



# Regional und frisch auf den Tisch

*Trendige Speisen – gesund und köstlich*



Fachschule für Land- und Ernährungswirtschaft

St. Martin



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, Sauerrampfer- blätter gemischt
3 EL	Kürbiskerne
1 EL	Bärlauchblätter
4 EL	Rapsöl
	Saft einer Zitrone

### Zubereitung

- Salatblätter und Kräuter wenn nötig grob zerflücken, 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, Leinsamen, Sonnenblumenkerne)



## 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, Gänseblümchen,  
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 befüllen 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

### Füllung

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 befüllen 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 Dinkelvollkornmehl  
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

### Füllung:

400 g Hühnerbrust  
4 Ei 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 Holunderblüten sirup  
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 3 EL 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 Gläschchen 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 Kühl schrank  $\frac{1}{2}$  Stunde rasten lassen
- Den Rhabarber waschen und ab trocknen. 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 Topfentalmasse 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  
 $\frac{1}{4}$  l Sauerrahm  
1 KL Zucker  
 $\frac{1}{2}$  kleine Zwiebel  
 $\frac{1}{2}$  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 untermischen
- 100 g getrocknete Tomaten und 80 g schwarze Oliven und Basilikum untermischen
- 100 g Zucchini, 50 g gerieb. Karotten, Knoblauch und Petersilie untermischen

# Holunderblütencreme mit Erdbeerspiegel



## Zutaten

250 g Qimiq  
½ l Joghurt  
80 g Holunderblütensirup  
Saft von 1 Zitrone  
½ l Obers

### Erdbeerspiegel:

½ 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 Mascarino  
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 Muffinformchen füllen
- Bei 180°C ca. 25 Minuten backen
- Für die Dressiermasse Mascarino, 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, Schwarzbeeren, Himbeeren usw. verwendet werden.  
Früchte können auch in die Kuchenmasse gegeben werden.

<b>Kohlrabirohkost</b>	
<b>Zutaten</b>  2 Stück Kohlrabi, Salz Pfeffer, wenig Zucker, 1/8 l Sauerrahm, wenig Essig, Schnittlauch	<b>Zubereitung</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>○ Kohlrabi schälen und grob raspeln</li><li>○ Die restlichen Zutaten zum Kohlrabi mischen</li></ul>
<b>Kräutersoße</b>	
<b>Zutaten</b>  ½ l Sauerrahm Kräutersalz, Pfeffer 1 hartgekochtes Ei Petersilie, Schnittlauch oder andere Kräuter	<b>Zubereitung</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>○ Das Ei mit einer Gabel fein zerdrücken</li><li>○ Mit allen angegebenen Zutaten vermischen.</li></ul>
<b>Gemüsespießchen</b>	
<b>Zutaten</b>  8 Cocktailtomaten 1 grüne Paprika 1 gelbe Paprika 1 kleine Zucchini Etwas Olivenöl Holzspießchen	<b>Zubereitung</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>○ Cocktailltomaten halbieren</li><li>○ Paprika in Stücke schneiden</li><li>○ Zucchini mit Sparschäler in Längsstreifen schneiden</li><li>○ Abwechselnd auf Holzspieße stecken</li><li>○ Mit Olivenöl beträufeln</li></ul>



*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  
 $\frac{1}{4}$  l Suppe od. Wasser  
 $\frac{1}{16}$  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 Kürbis sorte 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-, Stangenselleriesticks, 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

$\frac{1}{4}$  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 untermischen
- auf 12 Muffinformchen 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 vermischen
- Himbeersaft oder Mark erwärmen, Gelatine darin auflösen
- Unter die Creme rühren
- Obers unterziehen,
- Creme leicht stocken lassen und mit dem Spritzsack aufdressingieren

### 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

$\frac{1}{4}$  l Vanillequimic  
 $\frac{1}{8}$  l Schlagobers  
 $\frac{1}{8}$  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 Stärkepulver 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,

## weiters zum Füllen

4 Stk Speckstreifen  
4 Stk Apfelscheiben  
Vogerlsalat, 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 Küchenkrepp 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 ausschneiden
- 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
- Dünnschichtig hobeln oder mit der Wurstmaschine schneiden
- Muffinförmchen oder Porzellanhälften 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 Speckwürfeln 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, ...)
	Schlagobers
	Eierschwammerl

125 ml	
100 g	

Foto: Zottler

## Zubereitung

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

## Tipps

- ➡ Es kann beliebiges Gemüse (Karotten, Sellerie, Stangensellerie, ...) beigefügt 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 Hähnerspieß



## 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. Hähners.)
	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 beigeben
- 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

	<b>Teig:</b>
300 g	Dinkelvollkornmehl
2 EL	Olivenöl
2 St.	Eier
2 St.	Dotter
1 Prise	Salz
1 Prise	Muskat
4 EL	Wasser warm

	<b>Füllung:</b>
100 g	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

## Füllung:

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



## Tipps

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

# Schweinsfischerl mit Wildkräuterkruste



## Zutaten für 4 Personen

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

## 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	Creme fraiche

### 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, Creme fraiche und Schokomischung unterrühren, Creme auskühlen
- Für jedes Glas zwei Kreise ausstechen und einschichten:
- Masse, Himbeeren, Masse, Creme, 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.	<b>Kompott:</b> Äpfel	<b>Zubereitung</b>
1 EL	Zitronensaft	<b>Kompott:</b>
30 g	Butter	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Äpfel schälen, entkernen, in 1 cm große Würfel schneiden</li></ul>
80 g	Marzipanrohmasse	<ul style="list-style-type: none"><li>○ In einem Topf mit Zitronensaft und Butter vermengen</li></ul>
30 g	Rosinen (nach Geschmack)	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Bei mittlerer Hitze weichbraten – umrühren</li></ul>
	<b>Creme:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Marzipan klein würfeln und mit Rosinen unter die Äpfel mischen</li></ul>
350 g	Doppelrahmfrischkäse	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Kurz miterhitzen, überkühlen lassen</li></ul>
125 g	Creme fraiche	<b>Creme:</b>
80 g	Zucker	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Frischkäse, Creme fraiche, Zucker, Zimt und Zitronensaft in einer Rührschüssel glattrühren</li></ul>
1 TL	Zimt	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Die Hälfte des Kompotts in vier Gläser füllen</li></ul>
2 EL	Zitronensaft	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Die Hälfte der Creme darauf verteilen</li></ul>
80 g	Spekulatiuskekse	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Kekse in Sackerl grob zerkleinern</li></ul>
	<b>Tipp:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Die Hälfte auf Creme geben</li></ul>
	Verschiedene Früchte verwenden!	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Vorgang des Schichtens wiederholen</li></ul>
		<ul style="list-style-type: none"><li>○ Restliche Kekse zur Dekoration</li></ul>

# 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.	<b>Kompott:</b> Äpfel
1 EL	Zitronensaft
30 g	Butter
80 g	Marzipanrohmasse
150 g	<b>Creme:</b> Steirische Käferbohnen gekocht
125 g	Creme fraiche
350 ml	Schlagobers
80 g	Zucker
1 TL	Zimt
80 g	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