



# Köstliche Rezeptideen aus der Gesunden Küche

für jede Jahreszeit



# Inhaltsverzeichnis

- Suppen..... S. 3 – 12
- Vorspeisen und Salate .....S. 13 – 20
- Hauptspeisen vegetarisch .....S. 21 – 30
- Hauptspeisen mit Fisch .....S. 31 – 38
- Hauptspeisen mit Fleisch und Wurst.....S. 39 – 47
- Süßspeisen.....S. 48 – 59



Weitere Rezeptvorschläge finden Sie auf der Homepage der  
Gesunden Gemeinde unter [www.gesundegemeinde.ooe.gv.at](http://www.gesundegemeinde.ooe.gv.at)

# Asia-Gemüsesuppe mit Eiernudeln

(10 Portionen) Pro Portion: 120 kcal, 2 g Fett

## Zutaten:

- 1/4 kg chinesische Eiernudeln
- ca. 3/4 Liter Hühnersuppe
- Salz
- 4 Stängel Lemongras
- 1/2 kg Frühlingszwiebeln
- 400 g Karotten
- 200 g Spinatblätter oder Chinakohl od. Kohl
- Chili
- Ingwerwurzel
- Sojasauce od. Oystersauce



## Zubereitung:

Eiernudeln in Salzwasser einmal aufkochen lassen und 4 min quellen lassen. Hühnersuppe zum Kochen bringen, Zitronengras putzen, fein hacken und das Gemüse in schräge Scheiben bzw. Streifen schneiden. Ingwer und Chilischote in feine Streifen schneiden und mit den restlichen Zutaten zur Suppe geben. Suppe abschmecken und das Gemüse bissfest garen. Eiernudeln zugeben und servieren.

# Bärlauch-Dinkelsuppe

4 Portionen (Pro Portion: 90 Kcal, 5 g Fett)

## Zutaten:

- 2 Hände voll frischer Bärlauch, gewaschen
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 4 EL Dinkelflocken
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 mittelgroße Karotten
- 2 EL Sauerrahm
- Saft von einer Zitrone
- Salz, Pfeffer, Muskat



## Zubereitung:

Bärlauch kurz in kochendem Wasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und abseihen. Die Karotten schälen, in feine Würfeln schneiden und weich dünsten. Bärlauch und fein gehackte Zwiebel in etwas Öl anschwitzen, die Dinkelflocken zugeben und mit dem Gemüsefond aufgießen. Ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit dem Stabmixer pürieren und mit verquirltem Sauerrahm, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Karottenwürfeln auf 4 Suppenteller verteilen und die Suppe anrichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
99,1 kcal	4,06 g	11,7 g	3,66 g	3,1 g

# Kürbis-Kartoffel-Suppe

Für 4 Personen: 380 g pro Portion - 1,52 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 700 g Kürbisfleisch
- 150 g Kartoffeln mehlig
- 100 g Lauch
- 1 EL Rapsöl
- ½ l Gemüsesuppe
- ½ l Buttermilch
- 50 ml Schlagobers
- Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian, Kümmel, Koriander, Petersilie

## Zubereitung:

- Kartoffeln und Kürbis in Stücke schneiden.
- Lauch in feine Streifen schneiden und in etwas Öl anlaufen lassen. Gemüse und Kartoffeln zufügen, würzen und 15 min garen.
- Gemüsesuppe zugießen und solange köcheln lassen bis die Suppe fein püriert werden kann.
- Schlagobers und Buttermilch verrühren und zur Suppe geben, nicht mehr kochen lassen.
- Mit gehackten Kräutern bestreuen, abschmecken und servieren.

Alternative Zubereitungsvarianten:

- mit Curry und Kreuzkümmel oder mit Anis und Fenchelsamen würzen
- mit 50 g Parmesan gerieben verfeinern und mit gerösteten Brotwürfeln oder Kürbiskernen servieren
- statt Lauch kann auch eine Fenchelknolle verwendet werden

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
198 kcal	8,67 g	19,8 g	8,74 g	2,84 g

# Kürbissuppe mit Sellerie und Pak Choi

Für 4 Personen: 275 g pro Portion - 1,10 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 300 g Kürbis in Würfeln (etwa 2 cm)
- 1 Zwiebel
- 2 Stangensellerie geschnitten mit Blattgrün
- 1 kleine Fenchel gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Blätter Pak Choi fein gehackt (Ersatzweise Spinat)
- 2 Tomaten enthäutet und in Würfel
- 750 ml Fond
- Basilikum, Salz, Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl



## Zubereitung:

- Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Fenchelwürfel dazugeben, 2-3 min weich dünsten ohne Farbe zu nehmen.
- Fond und Kürbis dazu, das ganze zum Kochen bringen.
- Tomatenmark dazu und Hitze reduzieren, die Suppe 20 min ziehen lassen bis der Kürbis gar ist.
- Salzen und pfeffern, Suppe vom Herd nehmen, Sellerieblätter, Pak Choi, Tomaten und Basilikum dazu, abschmecken und servieren.

*Ein Rezept von:* Michael Wöss

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
111 kcal	5,79 g	8,68 g	5,22 g	5,58 g

# Karotten-Orangencremesuppe

Für 5 Personen: 205 g pro Portion - 1,03 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 500 g Karotten
- 100 g Zwiebel
- 1 Selleriestange
- 1 EL Olivenöl
- 750 ml Gemüsefond
- 250 ml Orangensaft
- 100 ml Obers
- 25 Orangenfilets
- Salz, Pfeffer
- Etwas Zucker

## Zubereitung:

- Zwiebel in Olivenöl anlaufen lassen, Karotten, Stangensellerie und Zucker dazu geben und ebenfalls etwas anlaufen lassen.
- Würzen, mit Fond und Orangensaft auffüllen.
- Suppe ca. 20 Minuten kochen und dabei einreduzieren lassen.
- Dann Obers begeben und fein mixen, durch ein Sieb passieren, aufkochen, abschmecken und mit Orangenfilets servieren.

*Ein Rezept von:* Michael Wöss

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
177 kcal	8,37 g	20,6 g	3,82 g	3,06 g

# Kohlrabicremesuppe

Für 4 Personen: 177 g pro Portion - 706 g Gesamtmenge

## Zutaten:

- 500 g Kohlrabi
- 1 Zwiebel
- 1 EL Pflanzenöl
- 800 ml Gemüsesuppe
- 80 g Schlagobers
- ½ Pkg. Gartenkresse
- Salz, Pfeffer, Muskat, Zitrone

## Zubereitung:

- Kohlrabi und Zwiebel klein würfelig schneiden und in Öl anlaufen lassen.
- Mit Suppe aufgießen und weich kochen.
- Obers zur Suppe geben und mit dem Stabmixer pürieren, würzen und mit Kresse bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
117 kcal	8,83 g	5,5 g	3,89 g	2,33 g



# Kräutersuppe

Für 4 Personen: 59,3 g pro Portion - 237 g Gesamtmenge

## Zutaten:

- 1 EL Rapsöl
- 1½ EL Mehl glatt
- 600 ml Gemüsesuppe
- 80 ml Sauerrahm
- ½ Zwiebel gehackt
- 3 EL Estragon, Basilikum, Kerbel, Zitronenmelisse gehackt (oder Kräuter nach Wahl)
- 2 EL Spinat
- 2 EL Schlagobers geschlagen
- Salz, Pfeffer weiß

## Zubereitung:

- Zwiebel in Öl glasig anlaufen lassen, Mehl beigegeben und kurz mitrösten. Mit Suppe aufgießen und glatt rühren.
- Sauerrahm, Kräuter und Spinat zugeben, würzen, kurz einkochen lassen und pürieren. Geschlagenes Obers zugeben.
- Suppe sofort servieren.

**Tipp:** Beilagenempfehlung: Pochierte Eier, Eierstich, Tomatenwürfel, Käsecroutons

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
102 kcal	8,23 g	4,76 g	2,15 g	0,92 g

# Polenta-Lauch-Suppe mit Kernöl

Für 4 Personen: 72,5 g pro Portion - 290 g Gesamtmenge

## Zutaten:

- 4 EL Polenta
- 100 g Lauch
- 1 EL Sonnenblumenöl
- ½ L Gemüsebrühe
- 60 ml Magermilch
- 60 ml Obers
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bd. Petersilie

## Zubereitung:

- Lauch der Länge nach halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden.
- Petersilie fein hacken.
- Lauchstreifen in Öl anlaufen lassen, Polenta begeben und mit Suppe und Milch aufgießen. Bei kleiner Flamme ca. 5 min köcheln lassen.
- Würzen und das geschlagene Obers unterrühren.
- Mit Petersilie bestreuen und mit ein paar Tropfen Kernöl verzieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
139 kcal	10 g	9,51 g	2,76 g	1,07 g

# Tomatensuppe

Für 5 Personen: 230 g pro Portion - 1,15 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 100 g Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 kg Tomaten geschält, frisch oder Tomatenpulpe
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz, weißer Pfeffer, Zucker, Lorbeerblatt, Zitronensaft, Basilikum, Oregano, Knoblauch, Zimt, Nelken
- 2 EL Sauerrahm

## Zubereitung:

- Zwiebel fein hacken und in etwas Öl anrösten.
- Tomaten würfelig schneiden und zum Zwiebel geben.
- mit Suppe aufgießen, die Gewürze begeben und 20 min dünsten lassen.
- Suppe pürieren, mit Zitronensaft abschmecken und mit Sauerrahm garniert servieren.

**Tipp:** In Olivenöl geröstete Brotwürfel mit Rosmarin als Einlage darüberstreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
75,7 kcal	3,47 g	7,16 g	3,17 g	2,57 g

# Wildcremesuppe

Für 5 Personen: 197 g pro Portion - 983 g Gesamtmenge

## Zutaten:

- 500 g Wildfleisch
- 150 g Karotten, Sellerie u. Petersilwurzel gemischt
- 50 g Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- Linsen zur Bindung
- 2 EL Olivenöl
- 3/4 l Suppe
- 1/8 l Rotwein
- 1/16 l Obers
- Salz, Pfeffer, 2 Lorbeerblätter
- 8 Wacholderbeeren



## Zubereitung:

- Wildfleisch und das Gemüse in mittelgroße Würfel schneiden und in Olivenöl braun rösten.
- Dann würfelig geschnittenen Zwiebel und Tomatenmark dazu und ebenfalls braun rösten.
- Linsen begeben und mit Rotwein ablöschen, mit Suppe auffüllen, Lorbeerblatt und zerdrückte Wacholderbeeren dazu, alles langsam weich kochen (ca. 1 Stunde).
- Durch ein Sieb passieren, abschmecken und mit Obers vollenden.
- Als Einlage Eierschwammerl, Champignons, Fleischwürfel oder Croutons.
- Bindung erhält man durch das Gemüse und die Linsen.

*Ein Rezept von:* Michael Wöss

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
237 kcal	11,6 g	4,75 g	24,9 g	1,83 g

# Eierschwammerl-Zucchini-Salat

Für 4 Personen: 288 g pro Portion - 1,15 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 1 rote Zwiebel
- 250 g Cocktailtomaten
- 400 g Zucchini
- 250 g Eierschwammerl
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Oregano
- 1 EL Petersilie
- 1 TL Salbei

## Marinade:

- 2 EL Balsamicoessig
- 1 EL Sherryessig
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft

## Zubereitung:

- Zwiebel schälen und klein würfelig schneiden.
- Tomaten halbieren und Zucchini der Länge nach halbieren und dann in dünne Scheiben schneiden.
- Eierschwammerl putzen und ev. halbieren oder vierteln.
- Zucchini und Pilze mit Salz und Pfeffer würzen und in mehreren Portionen in etwas Öl anbraten.
- Beim letzten Arbeitsgang Zwiebel und Tomaten zugeben, mitbraten und mit den Kräutern würzen.
- Gemüse in eine flache Form füllen und mit der Marinade vermischen.

**Beilagenempfehlung:** Knoblauchbrot, Rucolablätter und Friséesalat als Garnitur

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
182 kcal	13,7 g	9,8 g	4,61 g	6,4 g

# Fenchelrohkost mit Äpfel und Orangen

Für 4 Personen: 178 g pro Portion - 710 g Gesamtmenge

## Zutaten:

- 400g Fenchel in feine Streifen
- 120g Äpfel blättrig
- 120g Orangenfilets
- 15g Walnüsse gehackt
- 15g Honig
- 40 ml Orangensaft
- Zitronensaft
- Salz



## Zubereitung:

- Fenchel, Äpfel und Orangenfilets vermischen und mit Zitronensaft beträufeln.
- Aus Orangensaft, Honig, Walnüsse und Salz eine Marinade herstellen und die Rohkost damit nappieren.

*Ein Rezept von: Michael Wöß*

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

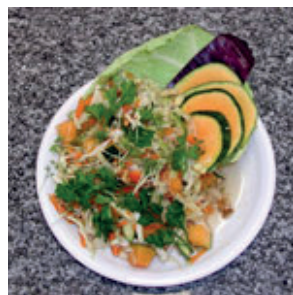
Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
94,8 kcal	2,84 g	13,1 g	3,48 g	5,7 g

# Herbstlicher Kürbissalat

Für 4 Personen: 278 g pro Portion - 1,11 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 300 g Kürbisfleisch
- 150 g Karotten
- 100 g Kraut
- 100 g Lauch
- 150 g Zucchini
- 10-12 Blätter Mangold
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 4 EL Sonnenblumenöl
- Sherryessig
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 20 g Walnüsse



## Zubereitung:

- Kürbis und Karotten je nach Laune würfeln, in Streifen oder Spalten schneiden.
- In wenig Salzwasser bissfest blanchieren.
- Kraut, Lauch, Zucchini, Mangold und Zwiebel in Streifen schneiden.
- Petersilie grob abzupfen, alles miteinander vermischen und marinieren, evtl mit Walnüsse garnieren.

**Beilagenempfehlung:** rosa gegrilltes Rehfilet oder gebratener Fisch

*Ein Rezept von:* Michael Wöss

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
185 kcal	13,8 g	10,3 g	4,74 g	5,4 g

# Orangencarpaccio mit Rucola und gegrilltem Fischfilet

Für 4 Personen: 318 g pro Portion - 1,27 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 500 g Fischfilet (Wolfsbarsch, Forelle, Zander)
- 4 Blutorangen oder Navel Orangen
- 100 g Rucola
- 80 g Parmesan
- 100 g Cocktailtomaten geviertelt
- 50 g Stangensellerie in feine Scheiben
- Petersilienblätter
- 1 Knoblauchzehe in Scheiben
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- Weißer Balsamico
- Salz, Pfeffer, Zucker, Zitrone

## Zubereitung:

- Orangen schälen und komplett von der weißen Haut befreien.
- Dann die Orangen mit einer Brotschneidmaschine oder einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden und je Teller eine Orange am äußeren Rand, im Kreis auflegen.
- Rucola, Cocktailtomaten, Stangensellerie und Petersilienblätter mit Salz, Pfeffer, Zucker, Balsamico und Olivenöl marinieren.
- In die Mitte des Orangenringes platzieren.
- Filets in je 3 Teile schneiden, mit Salz und Zitrone würzen und in heißem Olivenöl mit der Hautseite zuerst anbraten, wenden, Knoblauchscheiben u. Butterflocke beigegeben u. den Fisch langsam auf kleiner Flamme fertig garen.
- Den Fisch dabei immer mit der Knoblauch-Olivenöl-Butter übergießen.
- Dann je Teller drei Stück der Filets auf die Orangenfilets arrangieren.
- Zum Schluss mit Parmesanscheiben garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
367 kcal	18 g	10,6 g	39,2 g	3,17 g



# Quinoasalat

Für 4 Personen: 165 g pro Portion - 660 g Gesamtmenge

## Zutaten:

- 200 g Quinoa
- 50 g Rosinen
- 3 Frühlingszwiebel
- 1 Apfel
- 1 Karotte
- 50 g Walnüsse gehackt
- 2 EL Pfefferminze gehackt
- 2 TL Orangenzeste
- 3 EL Orangensaft
- 2 EL Weißer Balsamico
- 2 EL Erdnussöl
- Salz, Pfeffer



## Zubereitung:

- Quinoa mit 1/2 Liter Wasser zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten garen.
- Die Rosinen untermischen und dann zugedeckt neben der Kochstelle 5 Minuten ziehen lassen.
- Quinoa anschließend auf einem Backblech ausbreiten und auskühlen lassen.
- Frühlingszwiebel waschen, putzen und mit dem saftigen Grün in ganz feine Ringe schneiden. Den Apfel in kleine Würfel schneiden. Karotte schälen und raspeln.
- Quinoa mit Zwiebelringen, Apfel, Karotte und allen Zutaten in einer Schüssel mischen, abschmecken und sofort servieren.

*Ein Rezept von:* Michael Wöss

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
110 kcal	20,6 g	45,9 g	9,8 g	5,6 g

Kategorie: Vorspeisen und Salate, Schnell und einfach: nein, Für Schule und Kindergarten: ja

# Salat von Rösterdäpfeln und Räucherlachs

Für 4 Personen: 239 g pro Portion - 956 g Gesamtmenge

## Zutaten:

- 350 g Erdäpfel speckig
- 4 EL Olivenöl
- 80 g Frühlingszwiebeln
- 1 EL Kapern
- 60 g Essiggurkerl
- 2 Stk. Eier hartgekocht
- 300 g Räucherlachs
- Sherryessig, Salz, Pfeffer, Estragon frisch

## Zubereitung:

- Backrohr auf 200°C vorheizen. Erdäpfel, bürsten, waschen und auf ein Backblech legen, evtl halbieren.
- Mit 2 EL Olivenöl bestreichen, salzen und ca. 30 min goldbraun backen.
- Überkühlen lassen.
- Essiggurkerl in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Kapern und den in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben.
- Gehackte hartgekochte Eier und gewürfelte Erdäpfel zugeben und mit dem restlichen Öl, Essig und den Gewürzen marinieren.
- Räucherlachs auf 4 Teller verteilen, mit dem Salat garnieren und mit Estragon bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
313 kcal	18,8 g	15,2 g	20,4 g	2,67 g

# Wintersalat mit Apfel-Balsamico-Dressing

Für 4 Personen: 301 g pro Portion - 1,21 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 2 Stk. Chicorée
- 100 g Vogerlsalat
- 1 kl. Fenchelknolle
- 2 Stk. Orangen
- 6 Datteln getrocknet
- 1 kl. Avocado
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Haselnüsse gehobelt



## Dressing:

- 100 ml Apfel-Balsamico
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Apfelsaft
- ½ TL Piment gemahlen
- ½ TL Muskat gemahlen

## Zubereitung:

- Salat und Gemüse putzen und waschen.
- Fenchel in feine Scheiben schneiden. Orangen filetieren und den Saft vom Rest ausdrücken.
- Datteln halbieren, entkernen und nochmals der Länge nach vierteln.
- Avocado halbieren, entkernen und schälen. Avocadofruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.
- Salat auf Tellern anrichten, marinieren und mit gehobelten Nüssen und Fenchelgrün bestreuen.
- Alle Zutaten für das Dressing gut verrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
71,4 kcal	1,42 g	4,54 g	9,42 g	0,45 g

Kategorie: Vorspeisen und Salate, Schnell und einfach: nein, Für Schule und Kindergärten: nein

# Zucchini spaghetti mit Rucolapesto

Für 4 Personen: 156 g pro Portion - 622 g Gesamtmenge

## Zutaten:

- 300 g Zucchini
- Salz, Pfeffer

## Pesto:

- 40 g Rucola
- 50 g Erdnussöl
- 30 g Erdnüsse
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Salz
- 10 Kirschtomaten halbiert



## Zubereitung:

- Erdnussöl, Erdnüsse, Knoblauch, etwas Salz und die Hälfte des Rucola zu einem Pesto verarbeiten.
- Die Zucchini zu Spaghetti schneiden, mit dem restlichen Rucola vermischen, mit dem Pesto marinieren und mit den Kirschtomaten dekorieren.

*Ein Rezept von:* Franz Straßer

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
177 kcal	16,5 g	3,78 g	3,72 g	2,29 g

# Asiatische Gemüsepfanne mit Tofu und Sprossen

( 4 Pax), Pro Portion: 185 kcal, 10 g Fett

## Zutaten:

- 300 g Tofu
- 2 EL Sojasauce
- 100 g Zwiebel
- Knoblauch
- 2 EL Erdnussöl
- 200 g Sojasprossen
- 160 g Karotte
- 300 g Lauch
- 150 g Paprika rot
- 200 g Broccoli
- ein kleines Stück Ingwer
- Pfeffer
- Chili
- Curry
- etwas Wasser
- 2 EL Sojasauce



## Zubereitung:

- Tofu in 1,5 cm Würfel schneiden und mit etwas Sojasauce beträufeln.
- Sojasprossen waschen, Karotten putzen, waschen und fein nudelig schneiden.
- Lauch halbieren und in 4 cm große Stücke schneiden.
- Paprika und Broccoli waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in etwas Öl anbraten.
- Tofu zugeben, würzen.
- Dann die Paprika, anschließend den Lauch und die Broccoliröschen zugeben und unter ständigem Rühren kurz anbraten.
- Zuletzt Karotten und die Sojasprossen zugeben und kurz mitrösten.
- Das Gemüse sollte noch knackig sein.
- Mit Sojasauce abschmecken und servieren.

# Bärlauchgnocchi mit Frischkäse-Brunnenkresse-Sauce

Für 4 Personen: 339 g pro Portion - 1,36 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 750 g mehlige Kartoffel (Bintje)
- 200 g feines Weizenvollmehl
- 3 Dotter
- 6-8 Bärlauchblätter fein gehackt
- 2 El Parmesan
- Salz, Muskat, Pfeffer

## Sauce:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 1/8 l trockener Weißwein
- 1/4 l Gemüsefond
- 1 EL körniger Senf
- 100 g Frischkäse (mager)
- 1 Bund Brunnenkresse
- Salz, Pfeffer



## Zubereitung:

- Kartoffel in der Schale kochen, schälen, ausdämpfen lassen und heiß passieren.
- Mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verarbeiten.
- Dünne Rollen von ca. 1,5 cm formen und davon ca. 3 cm lange Gnocchi abstechen, mit einer in Mehl getauchten Gabel über die Gnocchi rollen und so das typische Muster einprägen.
- Wasser aufkochen und Gnocchi in heißen, gesalzenen Wasser vorsichtig ziehen lassen bis sie an der Oberfläche schwimmen.
- Fein gehackten Zwiebel in Rapsöl anlaufen lassen, mit Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen, dann mit Fond auffüllen und wieder um ein Drittel einreduzieren. Die Hälfte der Brunnenkresse hacken und mit dem Senf und dem Frischkäse zur Sauce geben, nicht mehr kochen lassen, Sauce abschmecken.
- Die Gnocchi mit der Sauce vermischen und auf einem Teller anrichten, mit Brunnenkresse dekorieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
492 kcal	18,2 g	58,4 g	16,7 g	9,66 g

Kategorie: Hauptspeisen vegetarisch, Schnell und einfach: nein, Für Schule und Kindergarten: nein

# Gemüselaibchen mit Haferflocken

Für 6 Personen: 183 g pro Portion - 1,10 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 450 g Gemüse der Saison geraspelt
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Eier
- 90 g Vollkornmehl
- 60 g Haferflocken
- 150 g Magerkäse
- Curry, Paprikapulver, Salz, Pfeffer
- Petersilie
- 7 EL Olivenöl



## Zubereitung:

- Zwiebel fein schneiden und in Olivenöl glasig anlaufen lassen, Knoblauch dazu geben.
- Dann Gemüse, Zwiebel, Eier, Mehl, Haferflocken und Käse verrühren und alles gut würzen.
- Gehackte Petersilie dazu geben.
- Olivenöl erhitzen und mit einem Esslöffel kleine Laibchen in die Pfanne setzen und heraus braten.
- Als Beilage verwenden oder mit Kräuterdip, Kräutersauce oder Salat servieren.

Ein Rezept von: Michael Wöss

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
283 kcal	16,4 g	18,2 g	15,5 g	3,08 g

# Gemüsequiche

Für 12 Personen: 168 g pro Portion - 2,01 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 120 g Butter
- 120 g Mehl
- 120 g Vollkornmehl
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 500 g Gemüse der Saison
- 200 g Fleischtomaten
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- Knoblauch
- Thymian, Petersilie
- 1/8 l Obers
- 1/8 l Sauerrahm
- 1/4 l Magermilch
- 4 Eier
- 50 g Magerkäse gerieben
- Salz und Pfeffer



## Zubereitung:

- Kalte Butter, Mehl und Salz in der Küchenmaschine abbröseln, dann das Ei begeben und rasch zu einem glatten Teig kneten. Kalt stellen.
- Gemüse grob raspeln, Tomaten zu concasse verarbeiten.
- Dann klein geschnittenen Zwiebel in Olivenöl anlaufen lassen, Gemüse dazu geben und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Thymian würzen.
- Aus Obers, Sauerrahm, Milch, Eier und Gewürze einen Aufguss herstellen.
- Die Tortenform mit dem Mürbteig auslegen, den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.
- Gemüse, Tomatenwürfel und gehackte Petersilie vermischen, auf den Mürbteig legen, mit dem Aufguss übergießen und mit Käse bestreuen. Im Rohr bei 170° ca. 40 Minuten backen.

Ein Rezept von: Michael Wöss

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
263 kcal	17,9 g	16,8 g	8,54 g	2,11 g

Kategorie: Hauptspeisen vegetarisch, Schnell und einfach: nein, Für Schule und Kindergarten: ja



# Herbststollen mit Kürbis-Chutney

Für 4 Personen: 480 g pro Portion - 1,92 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 2 Strudelblätter (½ Blatt für 1 Portion)
- 60 g Zwiebeljulienne
- 300g Gemüsejulienne (Kürbis, Kraut, Karotte, Zucchini, Pilze, ..)
- Salz, Pfeffer, Knoblauch Thymian, Petersilie, Kerbel
- 1 EL Olivenöl
- 2 Eiklar
- 0,5 kg Äpfel
- 0,5 kg Kürbis
- 1 kl Zwiebel
- 250 g Apfelessig
- 100 g Brauner Zucker
- 8 g Salz
- 1 TI Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- Chili Zitronen- und Orangenzeste



## Zubereitung:

- Zwiebel in Olivenöl anlaufen lassen, restliches Gemüse dazu, würzen mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Kräutern, dann erhalten lassen.
- Geschälte Äpfel und Kürbis in kleine Würfel schneiden, mit fein geschnittenen Zwiebel, Zucker, Essig, Salz, Zitronen-, Orangenzeste und Ingwer aufkochen ca. 1 Stunde leicht köcheln lassen, immer wieder umrühren und dick einkochen. Mit Knoblauch und ev. Chili würzen.
- Strudelblätter quadratisch zurecht schneiden, mit kaltem Gemüse füllen, den Rand mit Eiklar bestreichen und einschlagen, auf ein Backblech und bei 200° goldbraun backen. Mit Chutney anrichten

Ein Rezept von: Michael Wöss

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
304 kcal	3,68 g	57,3 g	6,51 g	5,53 g

Kategorie: Hauptspeisen vegetarisch, Schnell und einfach: ja, Für Schule und Kindergarten: nein

# Kartoffel-Kürbispuffer mit Gemüsestreifen und Dip

Für 4 Personen: 587 g pro Portion - 2,35 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 500 g Kartoffel
- 500 g Kürbis
- 100 g Zwiebel
- 200 g Magertopfen
- 2 Eier
- 120 g Mehl
- 160 g Käse fein gerieben
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Petersilie
- Knoblauch
- 120 g Tomatenspalten
- 120 g Karottenstifte
- 120 g Gurkenscheiben
- 250 ml Joghurt
- Salz, Pfeffer, Kräuter, Zitrone



## Zubereitung:

- Kartoffel und Kürbis schälen und reiben, in einem Tuch gut ausdrücken bis sie trocken sind, mit fein geschnittenem Zwiebel, Mehl, Eier, Topfen, Käse, Knoblauch, Kräuter und Gewürzen vermischen.
- In Olivenöl scharf anbraten und im Rohr bei 180°C fertigbacken.
- Aus Joghurt, Gewürzen und Kräutern einen Dip herstellen.
- Puffer mit Gemüse und Dip anrichten.

Ein Rezept von: Michael Wöss

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
510 kcal	17 g	53,3 g	33,3 g	7,06 g

# Pikanter Körnerschmarren

Für 4 Personen: 458 g pro Portion - 1,83 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 1 Fenchel
- 500 g Sprossenmix
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 350 g Magertopfen
- 200 g Weizenvollkornmehl
- ¼ l Wasser
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 100 g Magerkäse



## Zubereitung:

- Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, Fenchel in kleine Würfel schneiden, die Sprossen abseihen und mit kaltem Wasser abspülen.
- Aus Topfen, Weizenmehl, Wasser und Gewürze einen Teig zubereiten, mit dem Gemüse, Sonnenblumenkerne und den Keimlingen vermischen, in einer Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen und die Masse hinein geben, bei mittlerer Hitze den Teig backen bis er schön knusprig ist, dann den Teig wenden, und ebenfalls schön goldbraun backen, mit einer Gabel in Stücke reißen und nochmals, unter wenden, backen.
- Dann mit dem geriebenen Käse bestreuen und servieren.

*Ein Rezept von: Michael Wöss*

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
460 kcal	16,4 g	42,1 g	34,4 g	11 g

# Schafkäseknödel auf Ratatouille-Gemüse

Für 4 Personen: 437 g pro Portion - 1,75 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 250 g gekochte mehligte Kartoffel
- 250 g Magertopfen
- 150 g griffiges Mehl
- 50 g Grieß
- 20 g Butter
- 2 Eier
- Salz, Muskat
- 12 Schafskäsewürfel
- Thymian
- 1 Zwiebel
- 200 g Tomatenwürfel in der Dose
- 200 g Zucchini
- 100 g Paprika
- 100 g Melanzani
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian, Knoblauch, priesse Zucker
- Suppe



## Zubereitung:

- Für das Ratatouille fein geschnittenen Zwiebel in Olivenöl anrösten, würfelig geschnittene Zucchini, Melanzani und Paprika dazu, Thymian, Oregano, Zucker und Knoblauch begeben, dann Tomatenwürfel und Saft begeben und alles gut würzen, zu einem Letscho kochen, eventuell Suppe angießen.
- Schafskäsewürfel mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Kartoffel in der Schale kochen, schälen und noch heiß auf eine Arbeitsfläche passieren.
- Topfen, Mehl, Grieß, zerlassene Butter, Eier und Gewürze dazu und rasch zu einem Teig verarbeiten. (nicht zu lange kneten sonst könnte der Teig wässrig werden).
- Teig in 12 Teile teilen und mit den Schafskäsewürfeln füllen.
- In Salzwasser kochen und mit dem Ratatouille anrichten.

*Ein Rezept von:* Michael Wöss

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
517 kcal	20,5 g	52,4 g	29 g	6,98 g

Kategorie: Hauptspeisen vegetarisch, Schnell und einfach: nein, Für Schule und Kindergarten: nein

# Spargelpalatschinken

Für 4 Personen: 481 g pro Portion - 1,92 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 10 g Sonnenblumenöl
- 125 g Vollmilch
- 60 g Buchweizenmehl
- Kräuter
- 1 Ei
- Salz
- 2 EL Rapsöl
- 800 g grüner Spargel
- 600 g weißer Spargel
- Kochfond (Wasser, Salz, Butter, Zucker, Milch, Weißwein)
- 2 Eier
- 100 g Magertopfen
- 3 TL Maizena
- 2 EL Weizenmehl
- Salz, Pfeffer



## Zubereitung:

- Palatschinken backen und erkalten lassen.
- Spargel schälen, Spargelspitzen abschneiden und extra kochen, die Spargelstangen klein schneiden und in wenig Kochfond weich kochen.
- Restliches Wasser abseihen und den Spargel pürieren.
- Spargelpüree in einer Schüssel mit Topfen, Dotter, Maizena und Mehl vermischen, würzen und je eine Palatschinke damit füllen.
- Spargelspitzen als Einlage nehmen, zusammenrollen, auf ein Backblech legen und bei ca. 150°C ca. 40 min backen.

**Beilagenempfehlung:** Vogersalat mit Radieschendressing, Joghurtsauce

*Ein Rezept von: Michael Wöss*

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
459 kcal	27,2 g	29,4 g	23,4 g	5,74 g

Kategorie: Hauptspeisen vegetarisch, Schnell und einfach: nein, Für Schule und Kindergarten: ja

# Spargelstrudel

Für 6 Personen: 319 g pro Portion - 1,91 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 220 g Mehl
- ½ TL Salz
- 100 ml warmes Wasser
- 3 EL Olivenöl

## Fülle:

- 800 g Spargel grün
- 400 g Spargel weiß
- 100 g Magertopfen
- 3 TL Maizena
- 3 EL Mehl
- 3 Eier
- 4 EL Brösel
- 30 g Butter
- Salz und Pfeffer
- Salz-Zucker-Wein-Wassergemisch



## Zubereitung:

- Aus Mehl, Salz, Wasser und Öl einen Strudelteig herstellen, mit Öl bestreichen und 20 Minuten rasten lassen.
- Spargel schälen, die Spargelspitzen aufheben und extra in Salz-Zucker-Wein-Wasser kochen.
- Restliche Spargelstangen klein schneiden und in Salz-Zucker-Wein-Wasser weich kochen, Wasser ableeren und die Spargelstangen fein pürieren.
- Die Püremasse etwas erkalten lassen, dann mit Topfen, Maizena, Mehl und Eier verrühren und gut abschmecken. Masse gut kühlen!
- Strudelteig ausziehen, mit zerlaufener Butter und Brösel bestreuen, mit der Spargelmasse zu 2/3 bestreichen, Spargelspitzen als Einlage und dann zu einem Strudel einrollen.
- Auf ein Backpapier legen und ca. 50 Minuten bei 180° backen. Mit Kräuter-, Gemüse-, Tomaten oder Weinsauce servieren.

**Beilagenempfehlung:** Orangen-Kerbel-Sauce

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
403 kcal	17,5 g	42,3 g	18,2 g	4,95 g

Kategorie: Hauptspeisen vegetarisch, Schnell und einfach: nein, Für Schule und Kindergarten: nein

# Fischfilet mit Zucchini und Kartoffelhaube

Für 4 Personen: 451 g pro Portion - 1,80 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 600 g Fischfilet
- 400 g mehlig Kartoffel
- Salz
- 1 EL Butter
- 2 EL Rapsöl
- Muskat
- 3 Eier
- 200 g Hüttenkäse
- 400 g Zucchini
- schwarzer Pfeffer
- frischer Dill



## Zubereitung:

- Kartoffel schälen und in Salzwasser weich kochen, Kartoffel ausdämpfen lassen und mit der Butter durch eine Presse drücken. Eier trennen.
- Die Eigelbe und den Hüttenkäse unter das überkühlte Püree mischen.
- Zucchini in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden mit Salz, Pfeffer, Dill und Rapsöl würzen. Zucchini in eine Auflaufform legen. Fischfilet würzen und auf die Zucchini legen.
- Das Eiweiß schlagen und unter das Püree heben. Das Püree über die Zucchini - Fisch - Schicht verteilen und dann bei 160°C ca. 30 min. backen.

*Ein Rezept von: Michael Wöß*

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
411 kcal	15,5 g	17,9 g	48,6 g	3,41 g

# Fischkrautroulade auf Wirsingrahm dazu Nusskartoffeln

Für 4 Personen: 570 g pro Portion - 2,28 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 240 g Lachsfilet
- 240 g Zanderfilet
- 8 Krautblätter
- 12 Petersilienblätter
- Salz, Pfeffer
- Weißwein



## Zutaten für die Farce:

50 g Lachsfilet, 50 g Zanderfilet, 1 ml Weinbrand, 1/8 L Schlagobers, 1 Eiklar, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Dill

## Sauce:

100 g Zwiebel, 1 EL Olivenöl, 40 g Mehl, 1/2 L Fischfond, 100 g Obers, 400 g Wirsing, Salz, Pfeffer, 600 g Kartoffel, 3 EL Butter

## Zubereitung:

- Für die Farce die Fischfilets mit Weinbrand, Salz, Pfeffer, Dill und Obers marinieren und gut kalt stellen, dann zusammen mit dem Eiklar und dem Zitronensaft fein cuttern oder doppelt faschieren. Achtung! Darauf achten, dass die Fische durch die Reibung nicht zu stocken beginnen!
- Lachs- und Zanderfilet in je 4 gleiche Teile teilen (eher dünne Filets schneiden), würzen.
- Krautblätter blanchieren. Die Krautblätter mit Farce bestreichen, das Zanderfilet darauf legen, mit Petersilienblättern belegen, wieder etwas Farce aufstreichen, das Lachsfilet darauf legen, wieder mit Farce bestreichen und fest einrollen, die fertigen Krautrouladen in eine befettete Form legen und mit etwas Weißwein bei 95° ca. 20 Minuten dämpfen.
- Wirsing in julienne schneiden und blanchieren.
- Zwiebel in Olivenöl anlaufen lassen, mit Mehl stauben und mit Fond aufgießen, Wirsing dazu, würzen, dückkochen und mit Obers vollenden.
- Gekochte Kartoffel in etwas Butter nussbraun bräunen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
566 kcal	28 g	35,2 g	41,9 g	8,49 g

Kategorie: Hauptspeisen mit Fisch, Schnell und einfach: ja, Für Schule und Kindergarten: nein



# Fischspargelstrudel auf Paprikasauce dazu Thymiankartoffel

Für 4 Personen: 862 g pro Portion - 3,45 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 200 g feines Weizenmehl
- 100 g lauwarmes Wasser
- 2 EL Olivenöl, 1 EL Essig
- 500 g Fischfilet (Forelle, Saibling, Lachs, Zander,..)
- 500 g grüner Spargel
- 300 g weißer Spargel
- Kochfond (Wasser, Salz, Butter, Zucker, Milch, Weißwein)
- 50 g Magertopfen
- 2 Eier
- 3 TL Maizena
- 2 EL Weizenmehl
- Salz, Pfeffer, Zitrone, Dill, Thymian
- 300 g Paprika rot
- 100 g Zwiebel
- 150 g Kartoffel
- 3/4 l Gemüfefond
- 30 g Quimiq
- 2 EL Olivenöl Paprikapulver
- 1 kg mittelgroße Kartoffel



## Zubereitung:

Strudelteig herstellen und rasten lassen. Spargel schälen, Spargelspitzen abschneiden und extra kochen, die Spargelstangen klein schneiden und in wenig Kochfond weich kochen, restliches Wasser abseihen und Spargel pürieren. Spargelpüree in einer Schüssel mit Topfen, Dotter, Maizena, und Mehl vermischen, würzen, Fischfilet zuschneiden. Strudelteig ausrollen dann die Hälfte des Spargelfarce auf 1/3 des Strudels streichen. Fischfilet würzen und mit Dill einreiben, auf Farce legen, die restliche Farce darübergeben und den Strudel einschlagen. Bei 180°C ca. 50 min backen. Zwiebel in Olivenöl ansautieren, gewürfelte Kartoffel und Paprika dazu, paprizieren, mit Fond auffüllen, durchkochen und mixen. Mit Quimiq verfeinern und abschmecken. Kartoffeln mit Schale dämpfen, schälen und in Olivenöl mit Thymian anbraten. Spargelspitzen mitschwenken und alles schön anrichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
566 kcal	28 g	35,2 g	41,9 g	8,49 g

Kategorie: Hauptspeisen mit Fisch, Schnell und einfach: nein, Für Schule und Kindergarten: ja

# Fischspieß mit Cocktailtomaten, Zucchini- u. Brotwürfel auf Kräutersauce dazu Risotto Tricolore

Für 4 Personen: 435 g pro Portion - 1,74 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 480g Seeteufel
- 8 Cocktailtomaten
- 8 Vollkornbrotwürfel
- 8 Zucchiniwürfel
- Salz, Pfeffer, Zitrone,
- 4 Rosmarinzwige (25 cm)
- 2 EL Olivenöl Knoblauch
- 50 g Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 200 g Risottoreis
- 1 l Fond
- 20 g Butter
- 40 g Parmesan
- 100 g Blattspinat
- 2 Tomaten zu Concasse
- 50 g Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- ½ l Gemüsefond
- 100 g Obers
- 40 g Mehl
- viel Petersilie
- etwas Knoblauch



## Zubereitung:

Fisch in 12 gleichgroße Würfel schneiden, mit Brotwürfel, Zucchiniwürfel und Cocktailtomaten in eine Schüssel geben. An der Spitze der Rosmarinzwige die Blättchen stehen lassen, die restlichen mit Daumen und Zeigefinger am Stängel entlang abstreifen, hacken und mit gehacktem Knoblauch und Olivenöl vermischen, die Fisch-Tomaten-Brot- Zucchiniwürfel damit marinieren. Dann auf die Rosmarinzwige auf-spießen (Tomate- Fisch-Brot-Zucchini-Fisch-Tomate-Fisch-Brot-Zucchini), die Spieße auf ein Backblech legen, würzen und die restliche Marinade darüber geben und im vorgeheizten Rohr bei 180 ca.15 min. backen. Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten, Risottoreis dazu und immer mit wenig heißem Fond aufgießen solange bis Risotto al dente ist (immer dabei bleiben und umrühren!!!). Wenn der Reis fertig ist, mit Butter und Parmesan abschmecken und würzen. Risotto dritteln, einen Teil mit Tomatconcasse und einen Teil mit blanchiertem, gehacktem Spinat einfärben, dritten Teil natur lassen. Zwiebel in Olivenöl anlaufen lassen, mit Mehl stauben, mit Fond und Obers auffüllen, gehackte Kräuter und Knoblauch dazu und alles schön mixen, Sauce kann ruhig grün werden!! Gut abschmecken und zusammen mit Spieß und Risotto Trikolore schön anrichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
599 kcal	25,8 g	59,9 g	31,2 g	5,32 g

Kategorie: Hauptspeisen mit Fisch, Schnell und einfach: nein, Für Schule und Kindergarten: nein

# Forellenfilet mit grünem Spargel und Kartoffelhaube

Für 4 Personen: 436 g pro Portion - 1,74 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 8 Forellenfilets
- Salz, Pfeffer, Dill, Zitrone
- 400 g mehlig Kartoffel
- Salz
- 1 EL Butter
- 1 EL Rapsöl
- Muskat
- 3 Eier
- 200g Hüttenkäse
- 24 Stk. grüner Spargel blanchiert



## Zubereitung:

- Kartoffel schälen und in Salzwasser weich kochen, Kartoffel ausdämpfen lassen und mit der Butter durch eine Presse drücken.
- Eier trennen. Die Eigelbe und den Hüttenkäse unter das überkühlte Püree mischen. Eiklar zu Schnee schlagen und unter das Püree heben.
- Fischfilet würzen, auf ein Backpapier legen und jedes Filet mit 3 Spargelstangen belegen. Mit einem Dressiersack das Püree darauf dekorativ dressieren, dann bei 160°C ca. 15 min. backen.

Ein Rezept von: Michael Wöss

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
425 kcal	16,2 g	17,2 g	51,3 g	3,55 g

# Gegrilltes Forellenfilet auf Frühlingsgemüse mit Kokosmilch und roten Linsen

Für 4 Personen: 375 g pro Portion - 1,50 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 600g Forellenfilet
- 1 rote Zwiebel
- 100g rote Linsen
- ¼ l Gemüse- oder Fischfond
- 1 Kohlrabi
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Kokosmilch
- 4 EL Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer
- Zeste von 1 Zitrone
- Petersilie



## Zubereitung:

- Zwiebel in feine Würfel schneiden, Gemüse ebenfalls in kleine Würfel schneiden, Knoblauch blättrig schneiden.
- Dann Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin glasig anlaufen lassen, Gemüse und Knoblauch dazu geben und ebenfalls etwas mit rösten.
- Rote Linsen begeben und mit Fond und Kokosmilch aufgießen, Lorbeerblatt dazu geben und das Linsen-Gemüse bis zum Punkt garen und die Flüssigkeit dabei reduzieren lassen.
- Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zeste würzen.
- Die Forellenfilets würzen und in Olivenöl glasig braten. Zusammen mit dem Linsen-Gemüse anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Ein Rezept von: Michael Wöss

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
345 kcal	15 g	11,6 g	40,4 g	3,87 g

Kategorie: Hauptspeisen mit Fisch, Schnell und einfach: ja, Für Schule und Kindergarten: ja

# Pochiertes Karpfenfilet auf Kürbis-Linsengemüse mit Sesamkartoffel

Für 4 Personen: 520 g pro Portion - 2,08 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 600 g Karpfenfilet
- Fischfond
- 400 g Kürbisfleisch
- 100 g Zwiebel
- Knoblauch
- 100 g Linsen
- 100 ml Sauerrahm
- Kren, Stärkemehl
- Petersilie, Dill, Salz, Pfeffer, Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 8 mittelgroße Kartoffel
- Sesam



## Zubereitung:

- Linsen am Vortag einweichen, Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl ansautieren.
- Abgetropfte Linsen dazu, mit Knoblauch würzen mit Gemüsefond auffüllen (so dass die Linsen bedeckt sind, nicht zu viel Flüssigkeit!!!) und weich kochen.
- Kurz vor dem Ende den klein gewürfelten Kürbis dazu, mit Maizena binden und mit Sauerrahm und Petersilie vollenden.
- Es soll eine sämige Sauce mit Linsen und Gemüse entstehen!
- Karpfenfilet würzen und im Fond pochieren (nicht kochen!!!).
- Gekochte Kartoffel in Olivenöl ansautieren, würzen und Sesam dazu.
- Alles dekorativ anrichten.

*Ein Rezept von: Michael Wöss*

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
539 kcal	19,5 g	45,4 g	43,5 g	8,2 g

Kategorie: Hauptspeisen mit Fisch, Schnell und einfach: nein, Für Schule und Kindergarten: nein

# Zanderfilet mit Spargel und Kartoffelhaube

Für 4 Personen: 449 g pro Portion - 1,79 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 600 g Zanderfilet
- 400 g mehlig Kartoffel
- 1 El Butter
- 1 El Rapsöl
- 3 Eier
- 200 g Hüttenkäse 10 %
- 400 g Spargel weiß und grün
- Salz, Pfeffer, Muskat
- frischer Dill



## Zubereitung:

- Kartoffel schälen und in Salzwasser weich kochen. Kartoffel ausdämpfen lassen, pressen und mit flüssiger Butter vermischen, mit Salz und Muskat würzen und zu einem Püree verarbeiten.
- Eier trennen.
- Die Eigelbe und den Hüttenkäse unter das überkühlte Püree mischen.
- Spargel schälen, in Mund gerechte Stücke teilen und in Salz-Zucker-Wein-Wasser bissfest kochen.
- Auflaufform mit Rapsöl auspinseln, dann den gewürzten Zander hinein und mit dem Spargel belegen.
- Das Eiweiß schlagen und unter das Püree heben.
- Das Püree über die Fisch-Spargel-Schicht verteilen und dann bei 180°C ca. 30 min. backen.
- Für die Gastronomie kann man auch je 2 Zanderfilets mit Spargel belegen und dann das Püree darauf dressieren!

Ein Rezept von: Michael Wöss

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
377 kcal	11,3 g	17,8 g	49,6 g	3,73 g

# Flugentenbrust auf Kürbis-Mandarinensauce

Für 4 Personen: 258 g pro Portion - 1,03 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 600 g Flugentenbrust
- 200 g klein gewürfelter Kürbis
- 2 Mandarinen
- Rosmarin, Salz, Pfeffer
- etwas Rotwein und Orangensaft
- Maizena
- Gemüsefond
- 3 EL Rapsöl



## Zubereitung:

- Flugente die Hautseite schröpfen (einschneiden), mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und in einer Pfanne anbraten.
- Im Rohr bei 160°C ca. 10-15 min fertig garen bis sie rosa ist!
- Für die Sauce etwas Zwiebel anlaufen lassen, Kürbis dazu, mit Rotwein und Orangensaft ablöschen.
- Mit Geflügelfond auffüllen, einkochen lassen und mit Maizena binden, zum Schluss die Mandarinen und den Bratensaft der Entenbrust dazu.

**Beilagenempfehlung:** Rotkrautstrudel, Maroniroulade

*Ein Rezept von:* Michael Wöß

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
413 kcal	30,5 g	7,58 g	27,2 g	1,31 g

# Hühnerbrüstchen mit Grünkernkruste auf Safransauce

Für 4 Personen: 248 g pro Portion - 992 g Gesamtmenge

## Zutaten:

- 4 Hühnerbrüstchen
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Rapsöl zum Braten

## Grünkernkruste:

- 30 g geschrotteter Grünkern
- 20 g Butter
- 20 g Zwiebel
- 30 g Lauch
- Kräuter
- 50 g fein gemahlener Grünkern
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer

## Safransauce:

- 20 g Butter
- 20 g Dinkelmehl
- 1 Pkg. Safran
- 1/8 l Gemüsefond oder Hühnerfond
- 1/8 l Obers



## Zubereitung:

Hühnerbrüstchen würzen und in Öl beidseitig anbraten. Für die Kruste den Grünkernschrot ca. 1/2 Stunde einweichen. Zwiebel und feingeschnittenen Lauch in Butter leicht anrösten, den eingeweichten Grünkern ebenfalls mitrösten, Kräuter und Grünkernmehl ebenfalls zugeben. Kurz überkühlen lassen und die restlichen Zutaten dazugeben. Eiklar zu Schnee schlagen und unter die Masse heben - über die Hühnerbrüstchen verstreichen und im Rohr bei 180°C überbacken. Safransauce: Safran im Fond einweichen. Butter in einem Topf zerlassen, Dinkelmehl einrühren und kurz aufschäumen lassen, mit dem Safranfond aufgießen und kochen lassen - Obers dazugeben und würzen.

**Beilagenempfehlung:** Naturreis, Salate der Saison, Erdäpfel, Tomatenragout, geschmolzene Tomaten

**Tipp:** Anstelle der Hühnerbrüstchen können auch Putenfilets oder Fischfilets verwendet werden.  
*Ein Rezept von:* Monika Sohneg-A.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
445 kcal	23 g	18 g	41,4 g	2,33 g



# Hühnerkeulen mit Spargel und Honig-Thymiansauce

Für 4 Personen: 466 g pro Portion - 1,87 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 800 g Hühnerkeulen
- 20 Stück Spargel grün
- 100 g Pilze (Morchel, Shitake, Steinpilze od. Champignons)
- Thymian
- 100 g Honig
- 1 l Geflügelfond
- 1 große Zwiebel
- 400 g Röstgemüse (Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Lauch)
- Wachholderbeeren
- Pfefferkörner
- Lorbeerblätter
- 1 El Tomatenmark
- 1/8 l Weißwein
- Salz, Pfeffer
- 5 EL Olivenöl



## Zubereitung:

Hühnerkeulen von den Knochen und der Haut befreien und in ca. 4x4 cm große Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und ca. 30g Honig marinieren. Zwiebel und Röstgemüse grob schneiden und in Olivenöl anbraten, Tomatenmark dazu und ebenfalls etwas rösten lassen, mit einem Schuss Weißwein ablöschen und mit dem Geflügelfond auffüllen. Lorbeer, zerdrückte Wachholderbeeren und Pfefferkörner begeben und alles gut durch kochen und auf ca. die Hälfte einreduzieren lassen. Anschließend fein passieren. In der Zwischenzeit das letzte Drittel vom Spargel schälen, Spargelstange in 3 Teile schneiden. Pilze vierteln. Anschließend die Hühnerkeulenteile in Olivenöl anbraten, Spargel und Pilze begeben und ebenfalls etwas mitrösten lassen, dann mit der passierten Sauce aufgießen, durchkochen lassen und mit Honig, Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.

## Beilagenempfehlung: Gnocchi

Ein Rezept von: Michael Wöss

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
636 kcal	35,5 g	26,2 g	47,1 g	3,47 g

Kategorie: Hauptspeisen mit Fleisch und Wurst, Schnell und einfach: nein, Für Schule und Kindergarten: nein

# Putenbrust mit Pflaumen u. Äpfel gefüllt auf Gemüserahmsauce

Für 6 Personen: 316 g pro Portion - 1,90 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 600g Putenbrust im Ganzen, zugeputzt
- Pflaumen und Äpfelwürfel
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Thymian
- 1 Zwiebel fein geschnitten
- 250g Lauch fein geschnitten
- 250g Karotten klein gewürfelt
- 250g Zucchini klein gewürfelt
- 250g Sellerie klein gewürfelt
- 1/8 l Weißwein
- 1/2 l Gemüsefond
- 3 El Sauerrahm
- Etwas Mehl zum Binden



## Zubereitung:

- Bei der Putenbrust in der Mitte mit einem scharfen Messer ein Loch schneiden.
- Abwechselnd eine Pflaume und einen Apfelwürfel nach belieben hinein stecken.
- Dann die Putenbrust mit Salz, Pfeffer und Thymian gut würzen und in Olivenöl scharf, rund herum anbraten. Putenbrust in eine Bratenform legen.
- Im Bratenrückstand den Zwiebel anlaufen lassen, Gemüse begeben und ebenfalls mit anrösten.
- Dann mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsefond auffüllen.
- Sauce einmal aufkochen lassen und die Putenbrust damit übergießen.
- Das Ganze dann im Rohr bei 165° ca. 30 Minuten garen.
- Wichtig wäre, dass das Fleisch innen noch saftig ist!!!
- Fleisch herausnehmen, die Sauce in einen Topf leeren, aufkochen, Sauerrahm und Mehl vermischen und die Sauce damit binden.
- Nochmals abschmecken.
- Putenbrust tranchieren und auf der Gemüsesauce anrichten.

**Beilagenempfehlung:** Kräutergnocchi

*Ein Rezept von:* Michael Wöss

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
215 kcal	7,58 g	5,07 g	27,4 g	4,85 g

Kategorie: Hauptspeisen mit Fleisch und Wurst, Schnell und einfach: nein, Für Schule und Kindergärten: nein

# Rouladen vom Hirschkalb auf Holundersauce

Für 4 Personen: 298 g pro Portion - 1,19 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 4 Hirschkalbschnitzel á 180 g
- Karotten, Sellerie, Pilze, Maroni
- Petersilie
- 100 g Zwiebel
- 1/2 l Wildfond
- Salz, Pfeffer
- Holunderbeeren oder Holundergelee
- Holunderlikör
- 1 Stk. Schokolade
- 5 EL Olivenöl
- Maizena



## Zubereitung:

- Karotten und Sellerie fein reiben.
- Maroni im Rohr backen, von der Schale lösen und fein hacken.
- Pilze vierteln.
- Klein geschnittene Zwiebel in Olivenöl anlaufen lassen, Karotten, Sellerie, Pilze und Maroni begeben und alles kurz durchrösten.
- Würzen und mit Petersilie verfeinern. Erkalten lassen. Schnitzel klopfen und würzen, mit der kalten Masse füllen und zusammenrollen, auf einen Spieß stecken.
- Rouladen in Olivenöl anbraten.
- Bratenrückstand mit Fond auffüllen und die Rouladen darin weich dünsten.
- Herausnehmen, Hollerbeeren oder Hollergelee, Hollerlikör und Schokolade in die Sauce geben, aufkochen und würzen, mit Maizena binden.

*Ein Rezept von:* Michael Wöss

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

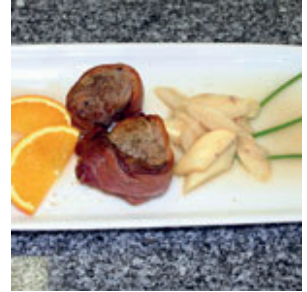
Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
369 kcal	19,8 g	8,22 g	39,5 g	3,48 g

# Schweinefilet auf Rhabarber

Für 5 Personen: 259 g pro Portion - 1,29 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 600 g Schweinefilet
- 4 Scheiben Schwarzwälder Schinken
- Rosmarin
- Salz, Pfeffer
- 30 ml Olivenöl
- 600 g Rhabarber
- Etwas Zucker
- 1/8 L Wein oder Fond



## Zubereitung:

- Rhabarber schälen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden, mit etwas Zucker vermischen und in einer Bratenform verteilen.
- Schweinefilet mit Rosmarin und Pfeffer würzen und mit dem Schwarzwälder Schinken umwickeln.
- Dann das Filet in heißem Olivenöl kurz rundherum anbraten. Mit Salz dezent würzen da ja der Schinken genug Salz enthält und auf den Rhabarber legen, mit dem Wein oder Fond angießen und im Rohr bei 160° ca. 18 Minuten rosa garen.

**Beilagenempfehlung:** jede Art von Kartoffelbeilagen, Nudeln

*Ein Rezept von: Michael Wöss*

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
259 kcal	9,21 g	1,9 g	4,04 g	2,96 g

# Schweinefilet im Kräutermantel mit grünem Spargel und Heurige

Für 5 Personen: 380 g pro Portion - 1,90 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 600 g Schweinefilet
- Verschiedene Kräuter (Petersilie, Thymian, Rosmarin, Kerbel, Estragon)
- Salz, Pfeffer, 20 ml Sesamöl
- 30 g Senf
- Hühnerfond
- 600 g grüner Spargel
- Walnüsse
- 600 g Heurige Kartoffel in der Schale gekocht
- 50 ml Olivenöl



## Zubereitung:

- Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit dem Senf und dem Sesamöl gut einreiben.
- Die Kräuter fein hacken und das Schweinefilet darin gut wälzen, so dass es vollständig mit Kräuter ummantelt ist.
- Dann das Filet in eine Frischhaltefolie fest einwickeln, anschließend in eine Alufolie.
- Das Filet im Hühnerfond ca. 15-18 Minuten langsam pochieren. Herausnehmen und ca. 5 Minuten rasten lassen.
- Den Spargel vom holzigen Ende befreien und das letzte drittel schälen, Spargel halbieren und blanchieren (damit er die Farbe behält).
- Dann in einer Pfanne Olivenöl erhitzen, gekochte Kartoffel dazu geben und goldbraun braten, Spargel beigeben und langsam garen bis er bissfest ist, zum Schluß gehackte Walnüsse dazu geben und alles würzen.
- Spargel-Kartoffelgemüse auf einem Teller anrichten, mit Schweinsfilettranchen belegen.

Ein Rezept von: Michael Wöss

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
494 kcal	24,9 g	20,9 g	45,6 g	4,53 g

# Schweinefilet m. Gemüse-Ricotta-Fülle dazu Tomatenbandnudeln mit Spinatrahm

Für 5 Personen: 475 g pro Portion - 2,37 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 500 g Schweinefleisch
- 120 g Gemüse (Lauch, Karotten, Champignons, Zucchini)
- 50 g Zucchini
- 100 g Ricotta
- 25 g Parmesan
- Salz, Pfeffer Petersilie, Thymian
- 5 EL Olivenöl

## Tomatennudeln:

- 100 g Vollkornmehl
- 300 g Grieß
- 200 g Tomatenmark
- 6 Dotter

## Spinatrahmsauce:

- 400 g Spinat
- 50 g Zwiebel
- 1/4 l Gemüsesfond
- 1/4 l Milch
- 100 g Quimiq
- 1 EL Olivenöl
- Mehl oder gemahlener Reis
- Knoblauch, Kümmel Salz, Pfeffer



## Zubereitung:

Nudelteig herstellen und rasten lassen. Dann dünn ausrollen und in Bandnudeln schneiden, in Salzwasser kurz aufkochen. Fein geschnittenen Zwiebel und Gemüse in Olivenöl ansautieren, gut würzen und Kräuter begeben, erkalten lassen und dann mit Ricotta vermischen. Schweinefilet so aufschneiden, das ein Viereck entsteht, gut würzen und mit der Fülle bestreichen, einrollen, binden, kurz anbraten und im Rohr bei 180°C ca. 20 min fertig garen. Zwiebel in Olivenöl anlaufen lassen, mit Mehl oder gemahlene Reis stauben, mit Fond und Milch auffüllen, durchkochen und gut abschmecken und blanchieren. Gehackten Spinat und Quimiq dazu, die gekochten Bandnudeln darunter heben und schön auf einem Teller anrichten. Schweinefilet aufschneiden und rund um die Nudeln anrichten.

Ein Rezept von: Michael Wöss

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
720 kcal	31,2 g	63,5 g	44,9 g	10,3 g

Kategorie: Hauptspeisen mit Fleisch und Wurst, Schnell und einfach: nein, Für Schule und Kindergarten: ja

# Topfentascherl Provence

Für 4 Personen: 254 g pro Portion - 1,02 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 200 g Magertopfen
- 150 g Weizenvollkornmehl
- 100 g Margarine

## Fülle:

- 250 g Landfrischkäse
- 80 g Zwiebel
- 80 g magerer Schinken
- 25 g Haferflocken
- 3 Gurkerl
- Kräuter
- 40 g geriebener Schnittkäse



## Zubereitung:

- Mehl und Fett abbröseln, mit dem Topfen rasch zu einem glatten Teig kneten und eine Stunde kühl rasten lassen. ... 2-3 mm dick ausrollen und Rechtecke schneiden.
- Zwiebel, Gurkerl und Schinken fein schneiden, mit den anderen Zutaten vermischen und auf den Teig legen.
- Teig zu Tascherl formen und bei 180°C ca. 30 min backen.

**Beilagenempfehlung:** Gurkensauce, Salsa

*Ein Rezept von:* Michael Wöss

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
461 kcal	25,1 g	31,3 g	26,9 g	4,58 g

# Apfel-Karotten-Muffins

Für 12 Personen: 83,6 g pro Portion - 1,00 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 150g Mehl
- 100g Vollkornmehl
- 3 TI Backpulver
- ½ TI Natron
- 1 Prise Salz
- ½ TI Zimt
- 250g Apfel gerieben
- 1 Karotte gerieben
- 4 Ei flüssiger Honig
- 1 großes Ei versprudelt
- 250 ml Buttermilch
- 4 Ei Demerarazucker



## Zubereitung:

- Mehl, Vollkornmehl, Backpulver, Natron, Salz und Zimt in einer Schüssel versieben.
- In einer anderen Schüssel den Apfel, die Karotte, Honig und Ei, dann Buttermilch und Zucker einrühren.
- Die Mischung zur Mehlmischung geben und alles kurz verrühren, sodass der Teig nicht zu glatt wird. (nicht zu lange rühren, sonst wird der Teig zäh)
- Teig in die Backformen im Muldenblech füllen und im vor geheiztem Rohr bei 180° ca. 20 Minuten backen.
- Kalt oder warm servieren.

Ein Rezept von: Michael Wöß

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
123 kcal	1,27 g	23,7 g	3,68 g	2,05 g



# Apfelkuchen

Für 12 Personen: 115 g pro Portion - 1,38 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 225 g Butter
- 3 Äpfel geschält und in Scheiben geschnitten
- 100 g Vollrohrzucker
- 100 g Demerara Zucker
- 3 Tropfen Vanillearoma
- ½ TL Zimt
- 4 große Eier
- 100 g Vollkornmehl
- 125 g Mehl
- 3 TL Backpulver
- 1 El flüssiger Honig
- 3-4 getrocknete Apfelringe gehackt



## Zubereitung:

- Tortenform ausfetten. Den Boden der Tortenform mit den Äpfelscheiben auslegen.
- Butter, Zucker, Vanillearoma, Zimt, Eier, Mehl und Backpulver in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig über die Apfelringe geben und im vor geheizten Backrohr bei 180° ca. 45-60 Minuten backen. (Nadelprobe!).
- Aus dem Rohr nehmen und in der Form auskühlen lassen.
- Dann auf eine Küchenplatte setzen, den Kuchen mit Honig beträufeln und mit den Apfelstücken bestreuen.

*Ein Rezept von: Michael Wöß*

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
327 kcal	18,3 g	35,8 g	7,76 g	2,23 g

# Birnen-Müsli-Schmarrn mit Waldbeersorbet

Für 4 Personen: 435 g pro Portion - 1,74 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 100 g Früchtemüsli
- 1/8 l heiße Milch
- 3 Eier
- 60 g Mehl
- 2 EL Joghurt
- 1 Prise Salz
- 3 EL Zucker
- Zimtpulver
- 2 Birnen
- 3 EL Rapsöl
- 500 Waldbeeren
- 1 Banane
- 1/2 Buttermilch
- Orangesaft
- Vanillezucker
- Zimt



## Zubereitung:

Das Früchtemüsli mit der heißen Milch übergießen und quellen lassen, bis die restlichen Zutaten vorbereitet sind. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit Mehl, Joghurt, Salz, der Hälfte Zucker und 1 Prise Zimt cremig rühren. Die Birnen schälen vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Die Birnen in kleine Stifte schneiden oder grob raspeln. Die Birnen mit dem Müsli unter die Eigelbmischung heben. Die Eiweiße steif schlagen. Den Eischnee unter das Müsli-Eigelb-Gemisch heben. In einer weiten Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und den Teig in das heiße Fett gießen. Den Pfannkuchen zugedeckt bei schwacher Hitze goldbraun braten. Die Oberseite ist in der Mitte noch feucht. Den Pfannkuchen halbieren oder vierteln und wenden. Die Stücke mit zwei Gabeln zerpfücken und fertig braten. Den restlichen Zucker mit etwas Zimt mischen. Den Schmarren mit dem Zimtzucker bestreuen und gleich servieren. Für das Waldbeersorbet die angetauten gefrorenen Waldbeeren und die restlichen Zutaten mit einem Stabmixer pürieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

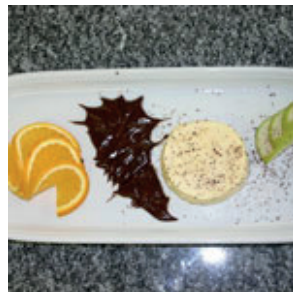
Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
476 kcal	18,6 g	60,2 g	15 g	10,9 g

# Birnenmousse auf Schokoladen- sauce

Für 4 Personen: 218 g pro Portion - 874 g Gesamtmenge

## Zutaten:

- 2 reife Birnen
- 1/16 l Weißwein
- 80g Zucker
- 2 Dotter
- 3 Blatt Gelatine
- 3 El Birnenbrand
- 1/8 l Schlag
- 1 Ei
- 1 Dotter
- 2 El Honig
- 100g Bitterschokolade fein geraspelt
- 3-4 El warme Milch



## Zubereitung:

- Birnen schälen, entkernen und klein schneiden. Birnen mit Weißwein und Zucker weich kochen, fein mixen.
- Dann die eingeweichte, ausgedrückte Gelatine dazu geben, mit Birnenbrand parfümieren und die Dotter beigegeben.
- Dann die Birnenmousse kalt rühren bis sie kurz vor dem stocken ist, erst dann das geschlagenen Obers unterheben.
- In gekühlte Formen füllen und ca. 3 Stunden kalt stellen.
- Ei, Dotter und Honig über Dunst warm aufschlagen (über 75°) dann die fein geraspelte Schokolade dazu und mit der warmen Milch zu einer Sauce rühren.

*Ein Rezept von:* Michael Wöss

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
434 kcal	20,7 g	46,5 g	9,67 g	6,74 g

# Heidelbeerkuchen mit Buttermilch

Für 20 Personen: 77,7 g pro Portion - 1,55 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 200 g Vollkornmehl
- 200 g Mehl glatt
- 1 Pkg. Backpulver
- 150 g Zucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 300 ml Buttermilch
- 3 Eier
- 4 EL hochwertiges Pflanzenöl
- ½ kg Heidelbeeren
- Backpapier



## Zubereitung:

- Dotter, die Hälfte Menge Zucker, Vanillezucker und Öl schaumig rühren.
- Buttermilch zugeben.
- Eiklar mit der anderen Hälfte des Zuckers zu steifem Schnee schlagen.
- Mehl mit Backpulver vermengen und abwechselnd mit dem Schnee unter die Dottermasse ziehen.
- Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und die Heidelbeeren gleichmäßig darauf verteilen.
- Im vorgeheizten Rohr bei 180 - 200°C ca. 30 min backen bis er goldbraun ist.
- Mit etwas Staubzucker bestreuen und servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

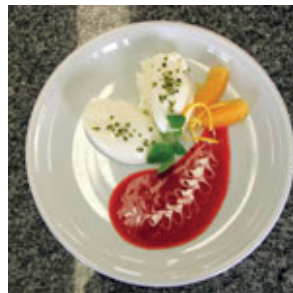
Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
141 kcal	3,67 g	22,4 g	3,91 g	2,71 g

# Joghurt-Kokosmousse mit Erdbeeren

Für 4 Personen: 208 g pro Portion - 830 g Gesamtmenge

## Zutaten:

- 200g Magerjoghurt
- 200 ml Kokosmilch
- 80g Zucker
- Vanillezucker
- 5 Blatt Gelatine
- 100g Obers
- Saft und Zeste von 1 Limette
- 200g Erdbeeren
- 20 g Sauerrahm für den Spiegel
- 20 g Pistazien
- Minze



## Zubereitung:

- Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
- Joghurt, Kokosmilch, Zucker, Vanillezucker, Zeste und Saft verrühren.
- Gelatine mit 2-3 El von der Masse erwärmen und unter die restliche Masse mischen, kurz vor dem Stocken das geschlagenen Obers unter das Mousse heben.
- In Tarioformen füllen und für 2-3 Stunden kalt stellen.
- Erdbeeren pürieren.
- Auf einem Teller einen schönen Fruchtspiegel anrichten, fertiges Mousse darauf setzen und mit Minze und Pistazien garnieren.

Ein Rezept von: Michael Wöß

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
248 kcal	11,5 g	28,8 g	6,43 g	1,53 g

# Kürbisdalken mit Waldbeeren

Für 4 Personen: 280 g pro Portion - 1,12 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 500 g Kürbisfleisch (Hokkaido oder Buttercup)
- 1 großes Ei
- 40 g Kristallzucker
- 80 g glattes Mehl
- Backpulver, Salz, Zimt
- 4 EL Rapsöl
- 400 g Waldbeeren
- Prise Zucker
- Orangensaft
- Maizena
- Minze



## Zubereitung:

- Kürbis in kleine Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen, abseihen und erkalten.
- Kürbis mit Ei, Zimt, Kristallzucker und Vanillezucker verrühren, Mehl mit Backpulver versieben und unterrühren.
- In einer beschichteten Pfanne mit einem Löffel 12 kleine Dalken beidseitig herausbacken.
- Etwas Orangensaft erhitzen und mit Maizena binden, Waldbeeren dazu und kurz erwärmen, Dalken mit Waldbeeren und Minze anrichten.

Ein Rezept von: Michael Wöss

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
283 kcal	12,4 g	35,5 g	6,38 g	3,81 g

# Luftiger Schokoladenschaum mit Erdbeeren

Für 6 Personen: 79,8 g pro Portion - 479 g Gesamtmenge

## Zutaten:

- 2 dl Magermilch
- 40 g Zucker
- 1 Dotter
- 10 g Maizena
- Vanille
- 70 g Schokolade
- 3 Eiklar
- 40 g Zucker



## Zubereitung:

- 2/3 der Milch mit Zucker und Vanille zum Kochen bringen.
- Die restliche Milch mit Dotter und Stärke anrühren, in die kochende Milch einrühren und gut durchkochen, anschließend erkalten lassen.
- Die erweichte Schokolade einrühren und zuletzt das mit Zucker ausgeschlagene Eiklar unterheben.
- In Gläser füllen und kalt stellen.
- Mit Erdbeeren garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
159 kcal	5,32 g	22,8 g	4,6 g	0,18 g

# Mozartknödel auf Rhabarber- ragout

Für 4 Personen: 475 g pro Portion - 1,90 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 12 Mozartkugeln
- 250 g Magertopfen
- 1 Ei
- 80 g weiche Butter
- 80 g Mehl
- 80 g Brösel
- 80 g Grieß
- Salz
- Zeste
- 30 g gehackte Pistazien
- ca. 600 g Rhabarber
- ca. 400 g Erdbeeren
- Zitronensaft
- Honig, etwas Zucker



## Zubereitung:

- Topfen, Ei, Butter, Mehl, Brösel, Grieß, Salz und Zeste rasch zu einem Teig kneten und 20 min kalt rasten lassen.
- Dann in 12 Teile schneiden und mit je einer Mozartkugel füllen, zu Knödel formen und im Salzwasser leicht köcheln lassen.
- Rhabarber schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
- Mit Zitronensaft und etwas Zucker vermischen und Saft ziehen lassen.
- Erdbeeren waschen und halbieren.
- Den Rhabarbersaft mit etwas Honig aufkochen, Rhabarber einlegen und gar ziehen lassen.
- Falls nötig etwas Wasser begeben.
- Zum Schluss die Erdbeeren dazugeben.
- Das Rhabarber-Erdbeerragout auf der Tellermitte anrichten, je 3 Knödel darauf legen und mit gehackten Pistazien garnieren.

**Tip:** Als Dessert einen Knödel reichen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
806 kcal	37,6 g	91,5 g	22,1 g	14,2 g

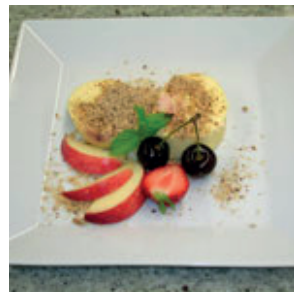


# Pochierte Topfenroulade mit Früchten

Für 5 Personen: 78,6 g pro Portion - 393 g Gesamtmenge

## Zutaten:

- 25 g Butter
- 20 g Zucker
- 1 Dotter
- 1 Ei
- 70 g Weißbrot
- 200 g Magertopfen
- Butterbrösel



## Zubereitung:

- Butter schaumig rühren, Zucker, Dotter und das Ei einrühren.
- Das Weißbrot fein würfelig schneiden und unterheben, anschließend mind. 30 Minuten kalt stellen.
- Den Topfen einrühren und nochmals im Kühlschrank ziehen lassen.
- Die Topfenmasse in eine Frischhaltefolie einrollen (wie Serviettenknödel) und ca. 25 Minuten im heißen Wasser pochieren.
- Anschließend in Butterbrösel wälzen und mit den Erdbeeren servieren.

Ein Rezept von: Monika Sohneg-A.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
150 kcal	7 g	12,8 g	8,61 g	0,44 g

# Topfentiramisu

Für 10 Personen: 153 g pro Portion - 1,53 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 80 Biskotten
- 625 g Magertopfen
- ¼ l Vanillepudding ( ¼ l Magermilch, 20 g Vanillepuddingpulver, 50 g Zucker)
- 120 g Schlag (Patisseriecreme)
- 2 Packerl Vanillezucker
- ca. ½ l Kakao zum Tränken
- 50 g Kakaopulver



## Zubereitung:

- Vanillepudding herstellen und unter ständigem rühren abkühlen lassen (sonst bekommt er eine Haut!), dann mit Topfen, Vanillezucker und steif geschlagenem Obers vermischen.
- Abwechselnd mit den in Kakao getränkten Biskotten in eine Form füllen und gut kühlen, mit Kakaopulver bestreuen.

Ein Rezept von: Michael Wöss

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
310 kcal	8,68 g	41,6 g	15,5 g	2,19 g

# Vanillepudding-Joghurt-Creme mit Pfirsichmus und Sesam

Für 10 Personen: 195 g pro Portion - 1,95 kg Gesamtmenge

## Zutaten:

- 100 g Puddingpulver Vanille
- 100 g Zucker
- 1 l Milch
- 250 g Joghurt
- 1 Dose Pfirsich
- Sesam geröstet



## Zubereitung:

- Puddingpulver mit Vanille und etwas Milch glatt rühren.
- Restliche Milch mit Zucker aufkochen, Puddingmasse einrühren und aufkochen lassen.
- Etwa 2-3 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, dadurch verflüchtigt sich der Stärke Geschmack!!
- Dann den Pudding ein einer Küchenmaschine kalt rühren.
- Den kalten Pudding mit Joghurt verrühren und in Gläser füllen.
- Die Pfirsiche fein mixen und über die Puddingcreme verteilen, zum Schluss mit Sesam bestreuen und mit Minze garnieren.

Ein Rezept von: Michael Wöss

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
199 kcal	4,62 g	33,9 g	4,57 g	1,06 g

# GESUNDE GEMEINDE

## ARBEITSKREIS GESUNDE GEMEINDE

Wir sind eine Gruppe von Buchkirchner Gemeindebürgern,

- denen das Thema Gesundheit am Herzen liegt
- die sich für die Gesundheit engagieren möchten
- die gemeinsam Ideen und Projekte realisieren wollen
- die selber gerne Neues dazulernen möchten
- die gerne in geselliger Runde beisammen sind
- u.v. m.

Wenn auch Sie etwas aktiv dazu beitragen möchten, dann schauen Sie doch einfach bei uns vorbei! **Unsere nächste Arbeitskreissitzung ist am Montag 2. Mai 2011 um 19<sup>30</sup> Uhr** im Gasthaus Stadler.

Oder haben Sie noch Fragen zur „Gesunden Gemeinde“?

- Heidi Lüzlbauer (Kontaktperson der Gemeinde)  
☎ 07242-28005-83, E-mail: [luezlbauer@buchkirchen.ooe.gv.at](mailto:luezlbauer@buchkirchen.ooe.gv.at)
- Roswitha Kinast (Arbeitskreisleiterin)  
☎ 0664-4005498, E-mail: [roswitha.kinast@gmx.net](mailto:roswitha.kinast@gmx.net)

**Wir freuen uns auf Sie!**