezepte für den
Winter*



Winterliche Kartoffelcremesuppe - Grundrezept



Zutaten für 4 Personen

150 g	Kartoffeln mehlig
100 g	Süßkartoffeln
2 St.	Zwiebel
20 g	Butter
1 Liter	Gemüsesuppe
1 Prise	Muskatnuss
	Salz, Pfeffer,
	Bertram, Galgant
	Kräuter
	(Liebstöckl,
	Petersilie, ...)
125 ml	Schlagobers
100 g	Eierschwammerl

Foto: Zottler

Zubereitung

- Kartoffeln schälen, würfeln
- Zwiebel fein hacken
- In Butter anlaufen lassen
- Kartoffeln beigegeben
- Aufgießen
- Würzen
- 15-20 Min. kochen
- Mit Mixstab pürieren
- Schlagobers beigegeben abschmecken
- Mit gerösteten Eierschwammerln oder Brotwürfel anrichten

Tipps

- ➡ Es kann beliebiges Gemüse (Karotten, Sellerie, Stangensellerie, ...) beigelegt werden.
- ➡ Auch Quinoa, Haferflocken oder Polenta Zum Binden möglich

Es können **Kräuter** verwendet werden, die der Suppe den charakteristischen Geschmack gibt (z.B. Petersilie – Petersiliensuppe; Basilikum – Basilikumsuppe, Wildkräuter - Wildkräutersuppe ...) Stiele der Kräuter vor dem Pürieren entfernen.

Rote Linsensuppe mit Hühnerspieß



Zutaten für 4 Personen

150 g	Linsen rot
½ TL	Ingwer frisch ger.
1 St.	Zwiebel
2 Z.	Knoblauch
2 TL	Öl
800 ml	Suppe (ev. Hühners.)
	Salz
1 TL	Zitronensaft
2 St.	Frühlingszwiebel
200 g	Hühnerbrustfilet
	Salz, Paprika,
	Curry
1 EL	Öl
4 St.	Holzspieße

Ernährung:

- *eiweißreich
- *ballaststoffreich
- *vitaminreich
- *mineralstoffreich
(z.B. Eisen, Magnesium)
- * blutzucker-regulierend

Zubereitung

- Zwiebel fein würfeln
- Ingwer schälen und fein reiben
- Knoblauch fein würfeln
- Alles in Öl anlaufen lassen
- Linsen begeben
- Aufgießen
- 10 Min. kochen lassen
- Mit Mixstab pürieren und mit Zitronensaft (od. Limettensaft) abschmecken

Spieße

- ✓ Hühnerfilet längs in Streifen schneiden und mit Zwiebelstücken abwechseln aufspießen
- ✓ Würzen und rasch beidseitig abbraten
- ✓ Zur Suppe reichen

Nährwerte/Portion – ca. 362 kcal

40 g Eiweiß

12 g Fett

21 g KH

Tipps

- ➡ Kümmel und Bohnenkraut zur besseren Verträglichkeit beifügen!
- ➡ 10 Minuten Garzeit

Foto: Matthias Haupt / essen & trinken.de

Ravioli mit Ricotta und Rucola

NUDELTEIG



Zutaten für 4 Personen

300 g	Teig: Dinkelvollkornmehl
2 EL	Oliveöl
2 St.	Eier
2 St.	Dotter
1 Prise	Salz
1 Prise	Muskat
4 EL	Wasser warm

100 g	Fülle: Rucola
250 g	Ricotta
1 Prise	Salz
1 Prise	Muskat, Bertram
60 g	Parmesan ger.
1 St.	Ei zum Bestreichen



Fotos: Zottler

Zubereitung

- Für den Teig alle Zutaten verkneten
- 20 Min. rasten lassen

Fülle:

- Rucola fein schneiden
- Restliche Zutaten untermengen
- Kugeln formen und kaltstellen
- Teig dünn ausrollen
- Mit Ei bestreichen
- Halbe Teigplatte mit Masse belegen, dazwischen mit Eiklar bestreichen
- Zweite Teighälfte darüberschlagen
- Zwischen Kugeln festdrücken
- Rund ausstechen oder eckig schneiden
- In reichlich Salzwasser ca. 7 Min. kochen und herausheben
- Schnittlauchsoße, Salat dazugeben



Tipps

- ➡ Fülle aus Topfen und Gemüse auch möglich
- ➡ Jede beliebige Fülle möglich
- ➡ Tomatensoße, Kräutersoße ...
- ➡ Passierte Kartoffeln in Fülle mischen

Schweinsfischerl mit Wildkräuterkruste



Zutaten für 4 Personen

1 St.	Schweinsfilet
	Salz
	Pfeffer
	Kruste:
125 ml	Milch
100 g	Dinkelflocken
50 g	Topfen
1 St.	Ei
40 g	Brösel
100 g	Käse gerieben
½ TL	Salz
1 Prise	Bertram
1 Prise	Galgant
1 EL	Wildkräuter geh. (z. B. Brennnessel, Schafgarbe, Giersch, Gundelrebe, Löwenzahn, Spitzwegerich,...)

Zubereitung

Kruste:

- Milch, Salz und Ei versprudeln
- Dinkelflocken unterrühren
- 30 min. quellen lassen

Fleisch:

- Schweinsfischerl in 1,5 cm dicke Scheiben (Medaillons) schneiden
- Salzen, pfeffern
- In Öl beidseitig rasch anbraten
- Auf ein Backblech legen

Kruste fertigstellen:

- Brösel, Topfen, Käse und Kräuter in die Flockenmasse untermengen
- Laibchen formen und auf die Filetscheiben legen
- Andrücken
- ✓ **Bei 220°C – Oberhitze 5 Min. gratinieren**

Tipps

- ➡ **Bio-Fleisch** verwenden – ev. **direkt** vom Landwirt gekauft
- ➡ Regional und nachhaltig
- ➡ Beste Qualität
- ➡ **Filet:** hochwertigster Fleischteil des Schweines

Foto: „von hier“ – Feneberger Rezeptwelt

Käsekartoffeln



Zutaten für 4 Personen

800 g	Kartoffeln Öl, Salz
80 g	Butter
1 St.	Zwiebel
100 g	Bergkäse ger. (od. Pizzakäse)

Zubereitung

- Kartoffeln schälen, der Länge nach halbieren
- in 3 mm Abständen (fächerartig) bis zur Hälfte einschneiden
- auf Blech (Backtrennpapier) dicht auflegen, salzen
- mit zerlassener Butter bestreichen
- ca. 30 Min. backen – bei 200°C
- fein gehackte, angeröstete Zwiebel und geriebenen Käse darüber streuen
- fertig backen – ca. 10 Min

Tipps

- ➡ **Kartoffeln der Region** verwenden!
- ➡ **Süßkartoffeln** möglich
- ➡ **Mit Kräuterdip als Hauptspeise servieren!**

Kartoffel-Strudelpäckchen



Zutaten für 6 Personen

400 g	Kartoffel mehlig
100 g	Butter
je 1 Pr.	Salz, Muskat
1 P.	Strudelblätter
50 g	Butter flüssig
1 St.	Ei zum Bestreichen

Foto: Zottler

Zubereitung

- Kartoffeln kochen, schälen, pressen
- Mit weicher Butter vermengen und würzen
- Strudelblatt mit flüssiger Butter bestreichen und mit einem zweiten Strudelblatt bedecken und in 9 Teile teilen
- Halbe Kartoffelmasse in Spritzsack mit glatter, großer Tülle füllen
- Auf jedes Teigquadrat einen großen Tupfen dressieren
- Teigenden wie bei Päckchen oben zusammenfassen
- Mit Ei bestreichen
- Vorgang mit übrigen Strudelblättern wiederholen
- In Fett schwimmend oder im Rohr bei **180°C goldgelb** backen

Heidentörtchen im Glas

Glutenfrei! - BISKUIT



Zutaten für 12 Gläser

6 St.	Eiklar
140 g	Kristallzucker
6 St.	Dotter
90 g	Heidenmehl
60 g	Kochschokolade gerieben
1 Msp.	Backpulver
200 g	Himbeeren
80 g	Gelierzucker
1 EL	Cointreau
250 ml	Schlagobers
1 EL	Staubzucker
150 ml	Schlagobers
30 g	Butter
150 g	Lindt Excellence 70%
75 g	Zucker
20 g	Crème fraîche

Tipps

Marillen oder Preiselbeeren statt Himbeeren verwenden!
Schokoladenmasse möglich!

Zubereitung

- Backtrennpapier auf Blech
- Rohr auf 200°C OUH vorheizen
- Schnee schlagen
- Kristallzucker einschlagen
- Dotter unterheben
- Mehl, Backpulver und geriebene Schokolade unterziehen
- Auf Hälfte des Bleches streichen
- 10 – 12 min. backen
- Himbeeren mit Gelierzucker und Cointreau 1 min. kochen
- Abkühlen
- Schlagobers mit Zucker aufschlagen
- Schlagobers aufkochen, Butter und Schoko stückchenweise dazu und auflösen, etwas auskühlen
- 50 ml Wasser und Zucker aufkochen, Crème fraîche und Schokomischung unterrühren, Crème auskühlen
- Für jedes Glas zwei Kreise ausstechen und einschichten:
- Masse, Himbeeren, Masse, Crème, Schokoglasur
- Mit Himbeeren od. Schokoornamenten garnieren

Vital-Knusper-Knäckebrot



Zutaten für 2 Bleche

180 g	Weizenvollmehl
180 g	Haferflocken
100 g	Sesam
50 g	Leinsamen
50 g	Walnüsse geh.
2 – 3 EL	Sonnenblumenkerne
1,5 TL	Salz
1 EL	Brotgewürz
6 EL	Rapsöl
700 ml	Wasser

Foto: Zottler

Zubereitung

- Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren
- 15 min quellen lassen
- Auf 2 mit Backtrennpapier ausgelegte Bleche streichen
- Backen: 160°C – 10 – 15 min vorbacken
- Mit Teigrad kleine Rechtecke schneiden
- Ca. 25 min fertig backen – Knäckebrot muss ganz trocken sein

Tipps

- ➡ Statt Haferflocken können auch andere Getreideflocken verwendet werden
- ➡ Ölsaaten beliebig – Kürbiskerne, Mohn ...
- ➡ Regionale Produkte beachten!

Bratapfel mit Zitronen-Zimtcreme



Zutaten für 4 Portionen

4 St. gr. Äpfel
1 EL Zitronensaft
30 g Butter
80 g Marzipanrohmasse
30 g Rosinen (nach Geschmack)

Creme:
350 g Doppelrahmfrischkäse
125 g Creme fraiche
80 g Zucker
1 TL Zimt
2 EL Zitronensaft
80 g Spekulatiuskekse

Tipp:
Verschiedene Früchte verwenden!

Zubereitung

Kompott:

- Äpfel schälen, entkernen, in 1 cm große Würfel schneiden
- In einem Topf mit Zitronensaft und Butter vermengen
- Bei mittlerer Hitze weichbraten – umrühren
- Marzipan klein würfeln und mit Rosinen unter die Äpfel mischen
- Kurz miterhitzen, überkühlen lassen

Creme:

- Frischkäse, Creme fraiche, Zucker, Zimt und Zitronensaft in einer Rührschüssel glattrühren
- Die Hälfte des Kompotts in vier Gläser füllen
- Die Hälfte der Creme darauf verteilen
- Kekse in Sackerl grob zerkleinern
- Die Hälfte auf Creme geben
- Vorgang des Schichtens wiederholen
- Restliche Kekse zur Dekoration

Apfelmuffins in Rosenform



Zutaten für 4 Personen

- | | |
|-------|--------------|
| 1 St. | Blätterteig |
| 2 St. | Äpfel |
| 1 St. | Zitronensaft |
| | Staubzucker |
| | Zimt |
| | Marmelade |
| | (Ev. Topfen) |



Fotos: Zottler

Zubereitung

- Äpfel in dünne Scheiben schneiden, Zitronensaft darüber gießen, für 20 Sekunden in Mikrowelle stellen
- Teig aufrollen und in 8 Stücke schneiden
- Marmelade dünn aufstreichen
- Apfelscheiben auflegen
- Zimt draufgeben
- Untere Hälfte nach oben schlagen
- Anschließend rollen Sie den Teig mit den Apfelscheiben auf diese Weise
- So formen Sie wunderschöne Rosen aus Teig und Äpfeln
- Stellen Sie diese in die Backform (Muffinsform)

Backen: 180 Grad – ca. 35 Minuten (vorheizen)

Tipps:

- ➡ Topfenfülle statt Marmelade
- ➡ Papiermanschette in Backform legen



Bratapfel mit Käferbohnencreme

Variante



Zutaten für 4 Portionen

4 St. gr.

1 EL

30 g

80 g

150 g

125 g

350 ml

80 g

1 TL

80 g

Kompott:

Äpfel

Zitronensaft

Butter

Marzipanrohmasse

Creme:

Steirische Käferbohnen
gekocht

Creme fraiche

Schlagobers

Zucker

Zimt

Spekulatiuskekse

Tipp:

➡ Auch Himbeeren
harmonieren mit
Käferbohnen!

➡ Auch als Creme bei
Heidentörtchen
möglich!

Zubereitung

Kompott:

- Äpfel schälen, entkernen, in 1 cm große Würfel schneiden
- In einem Topf mit Zitronensaft und Butter vermengen
- Bei mittlerer Hitze weichdünsten – umrühren
- Marzipan klein würfeln und unter die Äpfel mischen
- Kurz miterhitzen, überkühlen lassen

Creme:

- Gekochte Käferbohnen passieren (Flotte Lotte)
- Creme fraiche, Zucker, Zimt und Bohnen in einer Rührschüssel glattrühren
- Geschlagenes Obers unterziehen
- Die Hälfte des Kompotts in vier Gläser füllen
- Die Hälfte der Creme darauf verteilen
- Kekse in Sackerl grob zerkleinern
- Die Hälfte auf Creme geben
- Vorgang des Schichtens wiederholen
- Restliche Kekse Dekoration