

Gutes Leben – einfach essen, einfach trinken

Aktionswoche vom 20. bis 26. September 2021



Unser Ess- und Trinkverhalten spiegelt einen Teil unserer Kultur und unserer eigenen Lebenseinstellung wider. Egal wo, wann, was und mit wem Sie essen.

... und es hat starke Auswirkungen auf unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden, unsere Gemeinschaft und in hohem Maße auf die Umwelt.

Die Herausforderungen in dieser Woche – siehe dazu auch Liste auf S. 2

● **Einfach trinken – Wasser aus dem Wasserhahn**

In dieser Woche verzichten die Familienmitglieder auf Mineralwasser, Limonaden, Kaffee, Tee, alkoholische Getränke etc. und trinken eine Woche lang möglichst Wasser aus dem Wasserhahn. Das Frühstück ist dabei immer ausgenommen!

Es gibt drei „Schwierigkeitsstufen“:

- 1 Zu jeder Mahlzeit wird Leitungswasser getrunken, auch zu Zwischenmahlzeiten oder Snacks.
- 2 Es wird den ganzen Tag Leitungswasser getrunken – mit einer Ausnahme.
- 3 Ab dem Frühstück wird den ganzen Tag lang ausschließlich Leitungswasser getrunken.

● **Einfach essen – regional, saisonal, vegetarisch, vegan**

Zusätzlich laden wir dazu ein, in dieser Woche möglichst einfache Speisen zu essen bzw. zu kochen. Vielleicht haben Sie sogar Lust auf rein vegetarische Kost. Rezeptvorschläge und Ideen finden Sie auf den nachfolgenden Seiten.

Es gibt drei „Schwierigkeitsstufen“:

- 1 Es werden einfache Speisen mit möglichst saisonalen und regionalen Produkten gegessen.
- 2 Zusätzlich wird vegetarisch gegessen – auch keine Wurstwaren.
- 3 Es werden vegane Tage eingelegt, auch dafür finden Sie entsprechende Rezepte.

● **Zusätzliche Herausforderungen – bewusst essen**

Drei Möglichkeiten, dem Essen mehr Achtsamkeit entgegen zu bringen:

- 1 Halten Sie kurz inne, bevor Sie etwas essen oder trinken und setzen Sie ein inneres oder äußeres Zeichen der Dankbarkeit und Wertschätzung.
- 2 Zusätzlich nehmen Sie sich beim Essen mehr Zeit als üblich und bleiben mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz beim Essen, d. h. keine Tätigkeiten, kein Handy, kein Bildschirm nebenher!
- 3 „Achtsam essen in drei Schritten“ – orientieren Sie sich an der Beschreibung auf Seite 3.

● **Sonderprüfung**

Verzicht auf kleine Zwischenmahlzeiten, ausgenommen heimisches Obst und Gemüse

● **Vorbereitung**

Versuchen Sie möglichst viele Familienmitglieder für diese Aktionswoche zu gewinnen und besprechen Sie, wann Sie gemeinsam essen werden und was gekocht werden soll. Tragen Sie auf der kommenden Seite ein, was Sie und Ihre Familienangehörigen in welcher „Schwierigkeitsstufe“ durchführen wollen.

Insgesamt geht es ganz einfach darum, sich freiwillig zurückzunehmen.

Drei Herausforderungen und eine Sonderprüfung

Jedes Familienmitglied legt zumindest für den kommenden Tag fest, welche Herausforderung es annehmen wird, indem es jeweils den Schwierigkeitsgrad (1/2/3) aussucht und einträgt. Wo man nicht mitmacht, bleibt das Feld leer. Ist das Vorhaben gelungen, wird am Abend ein Häkchen gesetzt, falls nicht – ein „x“. Hier ein Beispiel:

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mama	1 ✓	3 ✗		1 ✓	2	1	2

Wer möchte, kann im Bild seinen Wasserkonsum eintragen.



Wasser aus dem Wasserhahn – 3 Schwierigkeitsgrade:

- 1 Leitungswasser zu jeder Mahlzeit – außer Frühstück
- 2 ab dem Frühstück Leitungswasser – eine Ausnahme
- 3 ab dem Frühstück ausschließlich Leitungswasser

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mama							
Papa							
Kind							
Kind							
Kind							

Einfach/vegetarisch essen – 3 Schwierigkeitsgrade:

- 1 Essen aus regionalen und saisonalen Produkten
- 2 zusätzlich vegetarisch essen – auch keine Wurst
- 3 einen veganen Tag einlegen

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mama							
Papa							
Kind							
Kind							
Kind							

Achtsam essen – 3 Möglichkeiten:

- 1 Zeichnen der Dankbarkeit vor dem Essen und Trinken
- 2 zusätzlich mehr Zeit zum Essen nehmen, als üblich
- 3 Übung „Achtsam essen in drei Schritten“ – siehe S. 3

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mama							
Papa							
Kind							
Kind							
Kind							

Sonderprüfung – 2 Schwierigkeitsgrade:

- 1 keine „Snacks“ zwischendurch außer heimisches Obst und Gemüse
- 2 überhaupt keine Snacks zwischendurch

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mama							
Papa							
Kind							
Kind							
Kind							

Gutes Leben – achtsam essen in drei Schritten

Innehalten – ankommen (Sinnesnahrung)

- Sitzen – durchatmen
- Schnuppern – Duft:
Ein tiefer Atemzug ... mmmhh, das duftet und nährt.
- Schauen – Augenschmaus:
Farben, Formen und Vielfalt am Teller, gedeckter Tisch, Rahmen ...

Danken und würdigen – staunen (Seelennahrung)

- Fülle – täglich mehr als genug zum Essen haben:
Ein Grund zur Freude und Dankbarkeit
- Zutaten – Wunder der Nahrungskette – Staunen:
Erde, Sonne, Wasser, Luft, Pflanzen, Tiere ...
- Arbeit – Menschenwerk:
Köche/Köchinnen, Bauern/..., Gärtner, Jäger, Tierzüchter, Erntehelfer, Händler,
Industriearbeiter, Fahrer, Regalbetreuer, Verkäufer, Designer ...
- Tischgemeinschaft – gemeinsam Essen: Familie, Freunde, Gäste ...

Achtsam genießen – Speisen auskosten (Körper-Geist-Seelen-Nahrung)

- Erster Bissen – auskosten:
So achtsam, als ob du diese Speise noch nie gegessen hättest.
- In Ruhe – mit Muße:
genüsslich kauen, schauen, riechen, schmecken ... Pausen machen ...
- Rechte Menge – gerade genug:
das leise „Satt“-Gefühl spüren, Pause, Hand auf den Bauch,
Faustregel: 2 Fäuste voll Essen füllen den Magen im richtigen Ausmaß (zu etwa $\frac{2}{3}$).

von: Karin Hofinger

Warum vegetarisch?

Mit durchschnittlich 62,6 kg Fleisch/Person sind die Österreicherinnen und Österreicher nach wie vor große Fleischkonsumenten, auch wenn der Konsum leicht rückgängig ist. Inzwischen ist es bei den meisten Menschen angekommen, dass dieser Konsum nicht nur Auswirkungen auf die eigene Gesundheit hat, sondern auch große Einflüsse auf Klima und soziale Gegebenheiten. Für aktuelle und gut aufgearbeitete Informationen legen wir Ihnen den [österreichischen Fleischatlas](#) der Heinrich Böll Stiftung ans Herz.

Es lohnt auch ein Blick auf die Website landschaftleben.at. Hier erfahren Sie beispielsweise mehr über das Supermasthuhn „Ross 308“, das Einzug in praktisch alle konventionellen Mastbetriebe Österreichs gefunden hat. Es wurde vom internationalen Zuchtunternehmen Aviagen (Sitz Niedersachsen) für die schnelle Mast optimiert und wird insgesamt in 130 Länder verkauft. Ein 132-seitiges Handbuch gibt über jeden Schritt der Mast genauestens Auskunft.

Warum Wasser aus dem Wasserhahn?

1,6 Milliarden Einwegflaschen aus Kunststoff werden pro Jahr laut Umweltministerium jährlich in Österreich verkauft – bezogen auf alle Getränke, nicht nur Wasser. Im Jahr 2020 wurden in Österreich über 744 Millionen Liter Mineralwasser verkauft. Dabei geht der Trend in Richtung kohlenstoffarmes oder -freies Wasser.

92 Liter Wasser pro Person werden in Österreich jährlich in Plastikflaschen gekauft. In Österreich kommt in fast jedem Haushalt Wasser in Trinkwasserqualität aus der Leitung. Hier wäre es wirklich einfach, als Konsument Verpackungsmüll zu vermeiden.

Wasser aus dem Wasserhahn ist nicht nur für Umwelt und Müllvermeidung die beste Alternative, sondern auch für Körper und Gesundheit!

*Die ständige Anhäufung von Möglichkeiten zum Konsum
lenkt das Herz ab und verhindert, jedes Ding und jeden Moment zu würdigen.*

Dieser Satz aus der Enzyklika „laudato si“ gilt insbesondere auch für unser Ess- und Trinkverhalten. Die unüberschaubare Vielfalt der angebotenen Lebensmittel und deren ständige Verfügbarkeit birgt die Gefahr, dass Würdigung und Wertschätzung verloren gehen. Wir essen Vieles und genießen wenig. Die Dankbarkeit weicht der Selbstverständlichkeit.

Kreuzfahrt vor 30 Jahren

Es hat lange gebraucht, bis mein Vater meine Mutter zu einer Mittelmeerkreuzfahrt überreden konnte. Bereits vor über 30 Jahren war es üblich, den Menschen an Bord ein wenig Zerstreuung zu bieten. Gleich wie heutzutage, hatte das Essen dabei einen großen Stellenwert. Den ganzen Tag über wurde Essen und Trinken angeboten, am Abend bogen sich die Balken unter den angebotenen kulinarischen erlesenen Speisen und Schmankerln, bis schließlich um Mitternacht den Gästen auch noch eine Pizza serviert wurde. Bei einem nächtlichen Spaziergang an Deck konnte meine Mutter beobachten, wie die Überreste – damals noch – ins Meer geworfen wurden. Dieser Anblick hat ihr so weh getan, dass Sie sich den Rest der Reise sehr einfach, vorwiegend von Kartoffeln, ernährt hat.

Aus einer Hotelbewertung im Internet:

„Das Hotel ist in Ordnung, nur das Frühstück war etwas mangelhaft, denn es gab zwar weiche Eier, aber keine Rühreier.“

Eine Lieblingsspeise des Hl. Franziskus

Franz und die Brüder in der Gemeinschaft ernährten sich hauptsächlich von Gemüse. Überall, wo sie sich niedergelassen haben, legten sie daher einen Garten an. Ein Stück Brot mit Petersilie – das war eine Lieblingspeise des heiligen Franz.

*Egal, wo, wann, was und mit wem Sie essen:
Jede Mahlzeit bietet die Möglichkeit, ein „mehr“ an Gemeinschaft,
Glauben, Dankbarkeit, Vielfalt, Freude, Lebendigkeit,
Verantwortung und Solidarität in Ihren Alltag zu bringen.*

Ein kleiner Junge wollte Gott treffen

Er packte einige Coladosen und Schokoriegel in seinen Rucksack und machte sich auf den Weg. In einem Park sah er eine alte Frau, die auf einer Bank saß und den Tauben zuschaute. Der Junge setzte sich zu ihr und öffnete seinen Rucksack. Als er eine Cola herausholen wollte, sah er den hungrigen Blick der Frau. Er nahm einen Schokoriegel heraus und gab ihn der Frau. Dankbar lächelte sie ihn an – ein wundervolles Lächeln! Um dieses Lächeln noch einmal zu sehen, bot ihr der Junge auch eine Cola an. Sie nahm sie und lächelte wieder, noch strahlender als zuvor. So saßen die beiden den ganzen Nachmittag im Park, aßen Schokoriegel und tranken Cola, ohne auch nur ein Wort zu sprechen. Als es dunkel wurde, wollte der Junge nach Hause gehen. Nach einigen Schritten hielt er inne, ging zurück und umarmte die Frau. Die schenkte ihm dafür ihr allerschönstes Lächeln. Zu Hause fragte ihn seine Mutter: „Was hast du denn heute Schönes gemacht, dass du so fröhlich aussiehst?“ Der Junge antwortete: „Ich habe mit Gott Mittag gegessen – und sie hat ein wundervolles Lächeln!“ Auch die alte Frau war nach Hause gegangen, wo ihr Sohn sie fragte, warum sie so fröhlich aussehe. Sie antwortete: „Ich habe mit Gott Mittag gegessen – und er ist viel jünger, als ich dachte!“

Julie A. Manhan

Heute ist Sonntag, Tag der Auferstehung, vielleicht auch ein wenig ein Familientag. Gut möglich, dass Sie beim Essen oder bei diversen Aktivitäten in irgendeiner Weise auf Gott treffen.

*Selten fehlt uns das Wissen, um richtig zu handeln.
Es mangelt viel mehr am Willen und der Fähigkeit,
das als gut Erkannte umzusetzen.*

Der hl. Franziskus hat alle Lebewesen, Tiere und Pflanzen als Gottes Schöpfung geliebt und ist sorgsam und voller Ehrfurcht damit umgegangen.

Franziskus begegnete auf einer seiner weiten Wanderungen einem Mann, der über der Schulter zwei lebende Lämmer trug, die mit einem Strick zusammengebunden waren. Jämmerlich blökten die Tiere.

Der heilige Franz stellte den Mann zur Rede: „Warum bindest du so meine Brüder, die Lämmer, hängst sie auf und quälst sie?“ Der Mann entgegnete: „Ich trage sie zum Markt, weil ich dringend Geld brauche.“ Franz aber wollte nicht, dass sie auf dem Markt verkauft und dann geschlachtet und gegessen werden. „Ich habe zwar kein Geld“, sagte er zu dem Mann, „aber nimm meinen Mantel und gib mir dafür die zwei Lämmer.“ Man muss wissen, dass der Mantel sehr viel mehr wert war als zwei magere Lämmer, und so übergab der Mann dem Franz die Tiere und freute sich über den guten Handel. Franz stand jetzt ohne Mantel da, dafür hatte er zwei Lämmer, mit denen er nicht wusste, wohin.

Er konnte sie ja nicht auf die weitere Fußreise mitnehmen. Also gab er sie kurzerhand dem Mann wieder zurück. Der musste ihm allerdings hoch und heilig versprechen, dass er die Lämmer nicht wieder verkaufen, sondern sorgfältig nähren und hüten werde. Der Mann versprach es und Franz setzte seine Wanderung fort, frierend, aber im Herzen zufrieden.

Aus: Ein Brief für die Welt, Hubert Gaisbauer, Tyrola Verlag • Innsbruck, Wien

Diese Episode aus dem Leben des Franziskus macht auf einen wichtigen Aspekt in Sachen Fleischkonsum aufmerksam, der lange Zeit kaum jemanden interessiert hat: Das Tierwohl. Als Hund in Österreich hat man es gut, als Schwein nicht. Mit dem Konsum von durchschnittlich 36,4 Kilogramm Schweinefleisch pro Person, liegt Österreich weltweit im Spitzenfeld (2019 gab es 5.063.000 erfasste Schweinschlachtungen in Österreich). Dieser enorme Konsum hat seinen Preis – aber nicht für den Konsumenten:

Mehr als 97 Prozent des in Österreich produzierten Schweinefleisches stammen aus konventioneller Tierhaltung und bei dieser gibt es gravierende Mängel beim Tierwohl. Mehr dazu finden Sie im [österreichischen Fleischatlas](#) der Heinrich Böll Stiftung. Bitte unbedingt hineinschnuppern!

*Verzicht nimmt nicht, Verzicht gibt.
Es gibt die unerschöpfliche Kraft des Einfachen.*

Martin Heidegger

Einige Würdenträger der Stadt waren in einem Zen-Kloster zu einem einfachen Mal geladen. Um den Zen-Meister zu beeindrucken, unterhielten sie sich über höchst spirituelle Themen, über Wiedergeburt und Karma. Schließlich ergriff der Bürgermeister das Wort: „Verehrter Meister, uns würde vor allem Ihre Meinung zum Thema Wiedergeburt interessieren“. Der Meister schaute von seinem Teller auf und sagte: „Haben Sie schon gekostet? Der Rettich schmeckt ausgezeichnet.“

Wenn ich mich dem Essen, das ich zu mir nehme, hingeebe, wenn ich es wirklich mit allen Sinnen genieße, dann ist das eine gute Möglichkeit, den Alltag zu sprengen, Sorgen, Hektik, schwere Themen hinter sich zu lassen und die Fülle des Lebens jenseits aller Sorgen zu kosten.

Es ist dann auch nicht mehr so wichtig, um welches Essen es sich handelt, sondern wie es gewürdigt wird.

Menschen, die Lebensmitteln gegenüber Wertschätzung und Dankbarkeit entgegen bringen, haben meist Achtung vor der ganzen Schöpfung und ein Herz für andere Menschen.

Glückliche Augen und ein Herz für Andere!

Im Jahr 2011 hatten wir vom Familienverband aus das wunderbare Projekt „Mensch trifft Mensch“, und im Zuge dessen u. a. auch die Rezeptbroschüre Asylgerichte erstellt ([Link dazu](#)).

Bei unseren herbstlichen Bereichstreffen haben wir unseren MitarbeiterInnen einige der darin befindlichen Schmankerln serviert. Diese wurden in drei verschiedenen Flüchtlingsheimen in Innsbruck, im Außerfern und in Osttirol zubereitet und wurden jeweils unmittelbar vor den Treffen direkt bei der Flüchtlingsunterkunft abgeholt. Über 1.000 Köstlichkeiten fanden so Ihren Weg zu unseren 20 Treffen.

Einmal durfte ich den Abholdienst übernehmen und die Szenerie, die ich dort antraf, bleibt mir ewig in Erinnerung. Zuerst wurde ich von Kindern zur Räumlichkeit gelotst, in der die Speisen gekocht wurden. Das war ein recht kleiner Raum, in dem über ein dutzend Menschen aller Altersstufen kunterbunt auf jeder nur erdenklichen Sitzgelegenheit Platz genommen hatten, den Boden mit eingeschlossen. Die meisten davon kauten mit sichtlicher Begeisterung an irgendeiner Speise.

Es herrschte ein wenig Durcheinander und es war laut, trotzdem war die Stimmung warmherzig und ich wurde mit einem vielstimmigen „Hallo“ begrüßt. Drei Kartons standen für mich übereinander gestapelt zum Abholen bereit. Als ich diese nehmen wollte, deutete mir die Dame am Herd, noch abzuwarten. Sie hob den Deckel der großen Bratpfanne, die auf dem Herd stand, fischte drei brutzelnde Piroshky heraus, legte diese auf ein Stück Küchenrolle und übergab Sie mir mit einem Lächeln.

„Die sind für den Chauffeur,“ meinte sie. Und ich meine: Wer in diesem Durcheinander, bei dieser Menge an Essern, bei dieser anstrengenden Tätigkeit noch an den Chauffeur denkt, der zeigt nicht nur viel Übersicht, sondern schenkt mit den kulinarischen Köstlichkeiten noch eine große Portion Menschlichkeit dazu.

R. Kleissner

„Sie werden mich nie über schlechtes Essen jammern hören, ich bin dankbar und froh, dass ich überhaupt zu essen habe.“

Elisabeth, 92 Jahre

Anfang August berichtete Karim el Gohari im Morgenjournal über die derzeitigen Zustände im Libanon. Dieses Land war vor kurzem noch ein aufblühendes Land, das sehr viele Flüchtlinge aufgenommen hat. Bürgerkrieg, Corona-Krise, Geldentwertung, die verheerende Explosion im Hafen haben eine große Krise heraufbeschworen. Es trifft auch die Mittelschicht.

El Gohari hat auf einem Gemüsemarkt zur derzeitigen Lage Menschen in Tripoli im Norden des Libanons befragt, u. a. den Pensionisten Mitri Azar, der minutenlang vor einem Sack Kartoffeln stand, um zu überlegen, ob er sich das für seine Familie leisten kann. Dieser meinte: „Ich habe eine Pension von umgerechnet 55 Dollar. Ich habe in meinem Garten Gemüse angebaut und kaufe die Kartoffeln dazu. Fleisch riechen wir nur aus der Ferne.“

Die Geldentwertung hat 95 % gefressen, das spürt auch der Fleischhändler. „Wer früher hier mindestens

1 kg Hähnchen gekauft hat, der kauft heute nur die Innereien und Hälse“.

90.702.000 Hühner werden bei uns jährlich geschlachtet (Stand 2019). Niemand in unserem Land muss hungern, kaum jemand muss überlegen, ob er sich Kartoffeln leisten kann. Das ist gut und ein wirklicher Grund dankbar zu sein. Genießen Sie das!

Was haben eigentlich der deutsch-französische Arzt und Philosoph Albert Schweitzer und die Neapolitaner gemein? Nichts, würde man spontan antworten. Doch das ist falsch. Denn ein Bindeglied zwischen diesen zwei Welten gibt es. Schweitzer meinte:

„Mit gutem Beispiel voranzugehen ist der beste und einzige Weg andere zu beeinflussen“ –

und die NeapolitanerInnen zeigen wie das geht.

Die Rede ist hier vom „Caffè sospeso“, was übersetzt „aufgeschobener Kaffee“ bedeutet.

In der Praxis geht das so: Ein Kaffeehausbesucher, eine Kaffeehausbesucherin bezahlt nicht nur den eigenen Espresso, sondern gleich auch einen zweiten für jemanden, der sich keinen leisten kann. Und wenn dann jemand hereinkommt und nach einem „Caffè sospeso“ fragt, bereitet der Barista ihn zu.

Über den Brauch des „Caffè sospeso“ gibt es mehrere Geschichten. Die eine erzählt, dass es die Adligen waren, die diese Tradition eingeführt hätten. Eine andere wiederum meint, es habe damit im Laufe des 2. Weltkriegs begonnen, als es einem Großteil der Bevölkerung miserabel ging.

Und last but not least, gibt es da noch die Version des neapolitanischen Schriftstellers Luciano De Crescenzo. Dieser hat dem Brauch sogar ein Buch gewidmet, in dem man Folgendes liest: „In Neapel ist das so: Wenn jemand besonders glücklich ist oder gerade einen Volltreffer gemacht hat, dann zahlt er einen zweiten Espresso gleich mit, für jemanden, der stattdessen gerade nichts zum Feiern hat.“ In seinem Buch beklagte De Crescenzo jedoch, dieser Brauch drohe nun zu verschwinden. Das war im Jahr 2008, die Wirtschaftskrise sollte Italien erst kurz darauf mit voller Wucht treffen. Und als sie eintrat erinnerten sich die NeapolitanerInnen wieder an ihre noble Tradition. Das berühmteste Kaffeehaus der Stadt, Caffè Gambrinus, führte den „Caffè sospeso“ 2010 zu seinem 150. Geburtstag sogar ganz offiziell wieder ein.

Mittlerweile gibt es in der Stadt auch Lokale die dasselbe mit der Pizza machen, draußen hängt dann ein Schild mit der Schrift „Pizza sospesa“. Trotzdem bleibt der „Caffè sospeso“ ein Muss. Der Kaffee für den Neapolitaner ist nämlich so wie die Zündkerze fürs Auto. Es genügen ein paar Schlucke, deswegen muss er ja „ristretto“ sein, und schon springt der innere Motor an, und man fühlt sich wieder gewappnet, um es mit dem Alltag aufzunehmen.

aus: www.die-genussreise.de

Wer glaubt, es genügt, Menschen mit Grundnahrungsmitteln zu versorgen, irrt. Ein wirklicher Genuss zwischendurch ist wichtig. Wer genießen kann, öffnet sich dem Moment und schwierige Lebenssituationen rücken automatisch in den Hintergrund.

Mit uns sparen Sie nicht nur Müll, sondern unter Umständen jede Menge Geld!

Wasserabfüller haben den „Luxus-Wasser-Trinker“ entdeckt. In der Edel-Gastronomie finden sich immer mehr exotische Wasser-Marken im Angebot.

Eines der derzeit aufwändigst verpackten Wasser der Welt heißt Bling H2O. Dieses Flaschenwasser trinken die Feinen und Reichen – und solche, die sich dafür halten oder dazu gehören wollen. Mit der Flasche wird gezeigt, dass man der High-Society angehört. Seinen Siegeszug konnte das Wasser antreten, weil es lange Zeit exklusiv von Stars und Sternchen in Hollywood und Manhattan getrunken wurde. Das Edelwässerchen wird in einer exklusiven Milchglas-Flasche angeboten, die mit Swarovski-Kristallen geschmückt ist. Denn, auf die Verpackung kommt es an – auch bei Wasser. In der Edelgastronomie zahlt man bis zu 90 € für eine Flasche, im Handel bekommt man es für unter 50 € in der Dreivierteliterflasche.

Woher kommt dieses Wasser? Der materielle Wert von Bling H2O stammt aus dem Örtchen Dandridge im US-Staat Tennessee. Das Wasser kommt aus denselben Quellen, die für die öffentliche Trinkwasserversorgung der fast 4.000 EinwohnerInnen des Ortes sprudeln. Ob die Menschen dort wissen, welchen Wert das Wasser hat, das sie täglich zum Waschen und zum Toilette spülen verwenden? Siegfried Gendries

Jetzt wissen Sie, wie viel Sie sparen können, wenn Sie sich an unserer Aktionswoche beteiligen und Leitungswasser statt Mineralwasser trinken. Bleibt zu hoffen, dass Sie das motiviert!

*Wer wenig hat, gibt mehr!
Diese Menschen wissen,
wie es sich anfühlt, nichts zu haben.*

Wir sind am letzten Tag unseres Aktionszeitraumes angelangt und hoffen, dass sich die Rezepte und Anregungen für viele weitere Wochen als nützlich erweisen.

Als letzten Impuls möchten wir von einer sonntäglichen Begebenheit berichten, die zeigt, wofür der Sonntag stehen kann: Für Gemeinschaft, für Glauben, für Gastfreundschaft, für Essen, Trinken, Tanz, Gesang und Feiern – also für jede Form von Lebenslust und Lebendigkeit, er dient sozusagen der Auferweckung des Lebens in mir und den anderen. Der Sonntag kann ein Fest des Glaubens und des Lebens sein, wenn beim Teilen, Mitteilen und Feiern das Herz einen Anteil hat.

Als Student und als Priester wirkte ich in einer römischen Vorstadt mit. „Borgate“ nannte man diese Viertel, die rund um die große Stadt aus dem Boden sprossen. Man hatte dort ZuwandererInnen – zumeist HandwerkerInnen aus Apulien, Kalabrien oder den Abruzzen – Baugrund verkauft. Aber ohne Baugenehmigung. Nicht aus Boswillen, die Stadt kam einfach nicht nach mit der Einrichtung einer Infrastruktur.

Der Glaube war diesen Menschen wichtig und weil es keine geeignete Räumlichkeit für den sonntäglichen Gottesdienst gab, feierten wir diesen meistens im Freien. Bei Schlechtwetter wichen wir in eine Doppelgarage aus, in der wir allerdings kaum alle Platz fanden. Nach meiner Zeit wurde dann eine stillgelegte Erdnussfabrik als Kapelle adaptiert.

Eines Sonntags war eine Gruppe (ein voller Reisebus) aus der Pfarrei eines Mitstudenten in Rom, und er kam auf die Idee, diese Pilgerinnen und Pilger aus Süddeutschland könnten die Messe in der Borgata mitfeiern. Gesagt, getan. Sie brachten ein Fass Bier mit. Nach dem Gottesdienst berieten sich die ItalienerInnen kurz – dann begann so etwas wie eine Brotvermehrung:

Gastfreundschaft wird bei den SüditalienerInnen groß geschrieben und auch der Sonntag hatte einen großen Stellenwert. An diesem Tag bemüht man sich, trotz der bescheidenen Verhältnisse etwas Besonderes auf den Tisch zu bringen. Die Mengen an Fleisch waren überschaubar und in einem Armenviertel, in dem bei weitem nicht alle Haushalte an den Strom angeschlossen sind, bestehen kaum bzw. wenig Bevorratungs- bzw. Kühlmöglichkeiten.

Die 50 Personen aus dem Bus wurden in kleine Gruppen aufgeteilt und verschiedenen Familien zugeweiht. Diverse Speisen wanderten von einem Haushalt zum anderen, in vielen italienischen Familien wurde für die Gäste ein Topf mehr mit Pasta (Nudeln) aufgestellt und wo Fleisch vorhanden war, wurde es in mehrere Stücke nach der Anzahl der Gäste geteilt.

Und das Ganze wurde zu einem Fest, das bis zum Abend dauerte und wo auch Musik und Tanz nicht fehlten. Die „internationale Verständigung“ funktionierte auch ohne eine entsprechende Anzahl von DolmetscherInnen. So viel Herzlichkeit und Fröhlichkeit, Ausgelassenheit und Gastfreundschaft haben – zumindest bei mir – Spuren hinterlassen, für die ich dankbar bin.

Rudolf Kleissner hat in Rom Theologie studiert.

Inhaltsverzeichnis

Rezepte für 4 Personen, wenn nicht anders angegeben

Kartoffel

Kartoffel-Käselaiabchen	10
Schöfeler – Pellkartoffeln	10
Kartoffelstrudel	10
Holzkechtkrapfen	11
Kartoffel-Tortilla mit Mangold und Schafkäse	11
Erdäpfelwirrer/Tarpl	11
Kartoffelgulasch fein gewürzt – vegan	12
Kartoffel-Spinatpfanne – vegan	12
Kartoffel-Gemüse-Gröstl	13
Kartoffelpuffer – Reiberdatschi	14
Kartoffeln mit Kichererbsen und Spinat – vegan	14
Kartoffel-Kräuterpuffer	15
Piroshki	15
Patate all'italiana	16
Kartoffel-Topfen-Laiabchen	16
Kartoffelgratin	16

Nudeln

Fusilli mit Pilzen und Frühlingskräutern – vegan	17
Pasta mit Kirschtomaten, Mozzarella und Basilikum	17
Bandnudeln mit Kirschtomaten und grünem Spargel	17
Gemüsebandnudeln mit Dill-Orangen-Sauce	18
Krautlasagne	18
Farfalle mit Radicchio und Nüssen	18
Pasta e fagioli	19
Nudelgratin mit Gemüse	19
Rohnenlasagne	20
Wurstnudeln	21
Kresse-Creme-Spaghetti	21
Krautfleckerl	21

Hirse/Reis

Hirseauflauf mit Gemüse/mit Äpfeln	22
Sauerkraut-Hirse-Laiabchen	22
Risotte – Grundrezept	23
Gemüse-, Pilz- oder Tomatenrisotto	23
Spargelrisotto	23
Rote-Bete-Risotto – vegan	23

Gerste

Gerstotto mit Fenchel und Radicchio	24
Gersten-Linsen-Eintopf	24
Roter Gerstl mit Pilzen	25
Gerstlsuppe	25

Polenta

Polenta – Grundrezept	26
Polenta mit Käse überbacken	26
Polenta-Lasagne	26
Abgebratene Polentascheiben mit Salat	26
Süße Polentascheiben	26
Maisfladen, Burritos	27
Polenta mit Gorgonzola	28
Türkenmus	28
Süßer Riebel oder Crumble	28

Knödel

Semmelknödel	29
Spinatknödel	29
Kasknödel	29
Einfache Grießknödel	30
Topfen-Fastenknödel	30

Spatzeln/Muas

Spinatspatzeln	31
Vollkornspatzeln	31
Kasspatzeln	31
Wassermuas/Miasl	31

Schmarren/Teigtaschen

Sauerrahm-Bergkäse-Schmarren mit Rahmspinat	32
Vollkornschmarren Grundrezepte	33
Joghurtschmarren	34
Topfen-Grieß-Schmarren	34
Schnittlauch-Schmarren	35
Pita Burek	35
Polsterzipfel	35

Nocken

Topfennocken	36
Topfen-Kräuter-Nocken	36
Umeschüttnocken Grundrezept	37
Spinat-Umeschüttnocken	37
Tomaten-Umeschüttnocken	37
Curry-Umeschüttnocken	37
Kräuter-Umeschüttnocken	37

Hülsenfrüchte

Frijoles refritos	38
Kichererbsen-Curry	38
Currylinsen mit Apfelchutney und Joghurt	39
Linseneintopf	39
Linsentopf mit Lauch und Paprika – vegan	40
Boston baked beans	40

Gemüse

Schafkäse-Spinat-Strudel	41
Weißkrautstrudel orientalisch gewürzt – vegan	41
Gefüllte Paprika mit Reis und Schafkäse	42
Melanzaniauflauf	42
Kürbisnuggets mit leichter Tomatenmayonnaise	43
Karotten mit Kokos-Curry-Sahne – vegan	43
Frühlingsgemüse-Eintopf mit Grünkernlaiabchen	44
Klare Gemüsebrühe/Gemüsefond	44
Kürbisgulasch	45

Süßes

Palatschinken süß/pikant	46
Wuchteln	46
Grießschmarren	47
Hirse-Topfen-Auflauf	47
Kaiserschmarren	47
Scheiterhaufen	47

Kartoffel

Kartoffel-Käselaiochen

60 dag gekochte Kartoffeln (am Vortag kochen), 15 dag Karotten, 10 dag Lauch, 1 Zwiebel, 20 dag kräftig-würzigen Käse, 3 Eier, 10 dag Mehl, Salz, Pfeffer, Majoran, gemahlene Kümmel, Petersilie
Die Masse ergibt ca. 15 Laibchen.

1. Die gekochten Kartoffeln schälen und grob reiben.
 2. Den Lauch in feine Ringe schneiden. Die Karotten und den Käse grob reiben, Zwiebel fein schneiden.
 3. Kartoffeln, Zwiebel, Karotten, Lauch, Käse und die Gewürze mischen, die Eier einrühren, zuletzt das Mehl untermischen.
 4. Laibchen formen und in der Pfanne beidseitig braten.
- Dazu schmeckt eine selbstgemachte Sauerrahmsauce und frischer Salat.

Sauerrahmsauce

Sauerrahm mit Salz, Zucker, Zitronensaft und Senf würzen. Mit frischem Schnittlauch verfeinern.

aus: Fendler kochen

Schölfeler – Pellkartoffeln

1 ½ kg Kartoffeln, verschiedene Käsesorten nach Belieben, Butter, Salz/Kräutersalz, Pfeffer

Kartoffeln mit der Schale kochen, ungeschält und heiß in eine Schale oder auf einen Teller geben und mit Käse, Butter, Kräutersalz garnieren.

Dazu schmecken ein Aufstrich/Liptauer oder eine schnelle Joghurt-Sauerrahm-Kräutersauce ausgezeichnet.

Liptauer

Topfen mit etwas Joghurt cremig rühren, mit Paprikapulver, etwas Senf, Salz, Pfeffer und wer mag, mit Kümmel und klein gehackter Zwiebel und Knoblauch abschmecken.

Joghurt-Sauerrahm-Kräutersauce

Joghurt mit etwas Sauerrahm, evtl. etwas Mayonnaise, in einer Schüssel vermengen, mit frischen gehackten Kräutern wie z. B. Schnittlauch, Petersilie, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelstrudel

1 kg mehlig, geschälte Kartoffeln, 2 Eier, ⅛ l Schlagobers, Salz, weißer Pfeffer, Muskatnuss, Strudelteigblätter, Ei zum Bestreichen

1. Die Kartoffeln kochen, davon die halbe Menge passieren, die andere Hälfte würfelig aufschneiden.
2. Zwei Eier und das Obers dazugeben, mit Salz, weißem Pfeffer und Muskatnuss würzen.
3. Die Masse vorsichtig vermischen und in ein Strudelblatt – wie einen Apfelstrudel – füllen und einrollen.
4. Mit der Gabel an der Oberfläche einstechen und mit einem versprudelten Ei bestreichen. Im Rohr bei ca. 220° 10 Minuten und dann bei 170° 15 Minuten fertig backen.
5. Abkühlen lassen, in Stücke schneiden und in der Pfanne noch goldgelb anbraten.

aus: Rezepte aus dem Pfarrhaushalt 2

Kartoffel

Holzknachtkräpfen

Teig: 15 dag Mehl, 1 Dotter, 2 Eier, ca. $\frac{3}{8}$ l Milch, Salz

Fülle: 6 mittlere Kartoffeln, 15 dag Graukäse, Schnittlauch, 1 kleine Zwiebel, Salz, Pfeffer, etwas gekochtes Wasser

1. Zutaten für den Teig zu einem Palatschinkenteig zusammenrühren und dünne Palatschinken herausbacken.
2. Kartoffeln kochen, passieren oder mit der Gabel zerdrücken. Graukäse verbröseln und daruntermischen. Fein geschnittene Zwiebel, Schnittlauch, Gewürze und evtl. Wasser zugeben, alles gut verrühren.
3. Palatschinken füllen und sofort servieren.



aus: Tiroler Bäuerinnen kochen, Foto: Herbert Gys

Kartoffel-Tortilla mit Mangold und Schafkäse

2 Zwiebeln, 1 $\frac{1}{4}$ kg Kartoffeln (festkochend), 40 dag Mangold, 20 dag Schafkäse, 6 große Eier, 200 ml Olivenöl, 100 ml Sonnenblumenöl, etwas Muskatnuss, Salz, Pfeffer

1. Kartoffeln schälen und in sehr feine Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebeln klein schneiden, in einer großen Pfanne Oliven- und Sonnenblumenöl erhitzen. Zwiebeln glasig anschwitzen, die rohen Kartoffeln dazugeben, salzen und etwa 25 Minuten braten, bis die Kartoffeln weich werden, dabei regelmäßig umrühren.
3. Währenddessen den in Streifen geschnittenen Mangold in einer Pfanne mit etwas Olivenöl andünsten, salzen und am Ende mit einer Prise Muskat abschmecken.
4. Die Eier in eine Schüssel schlagen und verrühren, die Kartoffel-Zwiebel-Masse aus der Pfanne nehmen und mit den Eiern vermischen. Mit dem restlichen Öl aus der Pfanne eine Auflaufform einölen, die Kartoffelmasse darin verteilen, mit dem gedünsteten Mangold bedecken und den würfelig geschnittenen Schafkäse darauf verteilen.
5. Im Backrohr bei ca. 120° rund 20 Minuten backen, das Ei muss jedenfalls gestockt sein!



Tipp: Nicht unbedingt ein ideales Rezept, wenn man's eilig hat, geschmacklich jedoch hervorragend. Die Menge ist für 4 Personen großzügig berechnet, der Hintergedanke ist, dass die Tortilla kalt genossen mindestens ebenso gut schmeckt.

Rezept und Foto: Rezept des Moments

Erdäpfelwirrlor/Tarpl

$\frac{3}{4}$ kg Kartoffeln (keine frischen Kartoffeln verwenden, da diese zu viel Flüssigkeit enthalten), ca. $\frac{1}{2}$ kg Mehl, Salz

1. Die Kartoffeln kochen, schälen und auskühlen lassen. Die erkalteten Kartoffeln durch die Presse drücken oder aufreiben. Mit Salz und Mehl vermischen und verbröseln.
2. Dann in heißem Fett in der Pfanne rösten.
3. Tarpl kann süß oder pikant gegessen werden: mit Milch, Marmelade, Kompott, oder auch Sauerkraut oder Salat.

aus: Tiroler Bäuerinnen kochen

Kartoffel

Kartoffelgulasch fein gewürzt *vegan*

1 kg Kartoffeln, 2 Lorbeerblätter,
1 getrocknete rote Chilischote, 200 ml Rotwein,
1 l Gemüsebrühe (S. 44), 2 mittelgroße Zwiebeln,
je 1 grüne und rote Paprikaschote, 3 EL Olivenöl, Salz,
schwarzer Pfeffer, 1 TL Roh-Rohrzucker,
2-3 EL Tomatenmark, 3 EL edelsüßes Paprikapulver,
2 Knoblauchzehen, 1 EL getrockneter Majoran,
1 ½ TL Kümmelkörner, ½ EL grobes Meersalz,
abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Zitrone,
evtl. Hefeflocken oder Sojasauce zum Abrunden



1. Die Kartoffeln schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.
Mit den Lorbeerblättern und der grob zerbröselten Chilischote in Wein und Gemüsebrühe ca. 15 Minuten kochen, bis sie gar sind.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen. Die Paprikaschoten waschen, trocken tupfen, längs halbieren, Kerne und Scheidewände sowie Stielansätze entfernen. Zwiebeln und das Gemüse klein würfeln.
3. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Paprika mit Salz, Pfeffer und Zucker darin anschwitzen und das Tomatenmark einrühren. Zuletzt das Paprikapulver zugeben.
4. Für die Würzmischung die Knoblauchzehen schälen und zusammen mit Majoran, Kümmel, Meersalz, Zitronenschale und ein paar Tropfen Olivenöl im Mixer oder Mörser zu einer groben Paste verarbeiten.
5. Nun den ganzen Inhalt des Kartoffeltopfs in den zweiten Topf geben. Würzpaste zufügen und alles gut verrühren.
6. Zum Schluss noch einmal herzhaft abschmecken. Bei Bedarf bieten sich zum Abrunden Hefeflocken oder Sojasauce an.

aus: Vegane Blitzgerichte, Foto: © Naumann & Göbel Verlag

Kartoffel-Spinatpfanne *vegan*

80 dag Spinat, 4 Frühlingszwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 30 dag Kartoffeln,
1 EL Maiskeimöl, 300 ml Gemüsebrühe (S. 44), Salz, Pfeffer, 2 EL Zitronensaft
Wer es gern asiatisch mag, gibt noch 150 ml Kokosmilch und 2 EL Currypaste dazu.

1. Spinat waschen, Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
2. Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in zentimetergroße Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne Öl erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Wer mag, Currypaste einrühren. Kartoffeln sowie Spinat dazugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Gemüsebrühe (und wer mag Kokosmilch) dazugeben und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und sofort servieren.

von: Karin Höpferger

Kartoffel

Kartoffel-Gemüse-Gröstl

2 Stangen Lauch, 4-8 Karotten,
8-12 mittelgroße, festkochende Kartoffeln,
½ KL Herbes de Provence oder Rosmarin, Thymian,
Majoran ... Kräutersalz, Pfeffer

Sauerrahm-Dip: 25 dag Sauerrahm,

1 Packerl gemischte (Tiefkühl-)Kräuter, Kräutersalz

1. Kartoffelreste vom Vortag verwerten oder Kartoffeln mit Schale in kochendes Wasser geben, garen, kurz abschrecken, noch heiß schälen und beiseitestellen.
2. Geschälte Karotten halbieren oder längs vierteln, in schmale Scheiben schneiden, in Öl anschwitzen, mit wenig Wasser aufgießen und zugedeckt ein paar Minuten dünsten.
3. Währenddessen Lauch an der dunkelgrünen Seite längs vierteln und quer in Stückchen schneiden und diese dunklen (oft erdigen) Teile waschen. Der saubere Rest kann ungewaschen geschnitten werden.
4. Lauch in einer großen Pfanne kurz anschwitzen, die Karotten und die klein geschnittenen Kartoffeln dazugeben, kräftig würzen, alles mit ein wenig Rapsöl oder Olivenöl beträufeln, ein paar Minuten schonend „durchrösten“ (gemeint: „dünsteln“). Vor dem Servieren noch einmal mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit Sauerrahm-Dip und frischen Kräutern bestreut servieren.



Tipp: Dieses schnelle Wintergemüse-Gröstl müsste im Grunde „Gedünstel“ heißen, da es sehr empfehlenswert ist, es tatsächlich mit ein wenig Wasser nur sanft zu garen, um die wertvollen Inhaltsstoffe möglichst zu schonen. Dadurch fehlt zwar die knusprige Note, aber das Gemüse bleibt knackig-aromatischer und das Ganze ist wesentlich gesünder. Es eignet sich (mit einer Eiweißzulage) sowohl als Hauptgericht als auch als „gemüsige“ Kartoffelbeilage.

Gemüse-Hülsenfrüchte-Gröstl: mit grünen Bohnen, Erbsen oder Linsen

Gemüse-Omega-3-Gröstl: mit Leinöl, Hanfsamen oder gehackten Walnüssen abrunden

Gemüsegröstl mit Ei: Spiegelei oder darübergeschlagenes Ei

Gemüsegröstl mit Mozzarella oder Schafkäse: Schafkäse-Würfel die letzten 1-2 Minuten am Gemüse oben drauf liegend mitgaren, Mozzarella-Stückchen kurz vor dem Servieren darüberstreuen

Vegane Variante mit Tofu/Sojasprossen: gut gewürzte Tofuwürfel anbraten und mitgaren oder Sojasprossen unterheben

Zucchini-Spiegelei-Gröstl: 1 Zwiebel, 2 Zucchini, 1 Bund Frühlingszwiebel, Kartoffeln, Sonnenblumenkerne, Salat mit Portulaksalat, Spiegelei

Leicht verändert aus: Handbuch Gesunde Küche; Foto: Stephan Hofinger

Kartoffel

Kartoffelpuffer – Reiberdatschi

60 dag mehliges Kartoffeln, Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, Muskatnuss, 2 Eier, 2-3 EL Mehl, Öl

1. Kartoffeln schälen, reiben und wenn notwendig in einem Tuch ausdrücken.
2. Die Gewürze und die Eier untermischen und so viel Mehl begeben, dass die Masse bindet.
3. Das Öl in der Bratpfanne heiß werden lassen, mit einem Löffel Häufchen in das Fett setzen, flach drücken und beidseitig goldbraun braten. Die Kartoffelmasse nie lange stehen lassen, sonst wird sie wässrig.

Dazu passt Salat.

Variante: 10 dag feinst geschnittenen Porree oder einen jungen, geriebenen Zucchini unter die Kartoffelmasse mengen.

aus: Das Familienkochbuch

Kartoffeln mit Kichererbsen und Spinat **vegan**

1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen,
50 dag festkochende Kartoffeln,
20 dag Cocktailtomaten, 50 ml Olivenöl,
25 dag Kichererbsen (aus der Dose),
1 Msp. Cayennepfeffer, 15 dag frischer Spinat,
½ TL Koriandersamen, ½ Bund Petersilie,
Salz, Pfeffer

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Die Kartoffeln gründlich abwaschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten entkernen und hacken. Den Spinat sehr gut waschen und grob hacken.
2. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Die Zwiebel hinzufügen und dünsten, bis sie leicht gebräunt und weich ist. Tomaten- und Knoblauchwürfelchen hinzufügen und unter Rühren bei mäßiger Hitze 3-4 Minuten garen. Kichererbsen, Cayennepfeffer nach Geschmack und Koriander einrühren. Die Mischung bei aufgelegtem Deckel 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.
3. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen, trocknen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Kurz vor Ende der Garzeit den Spinat einrühren und den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren die gehackte Petersilie aufstreuen.



Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

aus: Vegane Blitzgerichte, Foto: © Naumann & Göbel Verlag

Kartoffel

Kartoffel-Kräuterpuffer

8 Kartoffeln, 4 Eier, Salz, Pfeffer, 4 Stängel Petersilie,
4 Stängel Schnittlauch, 2 Stängel Dill,
2 EL Mehl, 1 Zwiebel, Sonnenblumenöl

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in eine Schüssel raspeln. Die Kartoffelmasse etwas von Hand ausdrücken und die gesamte Flüssigkeit abgießen.
2. Die Eier dazugeben, unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie, den Schnittlauch und den Dill klein hacken und mit dem Mehl unter die Masse rühren.
3. Die Zwiebel schälen, klein würfeln und ebenfalls dazugeben.
4. Eine Bratpfanne mit Sonnenblumenöl füllen, bis der Boden bedeckt ist, und das Öl erhitzen. Die Masse mit einem Esslöffel vorsichtig (Achtung Spritzgefahr!) in das heiße Öl geben und zu Puffern flach drücken. Die Puffer auf beiden Seiten anbraten, bis sie goldgelb sind.

Die Kräuter können je nach Vorrat gewählt werden. Die Puffer schmecken auch mit Majoran, Basilikum und Oregano sehr gut. Wer möchte, kann auch gerne getrocknete Kräuter verwenden.

Tipp: Besonders gut schmeckt zu den Puffern ein leichter und erfrischender Dip. Einfach Naturjoghurt oder Sojajoghurt mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Wer mag, kann auch noch etwas Zitronensaft oder Knoblauch dazugeben.

aus: *Mein gesundes, warmes Wohlfühlfrühstück*

Piroshki

Teig: 35 dag Mehl, 1 Ei, Salz, etwa $\frac{1}{8}$ l Wasser

Füllung: 80 dag Kartoffeln, 20 dag Topfen,
etwas geriebenen Schnitt- oder Schafkäse, 5 dag Zwiebeln,
3 dag Fett, Salz, Pfeffer

1. Zubereitung der Füllung: Die gekochten Kartoffeln schälen und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken (alternativ mit einer Gabel, dem Fleischwolf oder durch eine feine Reibe aufreiben) und mit dem Topfen vermengen. Goldbraun geröstete, kleingeschnittene Zwiebeln, Salz und Pfeffer zugeben und alles zu einer cremigen Masse vermengen.
2. Das Mehl mit Salz, Ei und dem Wasser zu einem Teig verkneten.
3. Den Teig portionieren, dünn ausrollen und runde Scheiben von ca. 5 cm Durchmesser ausstechen.
4. Auf eine Hälfte jeder Scheibe je 1 TL von der Fülle geben, die andere Teighälfte darüberschlagen und die Teigränder gut zusammendrücken. Die Füllung darf nicht zwischen die Teigränder kommen.
5. Wasser in einem flachen Topf aufkochen und die Teigtaschen mit einem Sieblöffel (nicht alle auf einmal) ins Wasser geben, rühren, zudecken. Wenn die Teigtaschen an die Oberfläche kommen, noch 2-3 Minuten im offenen Topf weiterkochen. Die garen Teigtaschen mit einem Sieblöffel herausnehmen, abtropfen lassen.
6. Auf einer erwärmten Platte servieren, mit zerlassener Butter übergießen.



aus: *Asylgerichte*

Kartoffel

Patate all'italiana

10 Kartoffeln, 2 EL Olivenöl, ca. 6 dag getrocknete Tomaten,
ca. 12 dag schwarze Oliven ohne Kern, Basilikum, Oregano, Wasser zum Kochen, Salz

1. Wasser mit Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Kartoffeln weichkochen, schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin auf beiden Seiten knusprig anbraten.
3. Die getrockneten Tomaten in kleine Würfel schneiden und vorsichtig mitrösten. Die Oliven halbieren und ebenfalls in die Pfanne geben.
4. Mit Basilikum, Oregano und etwas Salz nach Belieben abschmecken.

aus: Mein gesundes, warmes Wohlfühlfrühstück

Kartoffel-Topfen-Laibchen

Kochen Sie am Vortag bereits einige Kartoffeln mehr, dann können Sie am Folgetag mit den gekochten Kartoffeln diese schmackhaften Laibchen rasch zubereiten.

5–6 große Kartoffeln ergeben ausreichend Laibchen für 4 Personen
gekochte, ausgekühlte Kartoffeln, 1 Ei, ca. 20 dag Topfen,
Gewürze wie Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, wer mag etwas Knoblauch,
frische Kräuter, etwas Grieß oder Semmelbrösel zum Binden der Masse,
Öl oder Butter zum Herausbacken

1. Die gekochten Kartoffeln schälen und grob aufreiben, alternativ durch eine Kartoffelpresse drücken.
2. Mischen Sie alle weiteren Zutaten darunter, wenn die Masse zu weich ist, etwas Grieß oder Semmelbrösel dazugeben, gut unterrühren und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Die Kartoffel-Topfenmasse abschmecken, es darf ruhig etwas kräftiger gewürzt werden.
3. Dann mit nassen Händen die Laibchen formen und diese mit ausreichend Öl oder Butter in der Pfanne herausbraten.

Dazu kann Gemüse der Saison, aber auch z. B. Blaukraut, Sauerkraut, Spinat, Salat ... serviert werden.

Tip: Sie können unter die Kartoffel-Topfen-Masse auch noch Graukäse oder fein aufgeriebenes Gemüse wie Karotten oder evtl. einige Speckwürfel mischen.

Kartoffelgratin

80 dag festkochende Kartoffeln, 3 dag Butter, 15 dag geschnittener Porree,
1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Muskatnuss
 $\frac{1}{8}$ l Milch, $\frac{1}{8}$ l Rahm, 2 Eier, Parmesan, Butterflocken

1. Kartoffeln schälen und in 1–2 mm dicke Scheiben schneiden.
2. Porree in Butter leicht andünsten und mit den Gewürzen und der Milch-Rahm-Eier-Mischung unter die Erdäpfel mengen.
3. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen, die Masse einfüllen, mit Parmesan und Butterflocken bestreuen und bei 170° Heißluft ca. 50 Minuten backen.

Tip: Das Gericht kann auch ohne Eier, dafür aber mit etwas mehr Milch und Rahm zubereitet oder auch geriebener Käse eingemengt werden.

aus: Familienkochbuch

Nudeln

Fusilli mit Pilzen und Frühlingskräutern *vegan*

50 dag Nudeln (Fusilli), 10-15 dag frische, zarte Kräuterblätter, die man gerne mag,
4 EL Olivenöl, 1 gehackte Zwiebel, 4 gehackte Knoblauchzehen,
30 dag grob gehackte Mischpilze, Salz, Pfeffer

1. Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Nudeln hineingeben und nach Packungsanleitung garen, bis sie al dente sind.
2. Das Öl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Pilze 5 Minuten braten, bis sie anfangen braun zu werden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Nudeln abgießen und in den Topf mit den Pilzen geben. Mit den Kräuterblättern garnieren und sofort servieren.

von: Karin Höpperger

Pasta mit Kirschtomaten, Mozzarella und Basilikum

50 dag Nudeln, 20 dag Mozzarella, 30 dag Kirschtomaten,
3 Zweige Basilikum, 80 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer

1. Den Mozzarella klein würfeln, die Tomaten halbieren und in eine Schüssel geben, ordentlich salzen und pfeffern und mit Olivenöl vermischen.
2. Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen, abgießen und sofort wieder in den Kochtopf zurückgeben, das Mozzarella-Tomaten-Gemisch unter die Nudeln heben, kurz umrühren, anschließend die frisch geschnittenen Basilikumblätter beimischen und schnell servieren, damit die Mozzarellastückchen nicht verklumpen.

Bandnudeln mit Kirschtomaten und grünem Spargel

50 dag grüner Spargel, 50 dag Bandnudeln, 30 dag Kirschtomaten, Chiliflocken,
1 EL Butter, 1/8 l Sahne, Salz, Pfeffer, evtl. 1 TL Zitronensaft

1. Den Spargel waschen, die holzigen Enden großzügig wegschneiden und den Spargel im unteren Drittel schälen. Die Stangen leicht schräg in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.
2. Die Nudeln al dente kochen.
3. Kirschtomaten halbieren, Spargel in aufgeschäumter Butter ca. 5 Minuten bissfest braten, anschließend die Tomaten und getrocknete Chiliflocken untermischen und ca. 2 Minuten mitgaren. Mit der Sahne aufgießen, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer und evtl. Zitronensaft abschmecken. Zuletzt die gekochten Nudeln untermischen.

Nudeln

Gemüsebandnudeln mit Dill-Orangen-Sauce

1 Bund glatte Petersilie, 2 Bund Dill,
1 große Orange, 2 TL mittelscharfer Senf,
3 EL gutes Olivenöl, 1 TL brauner Zucker, Salz, Pfeffer,
2 Zucchini (ca. 40 dag), 50 dag Bandnudeln

1. Die Kräuter waschen und trockenschütteln, Petersilienblätter und Dillfähnchen von den Stielen entfernen, Orange auspressen, Kräuter, Orangensaft, Senf, Öl und Zucker mit einem Stabmixer pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Zucchini waschen und mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden. Die Nudeln nach Packungsanleitung al dente kochen, 1 Minute vor Ende der Kochzeit die Zucchinistreifen ins Kochwasser geben und mitkochen.
3. Nudeln abtropfen lassen und mit der Dill-Orangen-Sauce mischen.



Rezept und Foto: Rezept des Moments

Krautlasagne

Lasagneblätter, Käse zum Überbacken, z. B. Gouda oder Mozzarella
Füllung: 1 kleine Zwiebel, 1 kleiner Kopf Weißkraut, ca. 20 dag Kürbis,
etwas Kümmel, eine Prise Cayennepfeffer, Salz
Béchamelsauce: Mehl, Butter, Milch, Salz

1. Die Zwiebel klein schneiden und das Kraut nudelig aufschneiden, die Zwiebel glasig andünsten, dann das Kraut dazugeben und bissfest weichgaren, Salz, Kümmel und Pfeffer dazugeben.
2. Den Kürbis schälen, in kleine Stücke schneiden und dünsten, anschließend zum Kraut dazugeben.
3. Viel Béchamelsauce zubereiten – doppelt so viel wie für eine normale Lasagne: Mehl in Butter (oder Öl) anschwitzen, Milch zugeben, unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen aufkochen lassen, bis es dickflüssig wird, salzen.
4. Eine Schicht Lasagneblätter auflegen, Kraut-Kürbis-Mischung und Béchamelsauce darauf verteilen – weiter abwechselnd schichten.
5. Die oberste Schicht Lasagneblätter mit etwas Béchamelsauce bedecken, geriebenen Käse gleichmäßig darauf verteilen.
6. Ca. eine halbe Stunde bei 200° backen, bis der Käse braun wird.

von: Helene Daxecker-Okon

Farfalle mit Radicchio und Nüssen

10 dag Brokkoli, 15 dag Radicchio, ca. 20 Haselnuskerne,
4 EL Olivenöl, 30 dag Farfalle, 10 dag geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer

1. Den Brokkoli in Stücke, Radicchio in Streifen schneiden. Haselnüsse grob hacken. Alles in einer Pfanne im Olivenöl anbraten. Bei niedriger Hitze 10 Minuten schmoren, dann herausnehmen.
2. Inzwischen Farfalle in kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen und mit 1 EL Kochwasser in die Pfanne geben. Parmesan und Gemüse hinzufügen, salzen, pfeffern und ca. 5 Minuten erhitzen.

aus: Simplissime, das einfachste Kochbuch der Welt

Nudeln

Pasta e fagioli

20 dag Kidneybohnen, 1 Lorbeerblatt, 2 Salbeiblätter,
1 EL Olivenöl, 1 gehackte Zwiebel, 1 Karotte und/oder 1 Stück Sellerie klein gewürfelt,
50 dag Gemüse nach Saison mundgerecht geschnitten, 1 TL Basilikum,
1 Pfefferschote (Peperoncini) oder ½ TL Chilipulver, Meersalz,
1 l heiße Gemüsebrühe (S. 44), 25 dag Vollkornnudeln in beliebiger Form – keine Spaghetti,
1 TL Oregano, 1 gepresste Knoblauchzehe, Sojasauce zum Abschmecken,
geriebener Parmesan oder einen anderen schmackhaften Käse

1. Die Bohnen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen, die Bohnen spülen und in einen großen Topf geben. So viel frisches Wasser auffüllen, dass die Bohnen gut bedeckt sind, sowie Lorbeer und Salbei zugeben. Eine Stunde weich kochen.
2. Inzwischen in einer Bratpfanne das Gemüse in Olivenöl kurz andünsten und zu den Bohnen geben. Wenn die Bohnen weich sind, mit Basilikum, Pfefferschote und Meersalz würzen.
3. Die heiße Gemüsebrühe beifügen und alles aufkochen.
4. Die Nudeln dazugeben und sorgfältig unterheben, Oregano und Knoblauch beifügen. Köcheln lassen, bis die Nudeln al dente sind. Mit Sojasauce abschmecken.
5. Pasta e fagioli wie eine Suppe in großen Portionsschalen anrichten und am Tisch mit dem geriebenen Käse, Olivenöl und evtl. Pfeffer verfeinern.

aus: Hülsenfrüchte – die besten Rezepte

Nudelgratin mit Gemüse

2 Eier, 400 ml Milch, 30 dag Vollkorn-Spiralnudeln,
1,2 kg Tiefkühlgemüse, 10 dag Blauschimmelkäse
mit der Hand zerbröckeln, Kräutersalz, Knoblauch,
Pizzagewürz, frische Kräuter

1. Eier und Milch in eine flache Auflaufform geben und verrühren.
2. Die Nudeln halbweich garen und mit den Gewürzen und dem Gemüse in die Auflaufform geben, alles gut vermengen.
3. Käse darüber verteilen.
4. Bei ca. 170° ca. 35 Minuten backen.
5. Mit frisch gehackten Kräutern bestreuen.

Das Nudelgratin servieren Sie mit einer schmackhaften Tomatensauce und/oder Salat.

aus: Xundheit – Genießen leicht gemacht, Foto: Thomas Trinkl, tnt Fotodesign Hopfgarten



Nudeln

Rohrenlasagne

Rohrenfülle:

1 kg rote und gelbe, nicht zu große Rohnen,
½ TL gemahlener Kümmel, 4 grob gehackte Lorbeerblätter,
7 dag Sonnenblumenkerne, 10 dag Mangold, 1-2 Äpfel,
Steinsalz

Béchamelsauce:

8 dag Dinkelvollkornmehl (evtl. ausgesiebt),
1 TL Kurkuma, 1-2 EL Butter, 1 l Milch oder vegane Milch,
15 dag würziger grob geriebener Schnittkäse,
Steinsalz und Pfeffer – im Mörser frisch zerstoßen

Topfenfülle:

25 dag grober Topfen, 20 dag Sauerrahm,
3 EL geriebener Kren, Steinsalz

Zur Fertigstellung: 15-20 dag gegarte Kastanien (Ersatz:
gekochte Käferbohnen), ca. 25 dag vorgegarte Lasagne-
blätter, 5 dag reifer geriebener Bergkäse,
2 EL Grün gehackt, z. B. Rohnengrün oder Asia-Salate



1. Für die Rohrenfülle das Rohr auf 180° Umluft vorheizen. Die Rohnen mit etwas Kümmel und grob gehackten Lorbeerblättern würzen und einzeln in Backpapier wickeln. Anschließend auf ein Backblech legen und 30-90 Minuten im Ofen backen. Die Garzeit hängt stark von der Größe der Knollen ab, deshalb sollte die Garzeit der Rohnen mit einer Nadel einzeln kontrolliert werden.
2. Während die Rohnen im Rohr sind, die Sonnenblumenkerne in einer ofenfesten Form hellbraun rösten. Achtung: Das dauert nur ein paar Minuten.
3. Für die Béchamelsauce Mehl und Kurkuma in der Butter anschwitzen, mit der Milch aufgießen und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Nach kurzem Überkühlen den Schnittkäse in die Béchamelsauce rühren, salzen und pfeffern.
4. Für die Topfenfülle Topfen, Sauerrahm, frisch geriebenen Kren und etwas Salz verrühren.
5. Die gegarten Kastanien grob hacken.
6. Für die Rohrenfülle nun Mangold in feine Streifen und Äpfel würfelig schneiden. Die gegarten Rohnen in 3-5 mm dicke Scheiben schneiden, mit Mangoldstreifen und Apfelstücken vermengen und salzen.
7. Das Backrohr auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen. Nun werden die einzelnen Lagen in folgender Reihenfolge in eine eckige ofenfeste Form geschichtet: Etwas Béchamelsauce kommt auf den Boden der Form, darauf folgen Lasagneblätter, Rohnenmischung, Topfenmischung, nochmals etwas Béchamelsauce und die Kastanienstücke. Ob 2- oder 3-mal abwechselnd geschichtet wird, hängt von der Größe der Form ab. Den Abschluss bildet die Béchamelsauce, die mit dem geriebenen Bergkäse bestreut wird.
8. Die Lasagne im vorgeheizten Rohr ca. 40 Minuten backen, bis sie an der Oberfläche braun ist, und mit dem Grün bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten (ohne Garzeiten)

aus: Grünes Zebra kocht, Foto: Sonja Priller

Nudeln

Wurstnudeln

*½ kg Nudeln (Bandnudeln, Hörnchen etc.), 1 EL Öl, 1 gehackte Zwiebel,
30 dag geschnittene Extrawurst oder Toastschinken,
20 dag geriebenen Käse (Emmentaler, Edamer), Salz, Pfeffer,
⅓ l Schlagobers, Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie o. a.*

1. Nudeln nach Anleitung bissfest kochen. Öl erhitzen, Zwiebel und Wurst darin anrösten, die Nudeln dazugeben und alles gut durchmischen.
 2. Den geriebenen Käse untermischen und die Wurstnudeln würzen. Schlagobers untermischen (wer es bescheidener mag, lässt das Schlagobers weg) und mit den Kräutern bestreuen.
- Dazu passt ein gemischter Salat.

aus dem Familienalltag

Kresse-Creme-Spaghetti

1 Portion, die Menge kann beliebig vervielfacht werden

*9 dag Vollkornspaghetti, Kräutersalz, evtl. frisch gemahlener Pfeffer,
½ Pkg. oder 3 EL frische Kresse, ersatzweise Rucola oder Basilikum, ¼ Becher Sauerrahm (60 g)
Zum Vollenden: 1 gehäufte EL würziger Käse, (ca. 15 g), z. B. Bergkäse, frische Kresse,
evtl. mit Tomaten garnieren*

1. Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente garen, in der Zwischenzeit die restlichen Zutaten vorbereiten. Die gegarten Spaghetti abseihen, aber nicht abschrecken.
 2. Die heißen Spaghetti wieder in den Topf zurückschütten. Nicht mehr auf den Herd stellen. Restliche Zutaten untermischen, auf einem Teller anrichten, mit Käse und Kresse bestreuen und sofort servieren. Nicht mehr aufkochen, sonst flockt der Sauerrahm aus!
- Dazu schmeckt Salat vorzüglich.

aus: Xunde Blitzgerichte

Krautfleckerl

*1 kleiner Kopf Weißkraut, 2 Zwiebeln, 2 EL Rapsöl,
1–2 TL Zucker, 1 TL Kümmel, Salz, Pfeffer, ⅓ l Wasser,
50 dag Vollkornnudeln (Farfalle, Spiralnudeln, Fleckerlnudeln, ...), gehackte Kräuter*

1. Süßkraut: Äußere Blätter des Krautkopfes entfernen, Krautkopf vierteln, am Strunk halten, fein hobeln oder Strunk herausschneiden, feinnudelig schneiden und ein paar Mal quer dazu wiegen.
2. Zwiebeln in Öl anschwitzen, 1–2 TL Zucker und Kümmel dazugeben, kurz mitschwitzen, Kraut dazugeben, salzen, pfeffern und mit wenig Wasser 20–30 Minuten zugedeckt auf kleiner Flamme weich dünsten und währenddessen die Nudeln kochen.
3. Das Kraut mit den gekochten Nudeln vermischen – mehr Kraut als Nudeln – und anstelle von den klassischen gerösteten Speckwürfeln können gehackte Kräuter als Tüpfelchen auf dem „i“ darüber gestreut werden.

aus: Handbuch gesunde Küche, Hofinger Karin

Hirse

Hirseauflauf mit Gemüse

Ca. 20 dag Hirse, Salz, Gemüsebrühe (S. 44),
Pfeffer, Zwiebel, verschiedene Gemüse nach Vorrat oder tiefgefroren,
1 Knoblauchzehe, geriebener Käse – Parmesan/Bergkäse/Schafkäse,
2 Eier, etwas Sahne, Muskatnuss

1. Die Hirse in einem Sieb waschen und die schwarzen Körner entfernen, dann mit Salz und der Gemüsebrühe nach Packungsanleitung weich garen.
2. Fein gehackte Zwiebel und Knoblauch leicht anrösten, das klein geschnittene oder tiefgekühlte Gemüse dazugeben und bissfest dünsten.
3. Die Hirse mit dem Gemüse abwechselnd in eine feuerfeste Form füllen, noch einmal mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Eier mit Sahne versprudeln, mit Muskat, Salz und Pfeffer etwas würzen und über die Hirse-Gemüse-Mischung geben. Den geriebenen Käse darüberstreuen und im Backrohr ca. 20 Minuten bei 180° überbacken.

Süße Variante aus dem Familienalltag:

Anstelle des Gemüses können geriebene oder gewürfelte Äpfel, die mit Zimt und Zucker vermischt werden, geschichtet werden. Verfeinert wird der Auflauf, wenn die Hirse – wie z. B. bei einem Reisaufbau – mit einem Abtrieb aus Eiern, Butter, Zucker vermischt und etwas Eischnee untergehoben wird.

Sauerkraut-Hirse-Laibchen

Laibchen: 15 dag Hirse, 15 dag Sauerkraut, 1 Ei, 1 Prise gemahlener Kümmel, 3 EL Semmelbrösel
Püree: 80 dag mehliges Erdäpfel, ½ l heiße Milch, 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss,
1 EL Butter, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Laibchen

1. Die Hirse ca. 15 Minuten in Salzwasser kochen, in ein feines Sieb abgießen, kurz abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Das Sauerkraut abtropfen lassen und mit einem scharfen Messer mehrmals durchhacken. Mit der Hirse mischen, das Ei dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, gut verrühren. Ist die Konsistenz zu weich, um schöne Laibchen zu formen, einfach mit ein wenig Semmelbröseln ausgleichen.
3. Laibchen aus der Masse formen. Dabei gleichmäßig fest drücken, damit sie gut zusammenhalten.
4. Das Öl in einer Pfanne heiß machen und die Laibchen kross anbraten. Dabei nicht zu sehr hin und her wenden, dann bleiben sie kompakter und nehmen weniger Fett auf.

Püree

1. Die Erdäpfel schälen und in etwa gleich große Stücke schneiden. In Salzwasser kochen, bis sie schön weich sind. Das Wasser abgießen und die Stücke kurz im heißen Topf nachziehen lassen, damit das Restwasser vollständig verdampft.
2. Erdäpfel noch warm durch eine Erdäpfelpresse zurück in den Topf drücken oder mit dem Stampfer zerdrücken. Mit dem Schneebesen und unter ständigem Rühren Milch zugeben, bis eine angenehme Konsistenz erreicht ist. Mit geriebener Muskatnuss, einem Stück Butter und Salz verfeinern.
3. Die knusprigen Laibchen mit Püree anrichten. Hübsch sieht es aus, wenn man mit 2 Esslöffeln eine Nocke aus dem Püree formt.

Tipp: Ein paar Blätter Asia-Salate mit ein wenig Essig und Öl mariniert sorgen nicht nur optisch für einen Farbtupfer bei dem sonst eher dezenteren Gericht, sie bringen auch eine feine Frische mit ihrem leicht scharfen Geschmack.

aus: Super foods – einfach und regional

Reis

Risotto – Grundrezept

4 dag Butter, 1 kleine, gehackte Zwiebel, 25 dag Risotto- oder Rundkornreis,
4 EL Weißwein, ca. 1 l Fleisch- oder Gemüsesuppe, Salz, Pfeffer
ca. 5 dag geriebener Parmesan, 2 dag Butter, Petersilie

Verbesserung: 5 dag geriebener Parmesan, $\frac{1}{8}$ l flüssiges oder geschlagenes Obers, 2 dag Butter,;
10–20 dag Champignons

1. Butter erwärmen, die Zwiebel darin anlaufen lassen, Reis zugeben, glasig anschwitzen und mit Wein löschen. Sobald der Wein verdunstet ist, nach und nach heiße Suppe nachgießen und würzen. Der Reis wird während des gesamten Kochvorganges gerührt, damit löst sich die Stärke aus dem Korn und macht das Gericht cremig. Nach etwa 15 Min. ist der Reis außen weich und innen noch kernig.
3. Frisch geriebenen Parmesan, Butter und bei Bedarf Obers untermengen. Das Risotto zugedeckt noch eine Minute am Herd durchziehen lassen. Mit frischer Petersilie bestreut servieren.

Risotto verbessern: Die oben angegebenen Zutaten zugeben und das Risotto noch eine Minute am Herd durchziehen lassen. Mit frischer Petersilie bestreut servieren.

Variante: Ebenso kann **Gemüse-, Pilz- oder Tomatenrisotto** zubereitet werden:

1. Nach ca. 15 Minuten Kochzeit des Risottos das in etwas Butter vorgegarte Gemüse zugeben.
2. Dann wie oben beschrieben noch Parmesan, Butter und/oder Obers untermischen und eine weitere Minute durchziehen lassen.

aus: Familienkochbuch

Spargelrisotto

35 dag Risottoreis, 1 Zwiebel, $\frac{1}{2}$ Stange Lauch,
1 l Gemüsebrühe (S. 44), $\frac{1}{4}$ l Weißwein, 10 dag kalte
Butterwürfel, 50 dag weißer Spargel, 10 dag Parmesan
oder Grana Padano gerieben, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

1. Zwiebel fein schneiden, Lauch waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel, Lauchringe und Risottoreis in etwas Öl-Butter-Gemisch anschwitzen. Den geschälten und in Stücke geschnittenen Spargel dazugeben. Mit $\frac{1}{4}$ l Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen.
2. Nach und nach mit der Gemüsebrühe aufgießen und ständig rühren. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und einer Prise Cayennepfeffer abschmecken. Nach ca. 20–25 Minuten den Parmesan und Butterwürfel einrühren und anrichten.



von: Fredi Sabath, Foto: Michaela Rudisch

Rote-Bete-Risotto – vegan

1 frische Rote Bete (Rohne), 2 EL Olivenöl, 1 gehackte Zwiebel, 1 gehackte Knoblauchzehe,
20 dag Risottoreis, 500 ml Gemüsebrühe (S. 44), 200 ml Weißwein (wer das nicht mag, nimmt statt Weißwein einfach mehr Gemüsebrühe), Salz, Pfeffer

1. Zwiebel und Knoblauch in einem Topf im Olivenöl ca. 2 Minuten glasig dünsten, Risottoreis dazugeben, die Rote Bete direkt auf einer Reibe in den Topf reiben (evtl. Gummihandschuhe verwenden) und mit Wein ablöschen.
2. Nach und nach unter ständigem Rühren die Gemüsebrühe zugeben, bis der Reis fertig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

von: Karin Höpferger

Gerste

Gerstotto mit Fenchel und Radicchio

1 kleine Zwiebel, 1 mittelgroße Stange Lauch,
30 dag Fenchel, 1 kleinerer Kopf Radicchio (ca. 40 dag),
27,5 dag Gerste, $\frac{1}{8}$ l Weißwein, 150 ml Rahm,
1 l Gemüsebrühe (S. 44), 10 dag frisch geriebener Parmesan,
Salz, Pfeffer, Olivenöl,
evtl. einige frische Champignons oder Steinpilze

1. Gerste mindestens 2 Stunden in Wasser einweichen.
2. Fenchel würfeln, Zwiebel und Lauch klein und Radicchio in Streifen schneiden, Gemüsebrühe erhitzen.
3. Zwiebel und Lauch im Olivenöl kurz glasig anschwitzen, Gerste dazugeben, mit dem Weißwein ablöschen und etwa 2 Minuten rühren, bis der Wein aufgenommen ist. Nun 2-3 Schöpfer heiße Gemüsebrühe, Fenchel und Radicchio dazugeben. Unter ständigem Rühren köcheln, dabei immer wieder einen Schöpfer Suppe dazugießen.
4. Nach ca. 20 Minuten kosten, ob die Gerste schon annähernd durch ist. Wenn ja, dann Rahm und Parmesan einrühren und noch weitere 5 Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Wenn man das Gerstotto noch mit Pilzen verfeinern möchte, dann ganz zum Schluss Champignons oder Steinpilze in Scheiben oder mundgerechte Stücke schneiden, in Olivenöl anbraten, leicht salzen und unter das Gerstotto ziehen.



Tipp: Anstelle von Gerste kann auch Risotto- oder Dinkelreis verwendet werden.

aus: *Rezept des Moments*

Gersten-Linsen-Eintopf

15 dag Gerste, 15 dag grüne oder braune Linsen, $\frac{3}{4}$ l Wasser, 2 Gewürznelken,
1 Lorbeerblatt, 1 Zwiebel fein gehackt, 40-50 dag Saisongemüse klein geschnitten,
Pfeffer, Meersalz, Weißwein nach Geschmack, 10 dag geriebener schmackhafter Käse

1. Gerste, Linsen und Wasser in einen Topf geben und mindestens 1 Stunde einweichen. Lorbeer und Gewürznelken in einem Tee-Ei beifügen. Alles zum Kochen bringen und 30 Minuten köcheln lassen.
2. Inzwischen Gemüse vorbereiten und in einem großen Topf in wenig Fett anbraten, bis es zusammenfällt. Die Gerste-Linsen-Mischung (mit evtl. vorhandener Flüssigkeit) beifügen und alles zusammen weitere 20 Minuten, bzw. bis das Gemüse gar ist, zugedeckt köcheln.
3. Mit Pfeffer, Salz und Weißwein abschmecken und nochmals ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Vor dem Servieren den geriebenen Käse unter den Eintopf heben und mit frischem Salat servieren.

aus: *Hülsenfrüchte – die besten Rezepte*

Gerste

Roter Gerstl mit Pilzen

1 Portion, die Menge kann beliebig vervielfacht werden, je mehr, desto weniger Flüssigkeit wird benötigt, da verhältnismäßig weniger verdunstet.

Ca. $\frac{1}{3}$ l Wasser, bei Bedarf Wasser nachgießen, nicht zu viel verwenden, wird sonst zu dünnflüssig, 8 dag Gerste, 1-2 TL Tomatenmark (10-20 g), 1 TL Paprikapulver, evtl. Knoblauch, 25 dag Mischung aus rotem oder orangem Gemüse, z. B. aromatische Tomaten, Kürbis, roter Paprika – in beliebig große Stücke schneiden, 10 dag Champignons vierteln oder in Scheiben schneiden, ersatzweise beliebige andere Pilze

Zum Ausfertigen: Kräutersalz und beliebige frische Kräuter, ersatzweise Kräuterpaste, $\frac{1}{2}$ Handvoll Rucola, grob schneiden, 1 EL würziger Käse (15 g), fein oder grob reiben

1. Wasser aufkochen, Gerste und Gewürze, bis auf Salz, hinzufügen. Zu $\frac{3}{4}$ zugedeckt bei knapp mittlerer Hitze (Stufe 4-5 von 9) ca. 15 Minuten garen.
2. Gemüse hinzufügen und noch einmal zu $\frac{3}{4}$ zugedeckt 10 Minuten garen. Das Gemüse soll bissfest sein.
3. Kräftig würzen. Mit Käse und Rucola bestreuen.

Salz und Kräuterpasten mit Gerste nicht mitkochen, sonst verlängert sich die Gardauer um ein Vielfaches! Beilagenvorschlag: Salat



aus: Gartenfrische Blitzgerichte, Foto Wilhelm

Gerstlsuppe

10 dag Gerste, 1 Zwiebel, wer mag 1 Knoblauchzehe, ca. 1 $\frac{1}{2}$ -2 l Wasser, Gemüse nach Geschmack: Karotten, Lauch, Sellerie, Petersilwurzel, evtl. kleingeschnittene Kartoffel, 1-3 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe (S. 44), Öl oder Butter

1. Zwiebel fein hacken und in etwas Öl oder Butter leicht anbraten, wer mag, Knoblauch pressen und dazugeben, Gerste kurz mitrösten, mit Gemüsebrühe aufgießen.
2. Das Gemüse klein schneiden und zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblättern würzen und gut 1 Stunde köcheln lassen. Die Kochzeit richtet sich danach, wie bissfest man die Gerste mag, und: je länger die Suppe kocht, umso „gschmackiger“ wird sie. Die Suppe kann auch im Dampfkochtopf zubereitet werden.

Polenta

Polenta

25 dag Polenta (Maisgrieß), ca. 1 l Wasser, Salz

Polenta bzw. Maisgrieß in kochendes Salzwasser einrühren, aufkochen und ausquellen lassen. Dabei regelmäßig umrühren, da sich die Polenta gerne am Topfboden anlegt.

Polenta mit Käse überbacken

Gekochte Polentamasse, Käse zum Überbacken – Parmesan oder Bergkäse, etwas Butter

Die Polentamasse (muss gut ausgequollen und fest sein) in eine flache Auflaufform füllen, ausreichend Käse darüberstreuen, Butterflocken darüber verteilen – im Backrohr bei 180° ca. 20 Minuten überbacken. Dazu passt jede Art von Salat.

Polenta-Lasagne

Die Polentamasse abwechselnd mit einem Gemüsesugo in eine Auflaufform schichten, mit einer Béchamelsauce und Käse übergießen und im Rohr bei 180° ca. 20–30 Minuten überbacken.

Gemüsesugo: Zwiebel, Paprika, Zucchini, Melanzani, Tomaten, Karotten, Sellerie ... weiteres Gemüse nach Vorrat und Geschmack, 1–2 Knoblauchzehen, 1 Packung passierte Tomaten oder Pelati, Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum

Zwiebel klein schneiden und mit der zerdrückten Knoblauchzehe leicht anbraten. Das geschnittene Gemüse dazugeben und gemeinsam noch kurz anrösten. Mit den passierten Tomaten aufgießen, würzen und bissfest garen. Wer mag, kann auch noch etwas Tomatenmark dazugeben.

Béchamelsauce: Milch, Mehl, Muskatnuss, Salz, etwas weißer Pfeffer

Die Milch in einem Topf langsam erwärmen, etwas Mehl mit dem Schneebesen gut unterrühren, unter stetigem Rühren die Milch-Mehl-Mischung erhitzen, bis die Masse eindickt. Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

Abgebratene Polentascheiben mit Salat

1. Polentamasse dick auf ein mit Backpapier belegtes Blech aufstreichen und abkühlen lassen.
2. Wenn die Polentamasse fest ist, diese in Quadrate, Dreiecke oder Rechtecke schneiden.
4. Diese Scheiben werden in der Pfanne mit ausreichend Olivenöl oder Butter abgebraten – Pfanne mit einem Spritzgitter abdecken!
5. Die abgebratenen Polentascheiben evtl. noch mit geriebenem Parmesan bestreuen und mit frischem Salat servieren.

Eine selbstgemachte Tomaten- oder Gorgonzolasauce schmeckt auch sehr gut dazu.

Süße Variante: Die abgebratenen Polentascheiben werden mit Zimt und Zucker bestreut. Dazu passt ein schmackhaftes Kompott oder ein Glas Milch.

Polenta

Maisfladen

15 dag feines Maismehl, 7,5 dag feines Weizenmehl, 1 EL Stärkemehl,
1 TL Salz, 500-600 ml Wasser, Maisöl zum Herausbacken

1. Alle Zutaten, außer Öl, in einer Schüssel ein paar Minuten verrühren. Mindestens eine halbe Stunde kalt stellen. Den Teig noch einmal gut durchrühren und wenn nötig etwas verdünnen.
2. Da die Fladen in der Pfanne leicht brechen, ist es besser, die Fladen nicht zu groß zu backen. In einer kleinen Bratpfanne wenig Öl erhitzen. Etwas Teig mit einem Suppenschöpfer in einer Spiralbewegung hineinlaufen lassen. Mit der Bratenschaufel zu einem dünnen Fladen verstreichen, braten, bis die Oberseite überall fest geworden ist. Wenden und auf der zweiten Seite kurz anbräunen. Die Fladen auf einem Teller stapeln und bis zur Weiterverwendung zudecken.

Burritos für 6-8 Personen

1 Rezeptmenge Maisfladen (s. oben), 15 dag Raclettekäse oder milder Tilsiter – in längliche Scheiben geschnitten, fein geschnittene Salatblätter, Frijoles (Rezept S. 39)

1. Einen Maisfladen in eine Gratiniervorm legen, mit etwa 3 EL Frijoles füllen, 1-2 Käsescheiben darauflegen, zusammenschlagen und wiederholen, bis alle Fladen gefüllt sind. Überbacken, bis der Käse schmilzt.
2. Zum Servieren die Burritos etwas öffnen, mit Salat füllen und zusammen mit einer Guacamole oder Chilisauce servieren.

Tipp: Die Burritos können z. B. auch mit einem Chili oder einem anderen pikanten Bohnengericht gefüllt werden. Lassen Sie Ihre Fantasie spielen.

Guacamole: 2 reife Avocados, 4 EL Joghurt oder Sauermilch, 2 Knoblauchzehen,
1 ½ EL Zitronensaft, ½ TL Korianderpulver, ¼-½ TL Chilipulver, etwas Cayennepfeffer,
wenig Kräutersalz

Die Avocados halbieren, Kerne entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen und in eine Schüssel geben. Die übrigen Zutaten beifügen und mit einer Gabel zu einem Mus zerdrücken.

Tipp: Wenn ein Avocadokern in die Guacamole eingelegt wird, bleibt die Farbe frischer.

Chilisauce: 1 EL Olivenöl, 1 EL Honig, 3 EL Wasser, 3 EL Rotweinessig, 2 EL Tomatenpüree,
1 grob gehackte Knoblauchzehe, 3 grob geschnittene Tomaten oder 1 Tasse Pelati, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Chilipulver oder 1 Pfefferschote gehackt, 1 TL Meersalz, ½ TL Koriander,
¼ TL Cayennepfeffer

Alle Zutaten im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren, bis eine glatte Sauce entsteht. In einem verschlossenen Glas im Kühlschrank aufbewahrt hält diese Sauce zwei Wochen.

aus: Hülsenfrüchte – die besten Rezepte

Polenta

Polenta mit Gorgonzola

1 l Salzwasser, 25 dag Polentagrieß, 20 dag Gorgonzola, 6 dag Butter

1. Salzwasser zum Kochen bringen, den Grieß einkochen und unter Rühren dick ausdünsten lassen. In der Mikrowelle geht es schneller und ohne zu spritzen. Polenta 1 cm dick auf eine Platte streichen und überkühlen lassen.
2. Aus dem Polenta Rechtecke schneiden, diese in eine befettete Auflaufform schichten, mit Gorgonzolawürfeln bestreuen, mit Butterflocken belegen und im Rohr kurz überbacken. Dazu passen eine schmackhafte Tomatensoße und Salate.

Polentaschnitten aus Italien: Polentaschnitten in eine Auflaufform schichten, mit 10 dag gehackten Sardellenfilets bestreuen, etwas geriebenen Parmesan und Butterflocken darüber und überbacken.

aus: Familienkochbuch

Türkenmus

30 dag Butter, 30 dag Mehl, 1 l Wasser, Salz, etwas Türkenmehl,
Butter oder kleinwürfelig geschnittener Speck zum Abschmalzen

1. Aus Butter und Mehl eine Einbrenn herstellen, mit Wasser aufgießen und salzen.
2. Soviel Türken(Mais)mehl einkochen, dass ein Mus entsteht.
3. Mit Butter oder kleinwürfelig geröstetem Speck abschmalzen.

aus: Tiroler Bäuerinnen kochen

Süßer Riebel oder Polenta-Crumble

für 2 Personen

200 ml Wasser, Salz, 15 dag Polenta, ca. 2 EL Butterschmalz oder Butter, Rohrzucker

1. Das Wasser in eine Bratpfanne geben, salzen und erhitzen.
2. Die Polenta einrühren und köcheln lassen, bis die Masse fest wird. Wichtig ist, dass jetzt nicht mehr umgerührt wird. Wenn das Wasser etwas verkocht ist, kann die Masse leicht flachgedrückt werden.
3. Der Riebel muss kräftig rösten, bis am Boden der Pfanne eine richtig knusprige Kruste entsteht (ca. 45 Minuten). Sobald dies der Fall ist, kann das Butterschmalz oder die Butter in einem kleinen Topf erhitzt und über die fast gänzlich ausgetrocknete Masse gegossen werden.
4. Den Riebel vor dem Servieren mit Rohrzucker bestreuen.

Pikante Variante:

Anstelle des Rohrzuckers wird zum Schluss Hartkäse über den Riebel gerieben. Besonders gut schmeckt die Kruste, die sich am Boden der Pfanne bildet – auch diese mit Käse garnieren.

aus: Mein gesundes, warmes Wohlfühlfrühstück

Knödel

Semmelknödel

25 dag Knödelbrot, Salz, 2 – 3 Eier, ca. $\frac{1}{4}$ l Milch, 5 dag Butter,
1 kleine Zwiebel, Petersilie, 2 EL Bröseln, 2 EL Mehl, Salzwasser

1. Knödelbrot salzen, mit der Eiermilch übergießen und eine halbe Stunde einziehen lassen. Damit die Eiermilch gleichmäßig aufgesaugt wird, dreht man die Masse einige Male mit einem Kochlöffel leicht um, doch nicht rühren, sonst wird der Teig zäh.
2. Die feingehackte Zwiebel in Butter goldgelb rösten und mit gewiegter Petersilie, den Semmelbröseln und Mehl zum Brot geben und leicht mischen.
3. Die Knödel mit nassen Händen formen und in leicht kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten sieden lassen. Stark kochende Knödel zerfallen leicht.

Spinatknödel

$\frac{1}{2}$ kg frischen oder 20 dag Tiefkühlspinat, 25 dag Knödelbrot,
Salz, ca. $\frac{1}{8}$ l Milch, 3 Eier, Muskatnuss, 2 Knoblauchzehen,
2–3 EL geriebener Parmesan oder Bergkäse, 5 dag Butter, 1
kleine Zwiebel, 2–3 EL Mehl, Salzwasser, Butter und Parmesan
zum Abschmälzen

1. Spinat blanchieren, gut abtropfen lassen, fein wiegen oder mixen.
2. Das Knödelbrot salzen, mit der Eiermilch übergießen, den Spinat, die Gewürze, Parmesan und geröstete Zwiebel zugeben, mischen und gleichmäßig durchziehen lassen.
3. Den Knödelteig mit Mehl binden. Sollte die Masse zu weich geraten sein, etwas Brösel zum Festigen zugeben. Mit nassen Händen Knödel formen und in Salzwasser kochen.
4. Mit brauner Butter und Parmesan servieren.



Tipp: Die Spinatknödel können auch mit Gorgonzolakäsewürfeln gefüllt werden.

Kasknödel

25 dag Knödelbrot, Salz, ca. $\frac{1}{4}$ l Milch, 2–3 Eier, 5 dag Butter,
1 gehackte Zwiebel, gewiegte Petersilie, Kümmel,
25 dag Käse (Graukäse, Bergkäse, evtl. gemischt mit bröseligem Topfen),
2–3 EL Mehl, Salzwasser oder Suppe

1. Das Knödelbrot salzen, mit Eiermilch übergießen, durchmischen und ziehen lassen.
2. Die Zwiebel in der Butter anrösten und mit der Petersilie und dem Kümmel zum Brot geben. Käse reiben, würfeln oder verbröseln und zugeben. Die Masse mit Mehl binden und nochmals etwa zehn Minuten ziehen lassen.
3. Die Knödel können unterschiedlich weiterverarbeitet werden:
Kasknödel werden wie Semmelknödel in Salzwasser gekocht.
Kaspressknödel werden besonders flach gedrückt und in Butterschmalz herausgebacken.
Dazu passt z. B. Sauerkraut oder Salat.

alle Rezepte aus: Das Familienkochbuch, Foto: Fotolia©babsi_w

Knödel

Einfache Grießknödel

ca. 4 Knödel, die Menge kann beliebig vervielfacht werden

25 dag Milch, 10 dag Weizen- oder Dinkelvollkorn Grieß, Kräutersalz,

beliebige Gewürze oder Kräuter, z. B. Muskat und Petersilie, 1 Ei (Größe M oder maximal L)

1. Die Milch aufkochen. Sobald die Milch kocht, den Grieß einrieseln lassen und mit einem Schneebesen kräftig rühren, bis es blubbert. Sofort vom Herd nehmen. Die Gewürze untermischen. Kräftig durchrühren, dann das Ei hinzufügen und noch einmal gut verrühren.
2. Die Knödelmasse ist noch sehr weich. Es lassen sich trotzdem schon vorsichtig mit nassen Händen Knödel formen.
3. Möchten Sie aber schöne runde Knödel, ist es empfehlenswert, die Masse ca. 10 Minuten mit dem Topf in kaltes Wasser zu stellen. Dann quillt der Grieß nach und das Formen geht leichter. Oder Sie schöpfen mit einem Löffel so viel Masse heraus, wie für einen Knödel nötig ist, und setzen diese Häufchen auf einen Teller oder auf das kalte Dampfgarblech. So kühlen die Häufchen relativ schnell ab und lassen sich schon nach wenigen Minuten gut mit nassen Händen formen.
4. Die Knödel in leicht wallendem Salzwasser bei mittlerer Garstufe (ca. 5 von 9) ca. 15–20 Minuten garen. Anstatt in Salzwasser können Sie die Knödel auch im Dampfgarer dämpfen (90–95°, ca. 20–30 Minuten).

Mit beliebigen Beilagen servieren.

Topfen-Fastenknödel

ca. 3 Knödel, die Menge kann beliebig vervielfacht werden

8 dag Milch, 8 dag Vollkorn-Knödelbrot oder altbackenes Brot,

Kräutersalz, Muskat, 1–2 EL beliebige Kräuter, 4 dag Magertopfen,

1 Ei, evtl. 1 EL gehackte Zwiebeln oder Lauch

1. Die Milch in einen Topf geben, der so groß ist, dass alle Zutaten darin Platz haben. Aufkochen. Sobald die Milch kocht, sofort vom Herd nehmen, da sonst zu viel Flüssigkeit verdunstet und die Knödel zu trocken werden.
2. Das Knödelbrot und die Gewürze hinzufügen. Alles mit einer Gabel vorerst nur sehr schlampig vermischen. Den Topfen und das Ei dazugeben. Alle Zutaten zuerst mit der Gabel und – wenn noch nötig – mit der Hand vermengen. Je weniger Sie kneten, desto lockerer werden die Knödel.
3. Mit nassen Händen Knödel formen. Die Knödel in leicht wallendem Salzwasser bei mittlerer Garstufe (ca. 5 von 9) ca. 15–20 Minuten garen. Anstatt in Salzwasser können Sie die Knödel auch im Dampfgarer dämpfen (90–95°, ca. 20–30 Minuten).

Variante: In manchen Regionen wird in die Topfen-Fastenknödelmasse noch Käse gemischt.

beide Rezepte aus: Xunde Tiroler Küche

Spatzeln/Muas

Spinatspatzeln

20 dag passierter Spinat, 30 dag griffiges Mehl,
ca. $\frac{3}{10}$ l Milch oder Wasser, 2 Eier, Salz, Salzwasser,
4 dag Butter, 1 Zwiebel, 4 dag geriebener Bergkäse

1. Tiefgekühlten Spinat auftauen. Das Mehl mit der Flüssigkeit, den Eiern und Spinat zu einem Teig verarbeiten, der dick vom Löffel reißt, und salzen. Sollte der Teig zu dünn sein, noch etwas Mehl einrühren. Zu langes Rühren macht den Teig zäh.
2. Den Teig mit einem Spatzelsieb in kochendes Salzwasser drücken. Wenn die Spatzeln schwimmen, werden sie abgeseiht, mit kaltem Wasser abgeschreckt, mit in Butter gerösteter Zwiebel abgeschmalzt und mit Käse bestreut.



Vollkornspatzeln (Dinkel-, Grünkern- oder Weizenvollmehl)

25 dag Vollmehl mit ca. $\frac{3}{10}$ l Wasser, 3 Eiern und Salz anrühren, etwa 20 Minuten quellen lassen und weiterverarbeiten wie die Spinatspatzeln.

Variante: Vollkornspatzeln können auch mit einer Kräutersoße (zu Sauerrahm, Mayonnaise und Gewürzen 4 EL Kräuter mischen) überbacken oder mit einer Gorgonzolasoße ($\frac{1}{8}$ l Rahm mit $\frac{1}{8}$ kg zerkleinertem Gorgonzolakäse unter Rühren erwärmen, bis die Soße cremig ist) serviert werden.

Kasspatzeln

1 gehackte Zwiebel, etwas Bergkäse oder ein anderer schmackhafter würziger Käse

Zwiebel in der Pfanne goldgelb rösten, die Spatzeln abwechselnd mit geriebenem Käse und den Zwiebeln in eine Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen und im Backrohr ca. 15 Minuten bei 175° überbacken.

aus: Das Familienkochbuch, Foto: fotosearch.de

Wassermuas/Miasl

25 dag Mehl, ca. $\frac{1}{2}$ l Wasser, 1 Prise Salz

Mehl mit Wasser und Salz zu einem Schmarrenteig verrühren. In einer Pfanne ausbacken und dann in kleine Stücke stampfen.

aus: Tiroler Bäuerinnen kochen

Schmarren

Sauerrahm-Bergkäse-Schmarren mit Rahmspinat

Bergkäse-Schmarren:

2 Eier, 10 dag geriebener Bergkäse, 200 ml Sauerrahm, Salz, Pfeffer, 12 dag Universalmehl, 1 TL Zitronensaft, Butterschmalz zum Backen

1. Eier trennen, Eiweiß mit Zitrone steif schlagen, Eigelb mit Sauerrahm, Mehl, Salz und Pfeffer gut mit dem Handmixer aufmixen, Käse unterrühren – es entsteht eine zähe bis feste Masse.
2. Dann das geschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben.
3. Masse für ca. 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.
4. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Eier-Käse-Masse darin langsam auf beiden Seiten goldbraun anbraten, dabei mit etwas Kräutersalz würzen. Nach dem Wenden den gestockten Teig in kleine Stücke teilen und langsam fertig braten.
5. Fertigen Schmarren leicht pfeffern, aus der Pfanne nehmen und auf dem Spinat anrichten.



Rahmspinat: 1 Schalotte, 5 dag Jungzwiebel geputzt, 1 Knoblauchzehe, 50 dag Blattspinat, je 1 EL Liebstöckel und Petersilie, Olivenöl und Butter, ca. 1/8 l Schlagobers, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer
Zum Garnieren: Gänseblümchen und Kresse darüberstreuen

1. Schalotte und Jungzwiebel grob hacken. In einem hohen Topf Olivenöl und etwas Butter langsam glasig dünsten, Knoblauch dazupressen, gewaschenen Blattspinat dazugeben, mit ca. 1/4 l Wasser, etwas Muskatnuss, dem Liebstöckel und der Petersilie sowie einem Spritzer Zitronensaft (die Zitrone soll helfen, dass die schöne grüne Farbe erhalten bleibt) ca. 5 Minuten stark köcheln lassen.
2. 1/8 l Schlagobers dazugeben – noch einmal kurz aufkochen – vom Herd nehmen und kräftig pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Gänseblümchen und Kresse passen – für das Auge und für den Geschmack – wunderbar dazu.

Rezept und Foto: Rezept des Moments

Schmarren

Vollkornschmarren – Grundrezepte

Variante 1: Eine sehr große oder zwei mittelgroße Portionen, sehr locker und fluffig, geht sehr auf
15 dag Milch, 9 dag Weizen- oder Dinkelvollkornmehl,
2 sehr gut gehäufte Msp. Weinsteinbackpulver (gut 3 g), 3 Eier

Variante 2: Eine Portion, locker und fluffig, geht sehr auf
15 dag Milch, 5 dag Weizen- oder Dinkelvollkornmehl,
1 sehr gut gehäufte Msp. Weinsteinbackpulver (knapp 2 g), 2 Eier

Variante 3: Eine Portion, weich, mehlig und kompakter, trotzdem der Favorit bei vielen Testessern
ca. 15 dag Milch, 5 dag Weizen- oder Dinkelvollkornmehl,
1 sehr gut gehäufte Msp. Weinsteinbackpulver (ca. 1,5 g), 1 Ei

Variante 4: Eine Portion, kompakter als Variante 1 und 2, aber lockerer als Variante 3
ca. 15 dag Milch, 7 dag Weizen- oder Dinkelvollkornmehl,
2 gut gehäufte Msp. Weinsteinbackpulver (gut 2 g), 2 Eier

Zusätzlich für alle Varianten:

für süßen Schmarren: evtl. eine kleine Prise Salz, Zimt, Vanilleschotenmark
oder Vanilleschotenpulver, Bio-Zitronen, -Orangen oder -Limettenschale

für pikanten Schmarren: Kräutersalz und beliebige Kräuter und Gewürze,
z. B. Pizzakräuter, Liebstöckel, Thymian, Oregano, Kresse, Schnittlauch, Muskat etc.

Zum Braten: 1 Teelöffel hochwertige Butter (10 g), oder 1 EL Öl (8 g), z. B. Rapsöl

1. Für den Teig Milch und Gewürze mit einem Schneebesen verrühren. Das Mehl darüberstreuen.
2. Das Backpulver vorsichtig auf das Mehl geben, es soll noch nicht mit der Milch in Berührung kommen, sonst geht der Schmarren beim Backen nicht mehr auf.
3. Das Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Mehl und Backpulver mit einem Schneebesen rasch in die Gewürzmilch einrühren. Der Teig soll glatt und frei von Teigklumpen sein. Die Eier mit einer Gabel rasch in den Teig mengen.
4. Nur wenige Sekunden rühren, dann wird der Schmarren besonders flaumig! Es dürfen ruhig noch kleine Einester sichtbar sein.
5. Die Masse so rasch wie möglich in die Pfanne gießen. Mit einer Drehbewegung den Schmarren gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Zudecken. Auf mittlere Garstufe (z. B. Stufe 5 von 9) zurück-schalten.
6. So lange backen, bis der Schmarren komplett stockt, d. h. auf der Oberseite kein flüssiger Teig mehr vorhanden und der Schmarren wunderschön aufgegangen ist (ca. 6 Minuten). Den Schmarren als eine Art Riesenpalatschinken entweder direkt auf einen Teller gleiten lassen und sofort genießen oder umdrehen und in Stücke zupfen.
7. Zum Vollenden: für süßen Schmarren: evtl. mit Zimt und Zucker bestreuen. Für Diabetiker alternativ zum Bestreuen einen Spritzer Süßstoff in den Teig mischen.
Für pikanten Schmarren: beliebige Kräuter und evtl. frisch geriebenen Pfeffer über den Schmarren verteilen.

aus: Xunde Tiroler Küche

Schmarren

Joghurtschmarren

1 große oder 2 kleine Portionen, die Menge kann beliebig vervielfacht werden

1 Becher Naturjoghurt (25 dag), beliebige Gewürze, z. B. 3 Msp. Zimtpulver, ½ Msp. Nelkenpulver, 3 Msp. Vanilleschotenmark oder Vanilleschotenpulver, Schale einer ½ Bio-Zitrone oder Bio-Orange, evtl. 1 sehr kleine Prise Salz, 8 dag Weizen- oder Dinkelvollkornmehl, evtl. 2 sehr gut gehäufte Msp. Weinsteinbackpulver (ca. 3 g), evtl. Milch oder Wasser, falls der Teig zu dickflüssig ist, 2 Eier

1. Für den Teig Joghurt und Gewürze verrühren. Das Mehl auf das Joghurt streuen und das Backpulver darüber verteilen. Das Backpulver soll noch nicht mit dem Joghurt in Verbindung kommen.
2. Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen. In der Zwischenzeit das Mehl-Backpulver-Gemisch mit dem Joghurt glatt rühren. Verwenden Sie dazu einen Schneebesen. Die Eier mit einer Gabel schaumig untermengen. Je kürzer Sie rühren, desto flaumiger der Schmarren!
3. Den Teig in der Pfanne verteilen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze (z. B. Stufe 5 von 9) stocken und Farbe annehmen lassen (ca. 7 Minuten). Den Schmarren im Ganzen auf einen Teller gleiten lassen oder in Stücke teilen. Sofort servieren.

Als Beilagen schmecken z. B. Milch, Obstragout, Obstmus, Obstpüree, Kompott, Marmelade, z. B. Preiselbeermarmelade.

Variationen: Anstatt Joghurt können Sie Buttermilch, Sauermilch, Kefir oder Acidophilusmilch verwenden.

Tipp: Ideale Resteverwertung für Joghurt und flüssige Milchprodukte: Sie können auch verschiedene Milchprodukte mischen und den Rest mit Milch auffüllen.

Pikanter Joghurtschmarren: Würzen Sie den Schmarren anstatt mit süßen mit pikanten Gewürzen, z. B. mit Kräutersalz und Pizzakräutern.

Für Zeiten außerhalb unserer Aktionswoche und wenn Sie es weniger bescheiden möchten, können Sie noch weitere Zutaten in den Teig mischen, wie z. B. einen beliebigen Käse, Oliven, Kapern, Sardellen, Räucherfisch, gegarte Fleischreste oder gegartes Gemüse. Servieren Sie den pikanten Schmarren mit einer großen Schüssel Salat und einem Glas Milch oder Buttermilch.

aus: Xunde Blitzgerichte

Topfen-Grieß-Schmarren

1 Pfanne à ca. 24–28 cm Durchmesser (min. 1 Portion), die Menge kann beliebig vervielfacht werden, allerdings portionsweise backen, je mehr, desto weniger Bratfett wird benötigt

Teig: 10 dag Magertopfen, 10 dag Weizen- oder Dinkelvollkorn Grieß, 15 dag Milch, eine Prise Salz, Gewürze nach Belieben, z. B. Zimt, Vanille, Bio-Zitronenschale oder auch pikant, z. B. Schnittlauch, Muskat etc., 2 Eier zum Schluss untermengen

Ausfertigen: 10–15 g Rapsöl oder Almbutter zum Backen, Zimt und evtl. Staubzucker zum Bestreuen

1. Alle Zutaten, bis auf das Ei, mit einem Schneebesen glatt rühren.
2. Das Ei dazugeben und noch einmal glatt rühren. Es soll ein eher flüssiger Teig entstehen, der Teig zieht beim Backen nach.
3. Das Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Teig in die Pfanne füllen und ca. 4 Minuten bei knapp mittlerer Garstufe (ca. 4–5 von 9) zugedeckt langsam backen. Das langsame Backen ist wichtig, damit der Grieß ausquellen kann. Sobald der Teig an der Unterseite etwas ansetzt (das ist nach ca. 2 Minuten der Fall), streichen Sie den oberen flüssigen Teig mit einem Küchenfreund auf die Seite und unter die Flade.
4. Wenn die Flade an der Unterseite eine schön braune Farbe angenommen hat, vierteln Sie diese wie eine Torte und drehen jedes Stück um. Die Flade darf beim Umdrehen oben ruhig noch ein wenig teigig sein. Wenn Sie beim Umdrehen etwas Teig auf ein fertig gebratenes Stück patzen, ist das auch kein Problem.
5. Die Flade auf der zweiten Seite bei mittlerer Garstufe (ca. 5 von 9) ca. 3 Minuten zugedeckt backen. Mit zwei Küchenfreunden in Stücke reißen. Gut durchmischen und noch ca. 1 Minute unter Schwenken backen. Sofort servieren.

aus: Xunde Tiroler Küche

Schmarren/Teigtaschen

Schnittlauch-Schmarren

1 Pfanne à ca. 24–28 cm Durchmesser (1 Portion), die Menge kann beliebig vervielfacht werden, allerdings portionsweise backen, je mehr, desto weniger Bratfett wird benötigt.

Teig: 25 dag Milch, 5 dag Weizen- oder Dinkelvollkornmehl, 1 Prise Kräutersalz,

ca. 3 EL Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden, 3 Eier zum Schluss untermengen

Zum Ausfertigen 10–15 g Olivenöl, Rapsöl oder Almbutter zum Backen, Schnittlauch zum Bestreuen

1. Milch, Mehl, Salz und Schnittlauch mit einem Schneebesen glatt rühren. Nach einer Rastzeit von ein paar Minuten die Eier dazugeben und noch einmal glatt rühren. Der Teig ist sehr flüssig.
2. Zum Ausbacken des Schmarrens siehe Rezept Topfen-Grieß-Schmarren.
Bereiten Sie dieses Gericht in einer beschichteten Pfanne zu!

Tipp: Statt Schnittlauch können Sie auch beliebige andere Kräuter verwenden.

aus: Xunde Tiroler Küche

Pita Burek

50 dag Mehl, 200 ml Öl, lauwarmes Wasser (nach Bedarf),

25 dag Topfen, 10 dag Schafkäse, 1 Becher Sauerrahm,

2 Eier, 1 TL Salz, 20 dag frischer Blattspinat

1. Mehl, Salz, Öl und bei Bedarf lauwarmes Wasser zu einem Teig vermischen und eine weiche Kugel daraus formen. Den Teig ca. 1 Stunde in etwas Öl ruhen lassen.
2. Blattspinat klein hacken und mit Topfen, Schafkäse, Sauerrahm, Eiern, etwas Öl und Salz gut vermischen.
3. Den Teig langsam auf einem großen Küchentuch hauchdünn ausrollen, bis man das Küchentuch durch den Teig sieht.
Mit der Füllung belegen.
4. Den Teig zusammenrollen und jeweils eine Schnecke daraus formen und auf ein befettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
5. Mit etwas Milch und Öl bestreichen und bei 22° ca. 15–20 Minuten im Backrohr backen.



entnommen aus: Asylgerichte

Polsterzipfel

40 dag Mehl, 5 dag Butter, 1 Ei, ca. 1/8 l Milch, 1 EL Rum, Salz

etwas Ribiselmarmelade, Fett oder Schmalz zum Herausbacken

1. Man verarbeitet Mehl, zerlassene Butter, Milch, wenn notwendig etwas Wasser, Ei, Rum und Salz zu einem sehr feinen Teig, knetet gut durch und lässt 4 gleich große Laibchen eine gute halbe Stunde zugedeckt rasten.
2. Die Laibchen werden dünn ausgetrieben, zu handbreiten Quadraten geradelt, mit wenig Ribiselmarmelade belegt, zu einem Dreieck zusammengelegt und die Ränder angedrückt.
Die Polsterzipfel werden schwimmend im heißen Fett gebacken.

aus: Tiroler Küche

Nocken

Topfnocken einfache, schnelle Variante

1 kg Topfen, 6 EL griffiges Mehl, 2 Eier

Alle Zutaten verrühren und kurz rasten lassen, mit einem Kaffeelöffel Nockerl formen und in Salzwasser kochen. Wenn die Nocken oben schwimmen, sind diese fertig und können mit einem Sieblöffel herausgenommen werden.

Die Nocken können pikant oder süß serviert werden.

Pikante Variante: Mit zerlassener brauner Butter und Parmesan anrichten.

Süße Variante: Mit Zwetschkenröster oder Apfelmus genießen, evtl. mit Zucker und Zimt bestreuen.

Topfen-Kräuter-Nocken

2 Magertopfen, 4 EL Brösel, 4 EL Vollkorn Grieß,
4 EL Vollkornmehl, 2 Packungen gehackte (Tiefkühl-)Kräuter,
1 TL Kräutersalz, Muskat, Pfeffer, 2 Eier,
4 EL zerlassene Butter, 4 EL frisch geriebener Parmesan
Beilagen: pro Person je 1 Handvoll gedünstetes Gemüse
und eine Portion knackiger Salat



1. Topfen, Brösel, Grieß, Mehl, Kräutersalz, Muskat und Kräuter mischen, abschmecken, dann die Eier einarbeiten und mit nassen Händen etwa eigroße Nocken formen.
2. Nocken in kochendes Salzwasser geben, gut 15 Minuten darin leicht köcheln lassen – bis die Nocken bereits 1-2 Minuten oben schwimmen –, dann einzeln abschöpfen. (Die Nocken können auch sehr gut und völlig stressfrei über Dampf gegart werden.)
3. Zum Servieren eine Hälfte des Tellers großzügig mit Gemüse und Salat befüllen und je 2 Nocken mit zerlassener (Salbei-)Butter, Pfeffer und Parmesan bestreut dazugeben.

Tipp: Kombinieren Sie die köstlichen Nocken immer mit viel Gemüse und/oder Salat, damit Sie beim Essen ausreichend Energie, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe tanken. Denn erst die ausgewogene Kombination sorgt für nachhaltige Sättigung und Vitalität.

Zubereitungszeit mit Beilagen: etwa 30 Minuten (20 Minuten bei früher vorbereitetem Teig)

Salbeinocken/„Malfatti“: mit 2 EL grob gehackten Salbeiblättern, 1 EL Salbeibutter und 2-4 EL Parmesan bestreuen

Nocken/Gnocchi im Grünen: mit 1 EL Kräuterbutter, 2 EL Parmesan und dunkelgrünem Blattgemüse wie Mangold, Creme-/Blattspinat, Brennessel-, Giersch- oder Labkraut-„Spinat“

Grüne Gnocchi: mit 2 EL gehacktem grünem Blattgemüse/Kräutern zusätzlich im Teig

Rote Gnocchi: mit 2 EL gehackten, getrockneten Tomaten im Teig

Kartoffel-Topfen-Gnocchi: mit 1 zerdrückten gekochten Kartoffel (z. B. vom Vortag) im Teig

Blüten-Gnocchi: in Blüten- oder Heublumen-Gewürz oder auch frischen Blüten gewälzt

Süße Topfenknödel: mit 1 Pkg. Vanillezucker im Teig, gewälzt in Butterbröseln, serviert mit Apfelmus, Zwetschkenröster oder Preiselbeeren. Vorher: Minestrone, Green Smoothie oder Salat.

Fantasienocken: Lassen Sie Ihren Ideen freien Lauf und verwenden Sie, was Sie gerade vorrätig haben und was Ihnen besonders gut schmeckt und gefällt.

leicht verändert aus: Handbuch Gesunde Küche, Foto: Stephan Hofinger

Nocken

Umeschüttnocken

Die Umeschüttnocken sind ein altes, überliefertes Gericht aus der Tiroler Küche. „Ume“ = hinüber und „schütt“ = schütten, d. h. den Teig in die Nockenpfanne schütten, 1 Portion

Teig: 9 dag Weizen- oder Dinkelvollkornmehl, 1 Ei (Größe M, max. 50 g Inhalt), bei Verwendung von größeren Eiern noch mindestens einen zusätzlichen EL Mehl verwenden, Kräutersalz

Zum Kochen: 30 dag Wasser, eine Prise Salz

Für die Pfanne: 1 Teelöffel hochwertige Butter, am besten Almbutter (10 g), 40 g würziger Schnitt- oder Hartkäse, am besten eine Mischung aus mehreren Käsesorten, z. B. Tilsiter, Bergkäse und Bierkäse – grob reiben, 2 EL Schnittlauch zum Bestreuen

1. Für den Nockenteig das Mehl in eine Schüssel geben. Das Ei und eine Prise Kräutersalz hinzufügen. Alles mit einer Gabel vermischen, so dass ca. erbsen- bis haselnussgroße Klumpen und ein paar kleinere Mehlbrösel entstehen.
2. Wasser aufkochen, salzen. Die Ei-Mehl-Mischung in das kochende Wasser schütten. Mit der Gabel umrühren.
3. Ca. 7 Minuten auf mittlerer Stufe ohne Deckel köcheln lassen, dabei hin und wieder umrühren, sonst brennt der Brei an.
4. Vom Herd nehmen und mindestens 5 Minuten ausquellen lassen.
5. Butter in einer Pfanne leicht bräunen. Die gesamte Nockerlmasse aus dem Topf in die Pfanne „schütten“, gleichmäßig verteilen. Den Käse darüberstreuen.
6. Auf mittlerer Garstufe (z. B. Stufe 5 von 9) so lange braten, bis sich eine Kruste bildet (ca. 5 Minuten). In den ersten paar Minuten mit, dann ohne Deckel braten. Salzen nach Bedarf. Mit viel frisch gehacktem Schnittlauch bestreuen. Sofort servieren.

Als Beilage eignen sich eine Salatplatte, Bittersalat (z. B. Endivien-, Zuckerhut oder Radicchiosalat), Brüsseler Spitzen, Löwenzahn oder in Streifen gehobelten Rettich vermischt mit Blattsalaten und Kresse, Krautsalat

Tipp: Das Gericht schmeckt nur, wenn Sie würzigen Käse verwenden. Sonst schmecken die Umeschüttnocken fad!

Sollten die Nocken zu wässrig sein und keine Kruste bilden, garen Sie diese ein paar Minuten ohne Deckel. Dann verdunstet das Wasser und es entsteht eine Kruste.

Spinat-Umeschüttnocken:

½ Ei statt 1 Ei, 2 EL passierten Spinat, Muskat und evtl. noch Mehl in den Teig mischen

Tomaten-Umeschüttnocken:

1 EL pasierte Tomaten und zusätzlich 1 EL Weizen- oder Dinkelvollkornmehl in den Teig mischen

Curry-Umeschüttnocken: ½ TL Currypulver zum Mehl mischen

Kräuter-Umeschüttnocken: 1 EL frisch gehackte beliebige Kräuter zum Mehl mischen

aus: Xunde Blitzgerichte

Hülsenfrüchte

Frijoles refritos (Bohnenpaste)

40 dag Indianerbohnen, Olivenöl,
2 fein gehackte Zwiebeln, 2 fein gehackte Knoblauchzehen,
Meersalz, 1 Lorbeerblatt, 2 TL gemahlener Koriander,
1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 Prise Cayennepfeffer

1. Die Bohnen waschen und in viel kaltem Wasser über Nacht einweichen. Das Einweichwasser abgießen und die Bohnen nochmals gut spülen. Mit frischem Wasser auffüllen, bis die Bohnen bedeckt sind, zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 1 Stunde weich kochen.
2. In einer großen Bratpfanne Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl anbraten. Die Bohnen mit der Schaumkelle aus dem Sud nehmen und unter Rühren mitbraten. Mit Koriander, Kreuzkümmel und Salz abschmecken. Wenn die Bohnen eintrocknen, etwas Sud zugeben und weiterbraten, bis alle Flüssigkeit aufgebraucht ist. Zwischendurch einen Teil der Bohnen mit der Bratschaufel zerdrücken.
Die Frijoles sollten musig und nicht zu trocken sein.

Frijoles refritos (Bohnenpaste) eignet sich als Füllung, Aufstrich oder Beilage.

Kichererbsen-Curry für 8 Personen

20 dag Kichererbsen, 1 Lorbeerblatt, 1 Zimtstange,
3 dag Butter, 3 EL Kokosflocken,
1 fein geschnittene Zwiebel, 1 großer Apfel – in Stücke geschnitten,
1 EL Currypulver, Meersalz, Gemüsebrühe (S. 44),
1 EL Zitronensaft, 2 EL Rosinen, 200 ml Milch

1. Die Kichererbsen über Nacht in viel kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser wegschütten, die Erbsen spülen und so viel frisches Wasser zugeben, dass sie gut bedeckt sind.
Zusammen mit dem Lorbeer und der Zimtstange 45 Minuten weich kochen.
Die Gewürze herausnehmen und einen Teil der Kichererbsen mit dem Kochlöffel zerdrücken.
2. In einem großen Topf die Butter erwärmen, Kokos, Zwiebeln, Apfel und Currypulver beifügen und 5 Minuten dünsten. Die gekochten Erbsen, Salz, Gemüsebrühe, Zitronensaft, Rosinen und Milch zugeben und aufkochen. Abschmecken und zugedeckt noch 10 Minuten köcheln lassen, dann ohne Hitze noch 5 Minuten ziehen lassen. Mit Naturjoghurt und Scheiben von frischen Früchten zu Vollreis oder anderen Getreidegerichten servieren.

beide Rezepte aus: Hülsenfrüchte – die besten Rezepte

Hülsenfrüchte

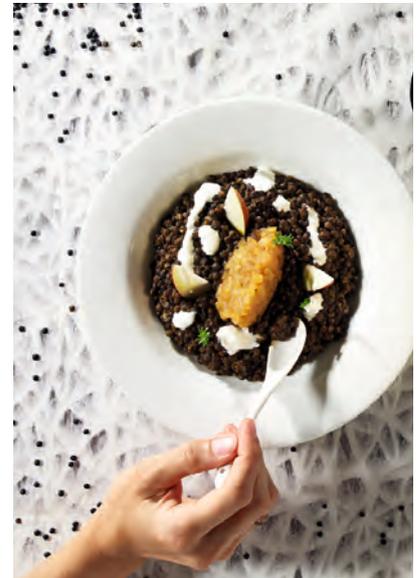
Currylinsen mit Apfelchutney und Joghurt

Linse: 40 dag Beluga- oder Berglinsen, 1 Knoblauchzehe, 1 Zweig Thymian, 400 ml Kokosmilch, 2 EL würziges, mittelscharfes Currypulver, 1 EL gelbe Currypaste, 1 Stängel Zitronengras, 4 EL Sweet-Chili-Chickensauce

Chutney: 2 Äpfel, 1 kleine Zwiebel, 1 Chilischote, 30 ml Apfelessig, 3 dag Zucker, 1 Zimtstange, 15 dag Joghurt

1. Linsen 1 Stunde einweichen und anschließend in Salzwasser bissfest kochen.
2. Eine Knoblauchzehe anschwitzen, Curry und Currypaste begeben und mit Kokosmilch ablöschen. Sweet-Chili-Chickensauce dazugeben, anschließend Thymian und Zitronengras.
3. Einmal aufkochen, die Linsen begeben und fertiggaren. Mit Salz und Pfeffer, ggf. mit einem Schuss Zitronensaft abschmecken.
4. Für das Chutney Äpfel und Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel in Butter leicht goldig anschwitzen und die Äpfel begeben. Mit Zucker bestreuen, leicht karamellisieren lassen und mit Apfelessig ablöschen. Die Zimtstange und eine fein gehackte Chilischote begeben und kurz einkochen.
5. Die Linsen in einem tiefen Teller anrichten, Apfelchutney darauf verteilen und am Schluss mit etwas Joghurt vollenden.

Tipp: Linsen in leicht gesalzenem Wasser kochen, nicht wie oft geglaubt ohne Salz. So dauert's zwar etwas länger, die Linsen platzen aber auch weniger leicht auf.



Rezept und Foto: Rezept des Moments

Linseneintopf

25 dag Linsen (braun), 1 große Zwiebel, 10 dag Speck, ein Stück Sellerie und Lauch, 1 Karotte, $\frac{3}{4}$ l Gemüsesud, Kümmel, Salz, Pfeffer, Schlagobers

1. Linsen ca. 2 Stunden einweichen.
2. Die Butter zergehen lassen, Speck und Zwiebel klein schneiden, anschwitzen.
3. Die Linsen und den Gemüsesud dazugeben und die Linsen halbweich kochen. Die Gewürze und das kleingeschnittene Gemüse untermengen und alles zusammen fertig garen.
4. Zum Schluss mit Schlagobers verbessern.

aus dem Familienalltag

Hülsenfrüchte

Linsentopf mit Lauch und Paprika vegan

5 dag Karotten, 3 dag Pastinake oder Petersilienwurzel,
3 dag Sellerie, 1 dünne Stange Lauch, 1 gelbe Paprikaschote,
25 dag rote Linsen, 1 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel,
3 EL Aceto balsamico, 3 EL Walnussöl, 2-3 EL Ahornsirup,
Salz, Pfeffer, 1 Msp. Cayennepfeffer, ½ Bund glatte Petersilie

1. 1 l Wasser in einem Topf erhitzen. Karotten, Pastinake, Sellerie, Lauch (nur das Weiße) und Paprikaschote putzen, evtl. schälen und fein würfeln bzw. klein schneiden. In das Wasser geben und einmal aufkochen. Die Linsen zufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Es soll nur noch wenig Flüssigkeit im Topf sein, evtl. etwas abgießen.
2. Kreuzkümmel, Aceto balsamico, Walnussöl und Ahornsirup untermengen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Nach Belieben mit Cayennepfeffer würzen. Den Linsen-Gemüse-Topf einige Minuten ziehen lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und über den Eintopf streuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

aus: Vegane Blitzgerichte, Foto: © Naumann & Göbel Verlag



Boston baked beans für 6-8 Personen

40 dag weiße Bohnen, 1 Lorbeerblatt, 2 Gewürznelken, 1 TL zerstoßene Senfkörner,
3 dag Butter, 2 große Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen fein gehackt, 3 Karotten würfelig geschnitten,
1-2 Saisongemüse geschnitten, 6-8 Tomaten in Stücke geschnitten oder 1 Glas Pelati, 2 TL Meersalz,
1 EL Vollrohrzucker, 4 EL Rum, 3 EL Sojasauce, 2 EL Zitronensaft, ein paar Tropfen Tabascosauce

1. Die Bohnen über Nacht in viel kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen. Die Bohnen spülen und mit so viel frischem Wasser in einen Topf geben, dass sie gut bedeckt sind.
2. In einem Tee-Ei Lorbeer und Nelken beifügen und die Bohnen weich kochen (ca. 1 Stunde).
3. In einem großen, dickwandigen Topf die Senfkörner einige Sekunden rösten, dann die Butter zugeben. Die in Streifen geschnittenen Zwiebeln und Knoblauch darin glasig braten, das übrige Gemüse beifügen und kurz mitbraten.
4. Die gegarten Bohnen mit Sud dazugeben und mit den übrigen Zutaten würzen. Den Deckel aufsetzen und den Topf bei 200° im Ofen 30 Minuten überbacken.

Ergibt mit kalten Beilagen wie Vollkornbrot, Rohgemüse oder Käse eine herzhafte Mahlzeit.

aus: Hülsenfrüchte – die besten Rezepte

Gemüse

Schafkäse-Spinat-Strudel

2 Packungen aufgetauter Blattspinat (1,4 kg),
25 dag mit den Händen zerbröselter Schafkäse,
wenn vorhanden, Reste von Reis, Nudeln oder Knödelbrot,
1 Packung Vollkorn-Strudelteig (1,2 dag), 4 TL Rapsöl,
Kräutersalz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch, Petersilie, Kerbel, Bärlauch

1. Backrohr auf 170° vorheizen.
2. Für die Fülle alle Zutaten vermischen und kräftig würzen.
3. Ein Strudelteigblatt auf einem Geschirrtuch auslegen, $\frac{1}{3}$ des Teiges mit Fülle belegen, den restlichen Teig mit 1 TL Öl bestreichen. Seiten einschlagen, von der belegten Seite her mit Hilfe des Geschirrtuchs einrollen.
4. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
5. Die restlichen 3 Strudel auf gleiche Weise füllen. Bei 170° goldbraun backen.

Beilagentipp: Joghurtsauce, Salat

Joghurtsauce

1 Becher Naturjoghurt oder Sauerrahm, 1 geraspelte rote Zwiebel, 1 geraspelte Essiggurke,
Salz, Pfeffer, frische Kräuter, Knoblauch und 1 gewürfelte rote Paprika

Alle Zutaten vermischen. Wenn Ihnen die Sauce zu flüssig ist, geben Sie etwas Topfen dazu.

aus: Xundheit – Genießen leicht gemacht

Weißkrautstrudel orientalisch gewürzt **vegan**

Teig: 20 dag Mehl, 3 EL Öl, 100–120 ml warmes Wasser

Fülle: 50 dag Weißkraut, 1 TL Koriander, 1 TL Kurkuma,
1 TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, 5 dag Rosinen

1. Die Zutaten für den Teig vermischen und einen elastischen Teig kneten, mind. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Die Gewürze in etwas Öl anschwitzen, das in kleine Würfel geschnittene Kraut, Salz und Pfeffer dazugeben und bei geringer Hitze so lange garen, bis das Kraut weich, aber noch bissfest ist. Bei Bedarf mit etwas Wasser aufgießen, damit nichts anbrennt. Nach etwa 20 Minuten vom Herd nehmen und die Rosinen untermischen.
3. Den Teig möglichst dünn rechteckig auf Backpapier oder Küchentuch ausrollen, mit der Fülle belegen und einrollen. Bei 175° backen, bis der Strudel leicht gebräunt ist.

von: Ute Ammering

Gemüse

Gefüllte Paprika mit Reis und Schafkäse

20 dag Reis, Gemüsebrühe (S. 44), 20 dag Schafkäse, 2 kleine Zwiebeln,
5 dag entsteinte Oliven, 4 Tomaten, 4 rote Paprika

1. Den Reis mit einer Gemüsebrühe weichdünsten.
2. Das Gemüse klein aufschneiden, den Schafkäse sehr klein würfeln oder zerbröseln und unter das Gemüse mischen.
3. Bei den Paprika den Stielansatz ausschneiden und beiseite legen, die Paprika entkernen und waschen.
4. Die Gemüse-Reis-Mischung mit einem Teelöffel in die Paprika füllen, mit dem ausgeschnittenen Stielansatz schließen.
5. Die gefüllten Paprika in eine Auflaufform geben und im Backrohr bei ca. 180° rund 20 Minuten überbacken.

Tipp: Wer mag, kann eine Packung passierte Tomaten oder Pelati in die Auflaufform geben, diese würzen und dann die gefüllten Paprika hineingeben, somit hat man gleich noch eine schmackhafte Sauce dazu.

Variante: Alternativ kann statt dem Reis z. B. auch Couscous oder Hirse verwendet werden.

Melanzaniauflauf

2 mittelgroße Melanzani, 1 kg Tomaten, 4 Zweige Basilikum,
20 dag Parmesan – am besten frisch gerieben, 30 dag Mozzarella,
2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Olivenöl

1. Melanzani waschen, Stielansätze entfernen und längs in ½ cm dicke Scheiben schneiden, salzen und auf einen Teller legen, eine Stunde durchziehen lassen (entzieht die Bitterstoffe).
2. Aus den Tomaten eine Sauce zubereiten: Tomaten würfeln und in Olivenöl erhitzen, ⅓ vom Basilikum in Streifen schneiden, Knoblauch pressen, beides beimengen. Zu einer sämigen Sauce einkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, ab und zu umrühren.
3. Während die Sauce köchelt, Melanzanischeiben unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen lassen und mit einer Küchenrolle gut abtrocknen. In einer Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen, Melanzani hineingeben und goldgelb backen, aus der Pfanne nehmen und auf eine Küchenrolle legen, um das Fett aufsaugen zu lassen.
4. Eine Auflaufform ausfetten, Mozzarella in Scheiben und restliches Basilikum in Streifen schneiden, Backrohr auf 175° Grad vorheizen.
Jetzt wird wie folgt geschichtet: Die Form mit Melanzani auslegen, Parmesan darüberstreuen, die Mozzarellascheiben darüberlegen, mit der Tomatensauce übergießen und mit Basilikum bestreuen – nun beginnt man wieder von vorne mit den Melanzani. Abgeschlossen wird mit der Tomatensauce.
5. Die gefüllte Auflaufform in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 40 Minuten backen.
Achtung: 10 Minuten vor Ende der Garzeit Parmesan über die Tomatensauce streuen.

Der Melanzaniauflauf kann warm, lauwarm oder kalt genossen werden.

Variante: In Kampanien (Süditalien) werden noch zwei hartgekochte Eier in Scheiben geschnitten und mit dem Mozzarella geschichtet.

Gemüse

Kürbisnuggets mit leichter Tomatenmayonnaise

Kürbisnuggets: 80 dag Kürbis mit orangem Fruchtfleisch

Für die Panier: 8 dag Brösel, je 1 TL Thymian und Petersilie, etwas fein geriebene Zitronenschale, etwas Chili, 4 dag Kürbiskerne, 2 Eier, Steinsalz, 5 dag Dinkelmehl, Butterschmalz oder Bratöl zum Backen

Leichte Tomatenmayonnaise: 80 ml Mayonnaise – siehe unten, 12 dag aromatische Cocktailtomaten, 4 Schalotten, Schnittlauch, 150 ml Naturjoghurt mit 3,6 % Fettgehalt, 1 EL Sauerrahm, ¼ TL (geräuchertes) Paprikapulver, Steinsalz nach Bedarf, optional: ½ TL Honig

Basisrezept Mayonnaise: 1 Eigelb, ½ TL Senf, ca. ⅓ l eher geschmacksneutrales Öl, z. B. Distelöl, notfalls Bratöl, Steinsalz



1. Kürbis in 1 cm dicke Scheiben schneiden und je nach Größe diese nochmals halbieren oder dritteln.
2. Für die Panier Thymian, Petersilie und Chili fein hacken, Kürbiskerne mittelfein hacken und mit den Bröseln und etwas Zitronenschale vermengen. Die Eier verquirlen und kräftig salzen. Die Kürbistücke erst in Mehl, dann im Ei und abschließend in der Bröselmischung drehen.
3. Die Kürbisnuggets in einer guten Antihaftpfanne in jeweils 2 EL Butterschmalz oder Bratöl auf beiden Seiten goldgelb backen, anhaftendes Fett mit Küchenpapier entfernen und die Nuggets mit der Tomatenmayonnaise servieren.
4. Für die leichte Tomatenmayonnaise zuerst die Mayonnaise zubereiten. Dazu Eigelb und Senf in einen schmalen Rührbecher geben und mit dem Mixer gut verrühren. Unter ständigem Rühren das Öl sehr langsam hinzufügen, bis die Masse dick ist, und die Mayonnaise mit Salz abschmecken.
5. Anschließend die Cocktailtomaten vierteln und zur Seite stellen. Schalotten fein hacken, Schnittlauch fein schneiden und mit Mayonnaise, Joghurt, Sauerrahm und Paprikapulver vermengen und mit Salz abschmecken. Am Schluss die Tomaten vorsichtig darunterrühren.

Zubereitungszeit: Kürbisnuggets: 60–70 Minuten, leichte Tomatenmayonnaise: 10–15 Minuten,

Basisrezept Mayonnaise: 5–10 Minuten

aus: Grünes Zebra kocht, Foto: Priller Sonja

Karotten mit Kokos-Curry-Sahne **vegan**

1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 6 Karotten, 1 Packung Räuchertofu, 3 EL Sonnenblumenöl, 3 EL Sojasauce, 3 EL Reiswein, 1 Dose Kokosmilch oder 1 Packung Sojasahne, 1–2 TL Currypulver, Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer, frische Petersilie

1. Knoblauch und Zwiebel schälen. Knoblauch fein hacken, Zwiebel in Ringe schneiden. Die Karotten waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.
2. Pfanne erhitzen, Öl hineingeben und erhitzen. Räuchertofu, Knoblauch und Zwiebel etwa 2 Minuten unter ständigem Wenden darin anbraten. Karotten zufügen, kurz mitbraten und mit Sojasauce und Reiswein ablöschen.
3. Kokosmilch und Curry zugeben und die Karotten zugedeckt unter gelegentlichem Wenden etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis sie gar, aber noch bissfest sind.
4. Petersilie klein gehackt untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reisnudeln oder Reis servieren.

von: Karin Höpferger

Gemüse

Frühlingsgemüse-Eintopf mit Grünkernlaibchen

Eintopf: 2 Schalotten, 2 große Karotten,
4 Stangen grüner Spargel, 2 kleine Kohlrabi, 10 dag Blattspinat,
eine Handvoll Erbsen, 14 dag Jungzwiebel, 6 Radieschen,
etwas Olivenöl, Lorbeerblatt, Muskat,
etwas Petersilie und Liebstöckel, Salz, Pfeffer

1. Schalotte hacken und in Olivenöl langsam glasig anrösten.
2. Karotten und geschälten Kohlrabi grob würfeln, Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und mit den bereits glasigen Schalotten mitrösten.
3. Mit 1 l Wasser aufgießen, Lorbeerblatt, einige Blätter Liebstöckel und Petersilie dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Gemüse fast fertig garen – dann bis kurz vor dem Servieren zur Seite stellen.
5. Erst unmittelbar vor dem Anrichten die Erbsen, die geviertelten Radieschen und den grob geschnittenen Blattspinat dazugeben – ganz kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



Grünkernlaibchen: 20 dag Grünkern, 10 dag Universalmehl, 1 Ei, 2 Schalotten, 5 gehäufte EL fein gehackte Kräuter (Petersilie, Kerbel, Basilikum, Sauerampfer ...), ¼ l Gemüsebrühe (siehe unten), Salz und Pfeffer, Butterschmalz; Dekoration: Sauerrahm und Kresse

1. Schalotten hacken und wieder in Olivenöl langsam glasig anrösten, dann die Grünkerner für ca. 5 Minuten mitrösten, anschließend mit Gemüsebrühe (aus unserem Eintopf) plus ¼ l Wasser aufgießen – alles bissfest garen (bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben, am Schluss sollte die Flüssigkeit aber so gut wie ganz verkocht sein).
2. Grünkern etwas abkühlen lassen, Mehl, Ei und Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
3. In einer großen Bratpfanne Butterschmalz erhitzen, kleine Laibchen hineinsetzen und mit etwas Kräutersalz (nur auf einer Seite) würzen, dann Hitze reduzieren und langsam braun braten, dabei mehrmals wenden.
4. Eintopf auf Teller verteilen, Grünkernlaibchen hineinsetzen, mit einem Klecks Sauerrahm und Kresse garniert servieren.

Tipp: Der Eintopf schmeckt auch schon ohne die Laibchen sehr gut. Das ist dann gesundes, frisches Frühlings-Fast-Food.

Rezept und Foto: Rezept des Moments

Klare Gemüsebrühe/Gemüsefond

Für alle Suppen, Saucen, Risotto etc. bestens geeignet

1. Sauber gewaschene und geputzte Gemüseabschnitte von Zwiebeln, Lauch, Karotten, Sellerie, Kohlrabi, Broccoli o. Ä., Stängel von Petersilie, Maggikraut in einem großen Topf mit Wasser aufkochen lassen und weitere 40 Minuten sieden.
2. Danach die Gemüsebrühe abseihen. Je mehr man die Brühe einreduzieren lässt, desto kräftiger wird sie.

von: Fredi Sabath

Gemüse

Kürbisgulasch für 6 Personen

1 mittlerer Hokkaidokürbis (etwa 80 dag) entkernt,
6 große Kartoffeln, 1 große Zwiebel, 1 EL Öl,
2 EL Paprikapulver, 1 EL weißer Balsamicoessig,
300 ml Wasser, 1 KL Gemüsewürze,
1 TL Majoran, ½ TL Kräuter der Provence,
4-6 Thymianzweigerl (abgerebelt), Pfeffer, Salz,
⅛ l Süßrahm oder Kokosmilch,
2 EL Hefepulver oder 1 KL Mehl/Maizena zum Binden,
2 EL Kürbiskerne zum Garnieren,
20 dag Tofu gewürfelt für die vegane Variante



1. Gründlich gewaschenen Hokkaidokürbis mit Schale in etwa 2 cm große Würfel schneiden, geschälte Kartoffeln ebenso würfelig schneiden.
2. Gehackte Zwiebel in einem großen Topf anschwitzen, Paprikapulver einmal aufschäumen lassen und mit Essig ablöschen. Wasser, Kürbis-Kartoffel-Würfel und Gewürze mit einem Teil des Thymians (abgerebelt) zugeben. Zugedeckt im Saft etwa 15 Minuten weichdünsten. Falls gewünscht Tofuwürfel mitgaren.
3. Sauce abrunden mit Rahm oder Kokosmilch, der zuvor mit Mehl/Maizena/Hefepulver versprudelt wurde. Mit Kürbiskernen und extra Thymianzweigerl servieren.

Karotten-Kartoffel-Gulasch: mit Karotten anstelle von Kürbis; als Eintopf garen.

Vegane Variante: Bei der veganen Variante wird mit Kokosmilch verfeinert und es können im Gulasch Tofuwürfel als Eiweißzulage mitgegart werden.

Würzig „ayurvedisch“ angehauchte Variante: Gewürze in Öl leicht anschwitzen wie folgt: Zuerst die körnigen Gewürze: Kreuzkümmel, Koriander und Schwarzkümmel, dann die Zwiebelringe mitschwitzen und dann Pulvergewürze wie Kurkuma, Ingwer und Chili/Paprika einmal aufschäumen lassen, dann mit Wasser/Suppe ablöschen (ohne Essig) und Gemüse, Kartoffel zugeben usw.

Tipp: Als belebender Kick zu diesem milden, kindertauglichen Gulasch harmoniert eher scharf-pikanter Salat, wie Rucola, Kresse oder Rettich, ideal. Das Gulasch liefert nur wenig Eiweiß, deshalb ist eine kleine eiweißhaltige Ergänzung zur Abrundung der Nährstoffbilanz und damit für eine anhaltende Sättigung und Vitalität wichtig: entweder eine Vorspeise, wie Mozzarella mit Kresse, oder eine Nachspeise, beispielsweise eine wenig süße, hausgemachte Topfen-Obst-Creme.

Würztipp: Bunte, aromatische Gewürze machen glücklich und sind zugleich köstliche Medizin. Lassen Sie daher Ihrer Experimentierfreude beim Würzen gewissermaßen freien Lauf, spielen Sie mit Farben und Geschmacksrichtungen, aber überstürzen Sie dabei nichts. Schmecken Sie immer wieder genüsslich ab und genießen Sie diese sinnliche Prozedur – siehe Würzvariante. Meiden Sie industrielle Fertigwürzen, -sauce und -dressings sowie herkömmliche Suppenwürfel, denn sie alle enthalten viel Salz, künstliche Geschmacksverstärker und oft auch Zucker.

Leicht verändert aus: Handbuch Gesunde Küche, Foto: Stephan Hofinger

Palatschinken

12 dag Mehl, Salz, $\frac{2}{10}$ l Milch, 2 Eier, Öl

Das Mehl salzen, mit der Milch glatt rühren, Eier einrühren und 10 Minuten quellen lassen. In einer Pfanne wenig Öl heiß werden lassen, die Pfanne schräg halten, Teig einlaufen lassen, der Pfannenboden soll dünn bedeckt sein. Die Palatschinken beidseitig goldgelb backen.

Süße Palatschinken

1. Palatschinken zubereiten.
2. Je nach Vorrat und Geschmack können diese dann mit Marmelade, Schoko-Nuss-Aufstrich, einer Zimt-Zucker-Mischung oder auch angedünstem Obst gefüllt werden.

Pikante Variante: Champignon-Gemüse-Füllung

4 dag Butter, 1 kleine, gehackte Zwiebel, 20 dag blättrig geschnittene Champignons, 20 dag gewürfelte Zucchini, 1 gehackte Knoblauchzehe, Petersilie, Salz, 15 dag geriebener Goudakäse, $\frac{1}{8}$ l Crème fraîche

1. Palatschinken zubereiten.
2. Fülle: Butter heiß werden lassen, Zwiebel hell rösten, Champignons zugeben, dünsten, bis der Saft eingezogen ist, Zucchini zugeben und dünsten. Würzen und mit Käse und Crème fraîche binden

Pikante Variante: Kräuter-Mozzarella-Fülle

3 dag Butter, 2-3 gehackte Schalotten, 15 dag gezupfte Kräuter, Salz, 15 dag gewürfelter Mozzarella

1. Palatschinken zubereiten.
2. Fülle: Butter erwärmen, die Schalotten hell anrösten, Kräuter zugeben und 2-3 Minuten dünsten, salzen und mit den Mozzarellawürfeln vermengen.

Tipp: Palatschinken eignen sich hervorragend, um den Restbestand im Kühlschrank aufzubrauchen. Je nachdem, was vorhanden ist, das Gemüse klein schneiden, mit einer fein gehackten Zwiebel andünsten und bissfest weichgaren, gut würzen und damit die Palatschinken füllen. Vorhandenen Käse aufreiben und über die Gemüsefüllung streuen.

aus: *Das Familienkochbuch*

Wuchteln

50 dag Mehl, 2 dag Germ, 10 dag Butter, 3 Dotter, 5 dag Zucker, ca. $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch, 1 Prise Salz, Marmelade zum Füllen

1. Mehl mit Salz und Zucker vermischen, Dampf bereiten bzw. Germ einbröseln. Butter zerrinnen lassen und dazugeben. Dotter mit Milch versprudeln, dazugeben. Alle Zutaten zu einem mittelfesten Germteig abschlagen und zugedeckt gehen lassen.
2. Dann mit dem Löffel Teigstücke abstechen, auseinanderziehen, mit Marmelade füllen und zusammendrehen.
3. Etwas Butter in einer Auflaufform zergehen lassen, Wuchteln einlegen, noch einmal gehen lassen.
4. Ca. 30-45 Minuten bei 180° Heißluft backen und angezuckert servieren.

Beilage: Vanillesauce, Karamellsauce, Eiermilch, Kompott

Pikante Variante: keinen Zucker in den Teig dazugeben – dann mit Sauerkraut servieren.

aus: *Tiroler Bäuerinnen kochen*, Foto: Herbert Gyss



Grießschmarren

30 dag Grieß, ca. 1 l Milch, etwas Salz, etwas Butter zum Braten, Zitronenschale, Zucker, wer mag, Rosinen, Zimt, Vanillezucker

1. Die Milch leicht salzen, erhitzen und den Grieß unter ständigem Rühren einkochen, bis die Masse sehr fest ist (klumpt am Kochlöffel). Mit geriebener Zitronenschale und evtl. Rosinen abschmecken und abkühlen lassen.
2. In einer Pfanne die Butter zerlaufen lassen und darin die Grießmasse abrösten, bis sie leicht angebräunt ist. Mit Zucker, Vanillezucker und Zimt bestreuen. Dazu schmeckt sehr gut ein Kompott oder ein Glas Milch.

Hirse-Topfen-Auflauf

20 dag Hirse, $\frac{1}{2}$ l Wasser, 1 Prise Salz, 2 Eier, 3 EL Honig, 20 dag Magertopfen, Zitronensaft und -schale, 30 dag geschälte, gewürfelte Äpfel

1. Hirse auf ein Sieb geben, schwarze Körnchen entfernen, mit warmem Wasser gut schwemmen und abtropfen lassen. Mit dem Wasser und einer Prise Salz aufkochen, zugedeckt bei schwacher Temperatur 15 Minuten leicht ziehen lassen, von der Platte nehmen und 20 Minuten ausquellen und überkühlen.
2. Backrohr auf 180° vorheizen, Auflaufform mit Butter ausstreichen.
3. Dotter mit Honig cremig rühren, Topfen und Gewürze einmengen, die Hirse und Apfelwürfel zugeben und den steif geschlagenen Schnee unterziehen.
4. Die Masse in die Auflaufform füllen und ca. 30-40 Minuten backen.

aus: Das Familienkochbuch

Kaiserschmarren

25 dag Mehl, 5 Dotter, 5 Eiklar, ca. 500 ml Milch, 1 Pkg. Vanillezucker, etwas Zucker, 1 Prise Salz, Staubzucker, wer mag, 10 dag Rosinen

1. Aus Mehl, den Dottern, Milch und einer Prise Salz einen mittelfesten Palatschinkenteig herstellen. Wer mag, die Rosinen unter den Teig mischen, etwas ziehen lassen. In der Zwischenzeit mit den Eiklar, Staubzucker und Vanillezucker einen festen Eischnee schlagen und diesen vorsichtig unter den Teig heben.
2. In einer Pfanne Öl oder Butter erhitzen und einen Teil der Masse – ca. 1 cm hoch – in die Pfanne geben. Wenn die Unterseite gut gebräunt ist, wenden und mit 2 Bratschaufeln die Masse in Stücke zerreißen und diese noch gut abrösten, bis sie goldgelb sind. Den Schmarren mit Zucker bestreuen und mit Apfelmus oder Preiselbeerkompott genießen.

Scheiterhaufen

4 alte Semmeln, $\frac{1}{4}$ l Milch, 3 Eier, 6 dag Zucker, 4 Äpfel, $\frac{1}{2}$ TL Zimt, 3 EL Rosinen, Butter

1. Semmeln in dünne Scheiben schneiden.
2. Milch, Eier und die Hälfte des Zuckers verquirlen, über die Semmeln gießen.
3. Äpfel schälen, blättrig schneiden, mit Zimt, Zucker und Rosinen mischen.
4. Die Semmelmasse abwechselnd mit den Äpfeln in eine befettete Auflaufform schichten, zuletzt Butterflocken darüber verteilen und bei ca. 170° etwa 50 Minuten braun backen.

aus: Patscher Kochbuch 2

Quellen



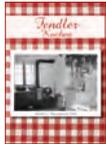
Familienkochbuch des Katholischen Familienverbandes Tirol,
www.familie.at

365x vegane und vegetarische Blitzküche, Heide Steigenberger,
Kneippverlag, ISBN 978-3-7088-0633-4, www.kneippverlag.com



Xunde – genießen leicht gemacht, Angelika Kirchmaier,
Tyrolia Verlag, 2006, ISBN 978-3-7022-2790-6, www.tyrolia.at

Gartenfrische Blitzgerichte, Angelika Kirchmaier,
Tyrolia Verlag, 2015, ISBN-10: 370223440, www.tyrolia.at



Fendler kochen, Rezepte aus der Fendler Bevölkerung,
zusammengestellt von Hedi Schranz

Vegane Blitzrezepte, Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, Köln,
ISBN 978-3-625-17064-8, www.naumann-goebel.de



Tiroler Bäuerinnen kochen – Einfach gute Rezepte, gesammelt und bearbeitet von Maria Gschwentner,
Löwenzahn Verlag, ISBN 978-3-7066-2380-3, www.loewenzahn.at

Grünes Zebra kocht – Saisonale Vielfalt in über 100 Rezepten, Gabriele Gauper, Irene Mösenbacher,
Löwenzahn Verlag, ISBN 978-3-7066-2561-6, www.loewenzahn.at



Handbuch gesunde Küche – wohlfühlen und genießen mit dem Vital-Teller-Modell (Neuerscheinung Oktober 2016), Mag. pharm. Karin Hofinger, Löwenzahn Verlag, ISBN: 978-3-7066-2605-7, www.loewenzahn.at

Hülsenfrüchte – die besten Rezepte, Verena Krieger,
AT Verlag Aarau



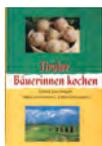
Rezept des Moments – Kochen und Leben mit den Jahreszeiten, MPreis: 10. Ausgabe/Frühling 2013,
12. Ausgabe/Herbst-Winter 2013, 16. Ausgabe/Sommer 2015

Asylgerichte – Kochheft des Katholischen Familienverbandes Tirol
in Zusammenarbeit mit dem Flüchtlingsheim Innsbruck



Xunde Blitzgerichte, Angelika Kirchmaier,
Tyrolia-Verlag Innsbruck-Wien, ISBN-13: 9783702232603, www.tyrolia.at

Xunde Tiroler Küche, Angelika Kirchmaier,
Tyrolia-Verlag Innsbruck-Wien, ISBN 978-3-7022-3531-4, www.tyrolia.at



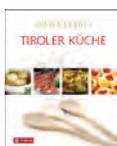
Tiroler Bäuerinnen kochen, Maria Gschwentner,
Löwenzahn Verlag, ISBN 3-900521-23-9, www.loewenzahn.at

Mein gesundes, warmes Wohlfühlfrühstück, Julia Waldhart,
Löwenzahn Verlag, ISBN 978-3-7066-2621-7, www.loewenzahn.at



Super foods – einfach und regional, Andrea Ficala
Löwenzahn Verlag, ISBN 978-3-7066-2610-1, www.loewenzahn.at,

Rezepte aus dem Pfarrhaushalt Band 2, Verlag Ennsthaler,
4400 Steyr, ISBN 978-3-85068-788-1, www.ennsthaler.at



Tiroler Küche, Maria Drewes, Tyrolia-Verlag Innsbruck-Wien,
15. Auflage 2015, ISBN 978-3-7022-1676-4, www.tyrolia.at

Simplissime – Das einfachste Kochbuch der Welt, Jean-François Mallet
EMF Verlag, ISBN 978-3-86355-580-1, www.emf-verlag.de



Auf den Geschmack kommen,
vegetarische Rezeptbroschüre des Katholischen Familienverbandes Tirol

Patscher Kochbuch 2 – Katholischer Familienverband Patsch

Kostbare Lebensmittel – Tischgebete

Jedes Tierlein hat sein Essen,
jedes Blümlein trinkt von dir,
hast auch meiner nicht vergessen,
lieber Gott, ich danke dir. Amen.



Aus der braunen Erde
wächst unser täglich Brot.
Für Sonne, Wind und Regen
danken wir, o Gott.
Was auch sprießt in unserm Land,
alles kommt aus deiner Hand. Amen.



O Gott, von dem wir alles haben,
wir preisen dich für deine Gaben,
du speisest uns, weil du uns liebst,
o segne auch, was du uns gibst. Amen.



Wir danken dir, du treuer Gott,
auch heut' für unser täglich Brot:
Lass uns in dem, was du uns gibst,
erkennen, Herr, dass du uns liebst. Amen.



Komm, Herr Jesus, sei unser Gast,
und hilf uns zu teilen,
was du uns gegeben hast. Amen



Wir haben genug zu essen,
wir werden täglich satt.
Hilf, dass wir den nicht vergessen,
der nichts zu essen hat.
Lieber Gott, wir danken dir
für das schöne Essen hier. Amen



Alle guten Gaben, alles, was wir haben,
kommt, o Gott, von dir. Wir danken dir dafür. Amen.



Lieber Gott, für Speis und Trank
sagen wir dir Lob und Dank. Amen

