

Beim letzten Ernteausflug zu unserer Maria nach Almannsgrub/Seekirchen durften wir alle Gemüesfelder bestaunen. Als wir mitten darinnen standen, sagte ein 6-jähriges Mädchen, „Waah, die Maria ist ja echt reich!“. Hier fühlt sich die Seele angesprochen. Vertrauen/Zuversicht entstehen. Wie anders kann ein Mensch in die Zukunft blicken, wenn er solche Erlebnisse in sich trägt und dadurch gestärkt ist - Mutter Erde hält alles für uns bereit, es ist für uns gesorgt!

Und wenn wir ein wenig kreativ sind und den Speisen klingende Namen geben wie Luftkeks, Goldnockerl (z.B. für Polentanockerl), Drachenblutsaft (rote Rübensaft!) dann fühlen die Kinder sich angesprochen, das Interesse ist geweckt und sie wollen kosten. Für recht zurückhaltende Kinder ist eine Zwergenportion immer Anlass doch zu kosten, denn das traut sich wirklich ein jeder – oft kommt mit dem Essen der Appetit, und die Kinder wollen eine zweite Zwergenportion.

Kräuter und Gewürze sind einfach zu besorgende Zutaten, die eine jede Speise verfeinern und bereichern können. Sie wirken zudem auch stark anregend auf die Körper- und Stoffwechselprozesse.

Eine Suppe wärmt an kalten Tagen nicht nur den Magen, sie aktiviert den Stoffwechsel, Rohkost (Salat) regt die Verdauungssäfte an, ein süßer Nachtisch rundet die Mahlzeit ab und hat auch im kleinste Bäuchlein immer noch Platz!

Auch in den Spielsituationen der Kinder ist das Bekochen und Essen ein zentrales Thema, in jeder Altersstufe. Die Kinder umhegen und pflegen sich und auch uns Erwachsenen mit liebevoll zubereiteten Speisen.

Viel Spaß beim Schmökern und gutes Gelingen beim Kochen. Und vor allem wünschen wir euch ein schmackhaftes gemeinsames Mahl im Familienkreis!



Erde, die uns dies gebracht,
Sonne, die es reif gemacht,
liebe Sonne, liebe Erde,
ever nie vergessen werde.
Ch. Morgenstern



Dieses Kochbuch ist aus einer Initiative
der VliP-Elterngemeinschaft und Team entstanden.

Herzlichen Dank an all jene, die ihre Lieblingsrezepte
zur Verfügung gestellt haben und an Margit Stadlmann
für die graphische Gestaltung und Layout.

April 2010

Ein bisschen Philosophisches zum Essen:

Eine alte Weisheit besagt, Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.

Wenn wir auf den Jahreslauf schauen, dann spielen Essen und Trinken dabei eine große Rolle. Kein Fest, bei dem nicht das „Mahl“ im Mittelpunkt steht. Auch im Kindergarten gibt es hier vielfältige Begegnungsmöglichkeiten: Geburtstag, Erntedank, Martinsfest, Nikolaus, Weihnachten, Sommerfest, ja selbst Fasching ist mit bestimmten „Ritual-Speisen“ verbunden.

Essen, Nahrung, kann also Quelle für die Gesundheit des Menschen sein, wenn wir auf eine gute Qualität der Lebensmittel achten (saisonal, regional und nach Möglichkeit biologisch). Aber auch eine liebevolle Zubereitung und achtsame Nahrungsaufnahme gehören dazu.

Die beiden letzten Aspekte stellen in unserer heutigen Zeit natürlich eine große Herausforderung dar, denn wir haben vieles, aber am wenigsten davon Zeit und Muße. Vielleicht kann das vorliegende Kochbüchlein etwas dazu beitragen, dass das Kochen im Alltag für uns alle wieder etwas „lustvoller“ und entspannender werden kann.

Wie können Kinder ein ungezwungenes Verhältnis zum Essen bekommen? Kinder wollen von uns ernst genommen werden, hier besteht ein erster Anknüpfungspunkt. Essen bedeutet ja auch immer, etwas „Fremdes“ in sich aufnehmen. Wenn wir die Kinder in die Zubereitung mit einbinden (wichtig: Perfektionismus über Bord werfen!), dann können sie schon ein wenig vertraut werden und haben dann beim Essen oft weniger Scheu, neue Dinge zu probieren.

Aber auch schon vorher gibt es interessens- und vertrauenserweckende Begegnungsmöglichkeiten mit unseren Nahrungsmitteln.

In jedem noch so kleinen Garten, selbst auf dem Balkon, können wir mit den Kindern Gartenbau betreiben. Kräuter aller Art fühlen sich in Tontöpfen wohl, ja sogar Kartoffeln gedeihen darin (sie müssen nur groß genug sein).



Kinder mit Kerzen im winterlichen Garten:

Lichtmeß-Ritual – wir bringen gemeinsam das Licht vom Weihnachtsfest zur Mutter Erde in den Garten, damit alles wieder wachsen und werden kann.

Unsr Lehmofen:

Das Brot aus dem Lehmofen (echtes Feuer) schmeckt halt wie echtes Brot!



Martinskipferl

500g Weizenmehl in eine Schüssel sieben, mit
 1 P. Trockenbackhefe sorgfältig mischen.
 75g Zucker
 1 P. Vanillezucker
 1 Tropfen Backöl Bittermandel
 etwas Salz
 1 Eiweiß
 65g zerlassene Butter
 200ml lauwarme Milch hinzufügen,

Alles mit einem elektrischen Handrührgerät, mit Kneithaken, zu einem Teig verarbeiten. Den Teig an einem warmen Ort so lange stehen lassen, bis er etwa doppelt so hoch ist. Ihn dann nochmals gut durchkneten und den Teig in vier Teile teilen. Davon runde Platten ausrollen und diese vierteln, zu Kipferl aufrollen und auf ein gefettetes Backblech legen.

Nochmals an einem warmen Ort stehen lassen, bis sie etwa doppelt so hoch sind. Danach mit Eigelb und einem Esslöffel Milch bestreichen und in den vorgeheizten Backofen schieben.

200 – 225° C
 10 – 15 Minuten

Tipp: Man kann die Kipferl auch mit einer Nussfülle füllen.

Karotten-Tomaten-Aufstrich

150g Sauerrahm
150g Karotten
80g Tomatenmark
ca. ½ Stk. Zwiebel
1 Stk. Knoblauchzehe
1 KL Senf
Kräutersalz, Pfeffer

Zwiebel ganz fein schneiden, Karotten fein raspeln.
Alle Zutaten verrühren und pikant abschmecken.

(Rezept gewünscht von Margherita Mairer)



Tischgebete:

Jedes Tierlein hat sein Essen,
jedes Blümlein trinkt von dir,
hast auch unser nicht vergessen,
lieber Gott, wir danken dir.

Wir falten unsere Hände
und danken für die Spende
der lieben Erde, wo alles wächst,
dem lieben Regen, der es netzt,
der lieben Sonne, die bescheint,
dem lieben Gott, der uns vereint.

Lieber Gott,
wir danken für das gute Essen,
du hast und nicht vergessen.

Feinschmeckersoße

- 1 Becher Topfen
 - 1 Becher Sauerrahm
 - 1 Becher Joghurt
 - 1 Msp. Salz
 - frische Kräuter
- } verrühren

Feinschmeckersoße zum Einkunden von Gemüse, Brot od. Kartoffelbraten.

Draculadesert

- $\frac{1}{2}$ l Milch in einem Topf aufkochen.
- 2 EL Dinkelgrieß ... mit dem Schneetesen ein-
kochen.
- Solange kochen - immer rühren
bis ein dicker Brei entsteht.
- 2 EL Zucker einrühren

Grießpudding in kl. Schüsseln aufteilen und aus-
kühlen lassen. Den ausgekühlten Pudding mit
Beerenmus verziert servieren.

Beerenmus:

- Heimbeeren mit dem Stabmixer pürieren.
- Nach Bedarf mit Staubzucker süßen.

Topfenknödel

1 Becher Topfen

1 Ei

1 EL Brösel

1 EL Mehl

1 EL Grieß

etwas Salz

Alle Zutaten vermengen und $\frac{1}{4}$ Std. kochen lassen, kleine Knödel formen und in Salzwasser ca. 10 min kochen.

Mit Zucker-Diml-Brösel servieren.

Zuckermandeln

200g ungeschälte Mandeln

1 P. Vanillezucker

100g Zucker

$\frac{1}{2}$ l Wasser

etwas Diml

Zucker u. Wasser in einer Pfanne zum Kochen bringen. Die Mandeln dazugeben. Unter ständigem Rühren weiter kochen lassen, bis das Zuckerwasser zähflüssig wird u. schließlich ganz verdunstet ist. Sollen die Mandeln trocken aus, den Topf vom Herd nehmen u. die Mandeln auf einer flachen Unterlage abkühlen lassen.

Marmeladentasche

250 g Butter

250 g Topfen

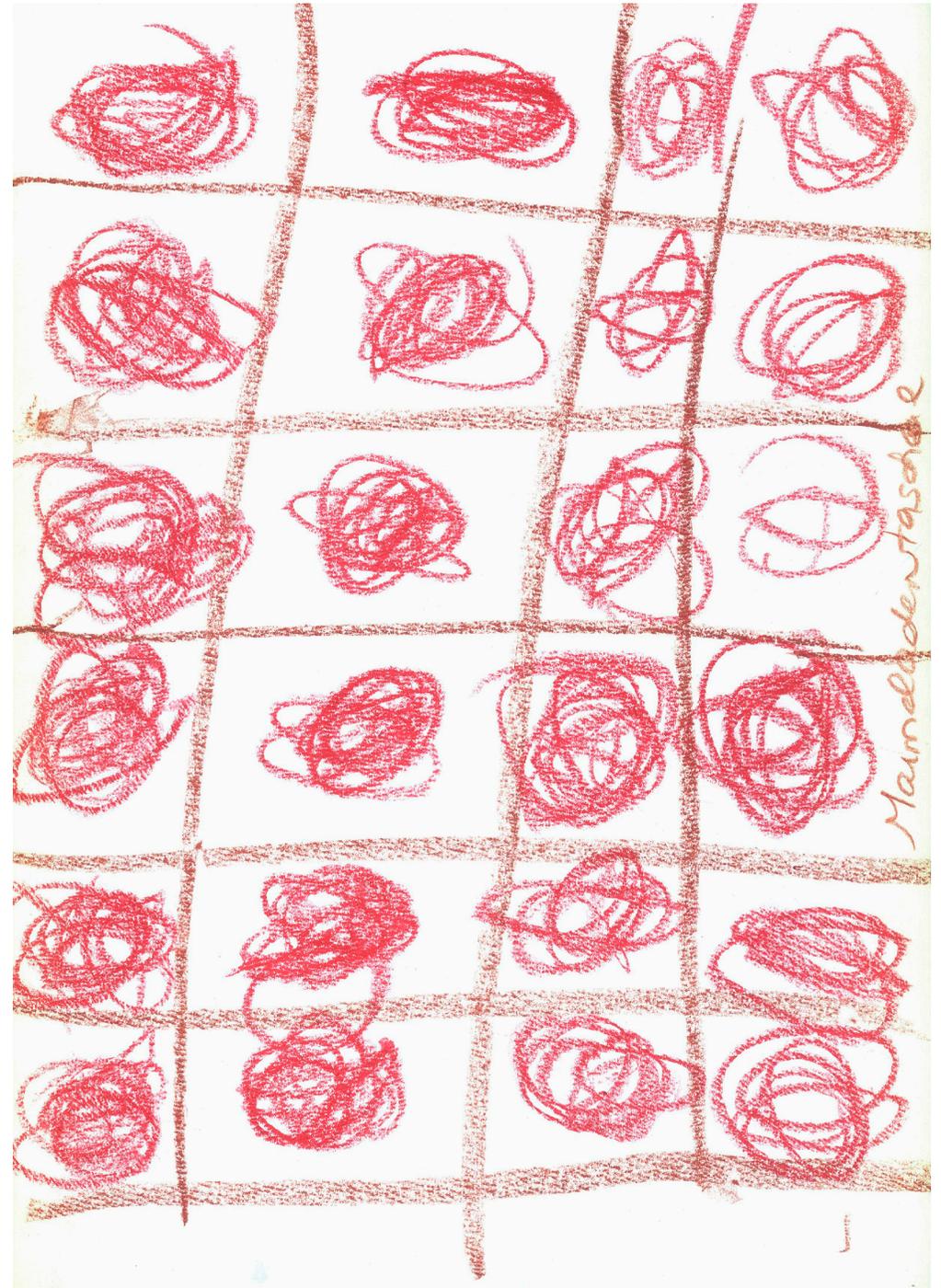
250 g Mehl

Aus diesen Zutaten bereitet man einen mürben Teig, den man nach halbblindigem Backen dünn ausrollt, Rechtecke schneidet, mit Marmelade füllt, den Rand mit Eiklar bestreicht, zusammendrückt und im Rohr bäckt.

180°C

10-15 min

Auskühlen lassen und überbacken



Löwenzahn-Fichtenhonig ☞

140 Löwenzahn od.

Kupferblechen

1 Handvoll Fichtenkühle

1 Handvoll geschnittener
Spitzwegerich

1 Zitrone in Scheiben geschnitten

Alle Zutaten mit 2l Wasser gut aufkochen
Durch ein Sieb gießen. Den Saft durch ein
Tuch filtern und anschließend mit 2 kg
Zucker leicht köcheln lassen, bis die
Masse dickflüssig wird.

In Gläser füllen und offen auskühlen
lassen.

Ein Krombholz-favorite: Russische Kartoffelpfannkuchen

750 g gekochte Kartoffeln (auch vom Vortag)

250 ml Milch

75 g Butter

2 Eier

1 Tasse Mehl

1 Prise Salz

Kartoffeln durch Kartoffelpresse drücken

Milch und Butter aufkochen, etwas abkühlen lassen
und alles zu einem zähflüssigen Teig mischen

Öl in Pfanne erhitzen und mit einem Löffel kleine Pfannkuchen
formen, die von beiden Seiten gebacken werden

In Russland isst man diese Pfannkuchen mit Sauerrahm, sie
schmecken auch mit Sauerkraut.



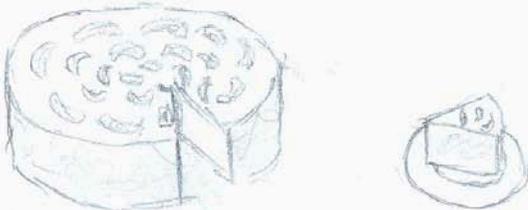
Almkuchen

125 g Butter)
300 g Zucker) verrühren
1 P. Vanillepuddingpulver)
4 EL Griess)
¾ Pkg Backpulver) vermischen und unterrühren
4 Pkg Topfen + 4 Eier
nach und nach 1 Topfen / 1 Ei dazurühren

bei 140/150° C 2 h backen

kann auch mit (Kompott)-Früchten gefüllt werden

Bitte nicht erschrecken, der Kuchen sinkt nach dem Backen in sich ein!



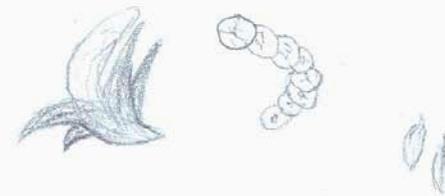
Für Naschkatzen: a gxunde Nachspeise

Dattel-Püree mit Schlagobers und Bananen

pro Person etwa 4 Datteln über Nacht in
Wasser einweichen
die aufgeweichten Datteln pürieren

Schlagobers schlagen und mit dem Dattel-
püree vermischen

Bananen in Scheiben schneiden
auf Teller anrichten und
Dattel-Schlagobers-Püree dazu geben



Erdäpfel-Topfen-Laibchen

Zutaten:

- 50 dag gekochte, geriebene Erdäpfel
- 30 dag Topfen
- 10 dag Fett
- 10-15 dag Mehl
- 1 Ei, Salz, Muskat
- Fett zum Herausbacken

Aus Erdäpfeln, Topfen, Mehl, Salz, Ei, Muskat und Salz einen Teig bereiten und Laibchen formen. Anschließend auf beiden Seiden in wenig Fett goldbraun backen. Dazu serviert man Salat.

Couscous-Brokkoli-Auflauf

Zutaten:

- 400 g Brokkoli, Salz
- 1 Stängel Minze
- 1 Chilischote
- 250 g Couscous
- 2 EL Rosinen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 150 g Crème fraîche
- 6 EL Sonnenblumenkerne, 100 g Schafskäse
- Paniermehl

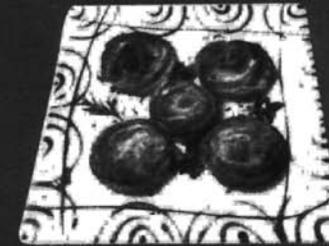
- Brokkoli säubern und in Röschen teilen. Stiele in Stifte schneiden. Brokkolistifte und -röschen 5 Minuten in Salzwasser blanchieren.
- Die Minze unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und hacken. Chilischote waschen, halbieren und klein schneiden. Beides mit Couscous, Rosinen, Kreuzkümmel, Crème fraîche, 3 EL Sonnenblumenkernen und 1 Prise Salz vermischen. Anschließend abschmecken.
- Blanchierten Brokkoli und

Couscousmischung in eine feuerfeste Form schichten. Zum Schluss den Schafskäse darüberbröseln und mit restlichen Sonnenblumenkernen bestreuen. Auflauf im Backofen bei 200 Grad 10 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: 20 Min.

EW	Fett	KH	kcal/kJ
11 g	26 g	19 g	355/1488

Kräuterschnecken



Zutaten:

- 1 Pkg. Fertig-Bäuterteig, 1 Bund Kräuter (Petersilie, Dill, Schnittlauch), 1 Ei, 15 dag Topfen, 5 dag geriebener Käse, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Blätterteig auf einer bemehnten Fläche ausrollen. Die gewaschenen Kräuter klein schneiden. Das Ei mit dem Topfen, dem geriebenen Käse, den Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren. Die Käsemasse auf den ausgerollten Blätterteig streichen, zu einer Rolle wickeln und in ca. 8 Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein befettetes Backblech legen und in die mittlere Schiene des Backofens schieben. Die Kräuterschnecken bei 220 °C 25 bis 30 Min. backen. Die Kräuterschnecken schmecken warm oder kalt.

Bandnudeln mit Frischkäsesauce und Kresse



Zutaten:
500 g Bandnudeln
1 Schalotte
1 EL Butter
60 ml Weißweinessig
250 ml Geflügelfond
(Glas)
1 Kästchen Kresse
100 g Frischkäse
1 EL körniger Senf
Salz, Pfeffer
Kräuter zum Garnieren

Zubereitungszeit: 15 Min.

EW	Fett	KH	kcal/kJ
25 g	17 g	88 g	611/2566

- Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen.
- Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und in heißer Butter in einer Pfanne 5 Minuten andünsten. Mit Weißweinessig und 65 ml Wasser ablöschen und fast trocken reduzieren. Mit Brühe auffüllen und nochmals um etwa ein Drittel einkochen lassen.
- Währenddessen Kresse abschneiden, waschen, trockentupfen und anschließend eine Hälfte davon fein schneiden, die andere Hälfte zum Garnieren aufbewahren.
- Frischkäse unter die Sauce schlagen, Senf und Kresse da-

zugeben und pikant abschmecken. Danach nicht mehr aufkochen lassen, da sonst die Kresse ihre Farbe verliert und der Senf gerinnt.

- Nudeln mit der Sauce vermischen, auf Tellern anrichten und mit Kräutern der Saison garnieren.

Tipp

Senf verliert nach dem Öffnen relativ schnell seine Aromastoffe. Deshalb sollte die Würzpaste dann möglichst kühl gelagert werden.

KASIMIRS KUCHEN

80 g geschmolzene Butter oder Margarine
200 g Zucker
2 Eier
200 g Weizenmehl
2 Teelöffel Backpulver
2 Teelöffel Vanillezucker
1/8 Liter Milch
(Paniermehl für die Form)



1. Den Backofen auf 180° C vorheizen.
2. Die Butter in einem Stieltopf bei schwacher Hitze schmelzen lassen.
3. Die Kuchenform mit ein wenig geschmolzener Butter einpinseln.
4. Paniermehl in die Form schütten und vorsichtig schwenken, damit es sich gut verteilt. Es ist wichtig, dass die Form gleichmäßig mit Butter und Paniermehl bedeckt ist. Sonst kann der Kuchen später in der Form kleben bleiben.
5. Eier und Zucker in einer Schüssel schlagen, möglichst mit einem Elektromixer, damit die Masse schaumig wird.
6. Mehl, Backpulver und Vanillezucker in einer kleinen Schüssel sorgfältig mischen.
7. Milch und die geschmolzene Butter unter die Eischaummasse rühren.
8. Jetzt den Inhalt der kleinen Schüssel mit Mehl, Backpulver und Vanillezucker zugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
9. Den Teig in die Form füllen und circa 40 Minuten im unteren Teil des Backofens backen.

Nougatcreme

150g Erdnussmus
150g Butter (handwarm)
150g Honig (Akazienhonig)
2 EL Kakao

Alle Zutaten gut verrühren – FERTIG !

Anmerkungen:

In ein Glas, Plastik- oder Porzellandose füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Dieser Aufstrich ist ein Leckerbissen für Kinder!
Schmeckt gut zum Frühstück oder aufs Pausenbrot.

Kann auch ohne Kakao zubereitet werden.

Statt Erdnussmus kann auch Mandelmus oder Haselnusmus verwendet werden.

(Rezept gewünscht von Margherita Mairer)



Vollkorngebäck

200g Hartweizen oder Kamut (fein gemahlen)
300 g Dinkelmehl
200ml Schlagrahm
ca. 150ml Wasser
1 Würfel Germ
gut 1 TL Meersalz

Alle Zutaten mischen und gut kneten. 45 Minuten gehen lassen. Den Teig nochmals gut kneten und in 8 Stücke teilen.

Jedes Stück dreiteilen.

Kleine Semmeln, Zöpfe, Brezln ... formen, mit Sahne bestreichen und ev. mit Mohn, Sesam, Sonnenblumenkernen ... bestreuen.

Auf dem gefetteten Backblech 15 min gehen lassen.

In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 250° ca. 15 min mit Dampf backen (Schüssel mit Wasser ins Backrohr stellen).

(Rezept gewünscht von Margherita Mairer)



Für hungrige Männer: Kartoffeln in Card du Beilage oder Reis

Melanzani mit indischer Currysaucung

- 2 Knoblauchzehen fein würfeln
- 125g rote Linsen in 1/2 l Wasser kochen
- Bochtzahn auf 200°C vorheizen
- 2 Melanzani waschen u. längs halbieren
Fruchtfleisch heraus lösen
(1cm Rand stehen lassen)
und fein würfeln
Ajo-o-flam ölen, Melanzani
hinein geben (auch ölen!)
180°C Umluft 10 Minuten
- 3 Frühlingzwiebeln schräg in Ringe
schneiden
- 200g Tomaten Blanchieren und würfeln
- Zwiebel anbraten
- 2TL Curry dazu
- Tomaten, Melanzaniwürfel
- 1TL gem. Kurkumapulver 1TLsp Zimt
- 1TLsp Cayenne Pfeffer dazu
- 5 Min. bräuneln lassen
- Linse dazu
- alles in Melanzani füllen, mit Öl
behelfen - 15 Min. backen

mit Öl
Cubano
Soy

KRÄUTER-TAGLIATELLE

mit Ricotta und Nüssen 4 Port.

- 250g Tagliatelle
- 100g Kräuter (Peters., Borretsch, Thymian,
Oregon, Dill, Sellerie, Flo-
renmelisse) klein nagead,
frisch
- 150g Ricotta frisch
- 80g grob geh. Nüsse
Olivenöl
- Sf, Pfeffer

- Nudeln kochen
- Kräuter hacken
- Nisse in 4 el Öl braten
- Kräuter dazu
- Nudeln dazu
- mit grob zerleinerten Ricotta
bestreuen



Buen appetito!
Liep

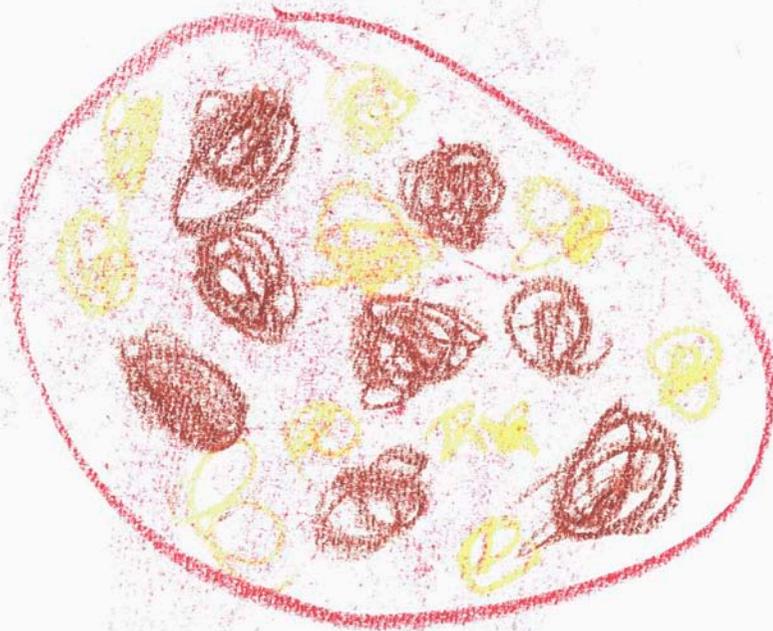
PS: ich verwende Ricotta aus dem Bacher

Pizza Alaska (Miriam Elmauthaler)

300 g Mehl
1 Pkg Hefe
150 ml warmes Wasser
2 EL Olivenöl
1 gestr. TL Meersalz

alles mischen, verkneten
an warmem Ort 30 – 45 Min. gehen lassen
bis Volumen verdoppelt

220°C 15 bis 20 Min. backen



Unsere Lieblingsspeise: Pizza

Arabische Pizza

Zutaten für 4 Stück:

500 g Weizenmehl - etw. Salz
30 g Hefe - 1 Teel. Zucker
5 EBl. Olivenöl
3 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
250 g Lamm od. Rinderhackfleisch
3 EBl. Tomatenmark
2 Teel. gemalener Koriander
1 Tel. Paprikapulver, edelsüß
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Fett für das Blech
4 mittelgroße Zwiebel

Zubereitungszeit:

etwa 1 3/4 Stunden (1 1/4 Ruhezeit)

1. Das Mehl mit 1 Teelöffel Salz in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Vertiefung drücken, die Hefe hinebröckeln, mit dem Zucker bestreuen und mit 100 ml lauwarmen Wasser und etwas Mehl zu einem Vorteig verrühren. Zugedeckt etwa 10 min ruhen lassen.
2. 2 EBlöffel Öl dazugeben und alles mit den Händen oder dem Knethaken verkneten, dabei nach und nach 200 ml lauwarmes Wasser dazugeben.
3. Den Teig so lange kneten, bis er sich vom Schüsselrand löst. Der Teig soll weich sein, darf aber nicht kleben. Den Teig zur Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
4. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Die Petersilie waschen (und ohne die groben Stiele) fein hacken.
5. Das restl. Öl in einer Pfanne erhitzen u. darin das Hackfleisch, die Zwiebel, den Knoblauch bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 5 Minuten anbraten. Tomatenmark und die Gewürze dazugeben. 150 ml. Wasser angießen u. alles rühren. Die Masse mit Pfeffer u. Salz würzen und die Pfanne vom Herd nehmen.
6. Den Ofen auf 200° vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 4 gleich große Stücke schneiden.
7. Ein Backblech einfetten. Die Fladen darauf setzen, mit der Hackfleischsoße bestreichen und im Backofen (Mitte) 10-15 min backen.

* REISPFANNE *

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

150g NATURREIS (LANG- ODER MITTELFORM)

1 LORBEERBLATT

300 ML WASSER

2 MITTELGR. ZWIEBELN

1 KNOBLAUCHZEHNE

JE 1 GRÜNE UND GELBE PAPRIKASCHOTE

2 EL OLIVENÖL

THYMIAN UND MAJORAN, JE 1 ZTL

MEERSALZ

200g TOMATEN

100g SCHAFKÄSE

BASILIKUM

- REIS MIT WASSER UND LORBEERBLATT KOLKEN UND AUSWEICHEN LASSEN, LORBEERBLATT HERAUSNEHMEN.
- ZWIEBELN KLEIN STÜCKLEIN, KNOBLAUCH FEIN HACKEN. OLIVENÖL IN EINER PFANNE ERHITZEN, ZWIEBELN UND KNOBLAUCH DARIN GÜLIG DÜNSTEN.
- PAPRIKASCHOTEN WASCHEN, ENTKERNEN UND IN STRIPpen STÜCKLEIN, ZUSAMMEN MIT KRÄUTERN ZU DEN ZWIEBELN GEBEN, KURZ ANBRATEN. REIS UND SALZ UNTERMISCHEN.
- TOMATEN WASCHEN UND WÜRFELN, DANN AUF DEN REIS VERTEILEN. DEN SCHAFKÄSE DARÜBER BRÖCKELN UND ETWAS OLIVENÖL DARUF TRÄUFELN. NUR EINIGE MINUTEN ZUGEDECKT ZIEHEN LASSEN. DANN BASILIKUM DRÜBERSTREUEN.

DARZU PASST SALAT.

Grießnockerlsuppe

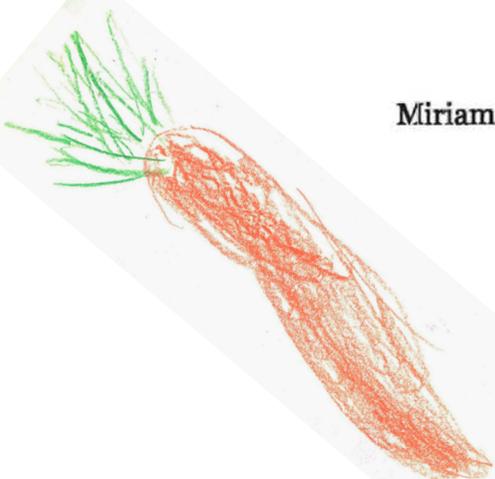
¼ l Milch
50 g Butter
140 g Grieß
2 Eier
Pr. Salz
klare Gemüsesuppe

Milch mit Butter aufkochen
etwas salzen und den Grieß darunter rühren

Topf von der Kochstelle nehmen und die
Eier einrühren

mit 2 Löffeln Nockerln formen und in die
heiße Suppe geben
noch ca. 10 Min. leicht köcheln lassen

Miriam Elmauthaler



Topfenknödel mit Erdbeersauce

250 g Topfen
1 Ei
3 EL Mehl
3 EL Grieß
3 EL Brösel
Salz
Butter
Zimt, Zucker

Erdbeersauce:

Erdbeeren frisch oder gefroren

1-2 EL Maizena

alle Zutaten zu einer festen Masse rühren

½ h rasten lassen

Knödel formen und in Salzwasser kochen

Brösel in Butter rösten und die gekochten Knödel darin wälzen

Erdbeeren mit Zucker kochen

Maizena mit Wasser verrühren und mit den Erdbeeren aufkochen
lassen

abkühlen und lauwarm zu den Knödel servieren

Miriam Elmauthaler



Reiche Ernte:
... vom Feld in den Topf ...

* BRIOCHTEKIPFERL *

- 1000G DINKELMEHL (1/2 GART, 1/2 VOLKORN)
- 560ML MILCH (35°)
- 150G BUTTER, ZIMMERWARM
- 200G VOLKORNE ZUCKER
- 70G HEFE
- 20G SALZ
- 2 EIER
- 2 EL RUM

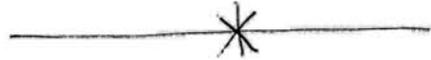


HEFE UND ZUCKER IN DER MILCH AUFLÖSEN,
MIT RUM KÜHNLICHER VERKNETEN. EIER MIT
SALZ VERKNETEN UND UNTERMISCHEN.
ZULETZT BUTTER DAZU UND TEIG SEHR
GUT KNETEN.
TEIG 30MIN. KÜHL LAGERN, DURCHKNETEN,
WEITERE 30MIN. KÜHL LAGERN. (2. MÖGLICH-
KEIT: ÜBER NACHT KÜHL STEHEN, Z.B. KÜHL-
SCHRANK, KELLER)
TEIGSTÜCKE VOM 40G ZU OVALEM FLIEß
AUSROLLEN UND KIPFERL FORMEN, AUF
BLECH SETZEN, MIT EI BESTREICHEN, 40 MIN.
GÄREN LASSEN, BEI 190° BACKEN.



* SESAMBROT *

700g DINKELMEHL
550 ml WASSER, 30°
20g SALZ
40g HETE
150g SESAM, BEI 170° AM BLECH
GERÜSTET



HETE IM WASSER AUFLÖSEN, UND
MIT ANDEREN ZUTATEN, AUCH SESAM,
VERMISCHEN. 20 MIN RASTEN LASSEN
(WARM), KRÄFTIG KNETEN. WEITER 15 MIN.
RASTEN LASSEN. NACH ZU WEITEN ODER
KLEINGEBÄCK FORMEN, AUF BACKBLECH
SETZEN UND 30 MIN. GÄREN LASSEN.
MIT WASSER BESTREICHEN UND SESAM
BESTREUEN. BEI 250° IM OFEN GEBEN
UND BEI 180° AUSBACKEN.

* ES IST AUCH MÖGLICH DEN TEIG AM ABEND
ZU BEREITEN, GUT ZU ZUDECKEN (AUSTROCKNEN!)
UND IM DER FRÜH FRISCHE BRÖTCHEN ZU BACKEN!

Bisquit ohne Milch & Ei:

225 gr. Mehl	250 ml Wasser
4 TL Backpulver	Vanille od. Zitronenschale
175 gr. Zucker	(4 TL Marmelade)
6 EL Sonnenblumenöl (o.ä.)	(Zucker zum Bestreuen)

Er gibt einen Kuchen od. 12 Muffins

Mehl und Backpulver in eine Schüssel geben, Zucker dazu, vermischen.
Dann Öl, Wasser, Vanille / Zitronenschale dazu und gut vermehren,
bis ein glatter Teig entsteht, den feuchten Teig in die gefettete Backform geben
(ca. 20 cm Ø), dann im ~~Ofen~~ auf 180°C vorgeheizten Backofen ca. 45 min.
backen, bis ein relativ "elastischer" Kuchen entstanden ist; abkühlen
lassen, i. d. Mitte quer durch schneiden, m. Marmelade bestreichen,
aneinander legen und evtl. m. Zucker bestreuen.

geht auch als Obst - Kuchen, Muffins... da Phantasie sind
keine Grenzen gesetzt! (Man kann sogar 1-3 Eier dazu tun und statt
H₂O Milch nehmen)

Reis-/Hirseauflay : Susanne

250gr. Mittelkornreis oder Hirse über Nacht in Wasser quellen lassen, Einweisswasser weg und mit $1/2 + 1/8 - 1/4$ lt Wasser aufkochen, Vanille dazu, 20-30min auf kleiner Flamme köcheln lassen, nachquellen dann.

60gr. weiche Butter schaumig rühren

100-130gr. Zucker (je nach Rosinen)

50gr. gemahlene Mandeln, Nüsse & oder Chiffonüsse (=Erdmandeln)

1 TL Zimt oder $1/2$ TL Lebkuchengewürz

2 El Joghurt

2 El Creme-Fraiche

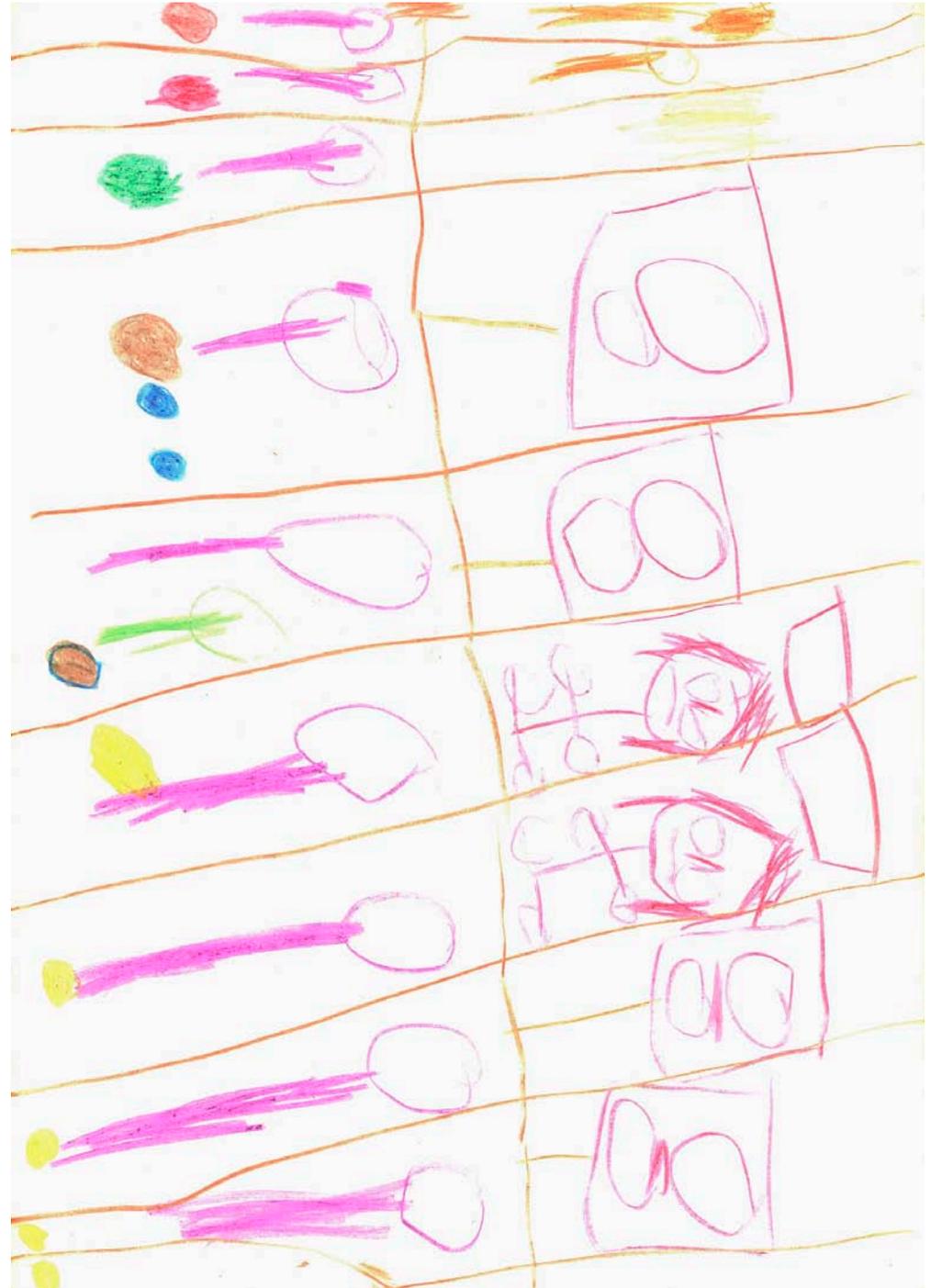
1 Hand voll eingeweichte Rosinen (Einweisswasser weghen)

Alles nur feinhändig gekochten Reis darzumischen.

$1/2$ gestrichenes TL Quarkmehl (sowas Binde, festigen) in ein wenig Wasser quellen lassen, dann unter die Masse geben.

ingeglättete Form glatteiden, oben drüber: gebackene Nüsse od. Mandeln, Sahne drüberträufeln, evtl. Zimt & Zucker. in vorgeheizten Ofen auf 180°C ca. 35 min. backen

Variation: der Auflay schmeckt auch gut mit Biscuits (in die Teigmasse schneiden), Äpfeln, Obst der Saison.



Zimtschnitten (Becherrezept)



Zutaten:

6 Eier, 1 Becher Zucker mit Vanillezucker, ½ Becher Öl,
1 Becher Nüsse, 1 Becher Mineralwasser, 1 ½ Becher Mehl
mit etwas Backpulver

Für die Creme:

1 Becher Schlagobers, ½ Becher Sauerrahm,
1 Päckchen Vanillezucker, etwas Zucker, Zimt zum bestreuen;

Zubereitung:

Eier und Dotter trennen; das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen; dann den Dotter einrühren und den Zucker mit Vanillezucker dazu; schön schaumig schlagen; dann das Öl und die Nüsse hinzu, danach das Mineralwasser und zu letzt das Mehl vorsichtig unterheben.

Die Masse auf ein Backblech geben und im Backofen bei 180°C ca. 20 Minuten backen.
Abkühlen lassen;

Für die Creme einfach den Schlagobers schlagen, den Sauerrahm einrühren und mit Vanillezucker und Zucker nach Geschmack süßen;

Die Creme auf den Kuchen streichen und alles mit Zimt bestreuen;

Tipp: am nächsten Tag schmeckt der Kuchen richtig saftig!

Julia Sempel

Pizzabrötchen (der Partyhit!)

Zutaten für ca. 6 Personen:

200g Schinken, ca. 250g milden Käse, ca. 10 mittlere Gurkerl, 1 Paprika (1 kleine Dose Mais, oder sonst. Gemüse), 1 Becher Sauerrahm, Salz und Pfeffer, etwas Pizzagewürz;

Zubereitung:

Schinken würfelig schneiden, milden Käse reiben, Gurkerl und Paprika klein schneiden (wenn man möchte kann man auch Mais dazugeben oder anderes Gemüse); Das ganze mit Sauerrahm zu einer streichfähigen Masse verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen;

Auf Semmelhälften oder Baguettes aufstreichen und mit Pizzagewürz bestreuen;

Bei 220°C für ein paar Minuten in den Ofen bis der Käse schön geschmolzen ist;

Tipp: vor dem Backen kann man die Brötchen auch noch mit kleinen Tomaten (= Augen) Gurkerl (=Nase) und Paprika (=Mund) verzieren;



Julia Sempel

GERVAIS-NUSS-AUFSTRICH

Zutaten:

25 dag Gervais

5 dag Butter

5 dag Kren

5 dag Walnüsse gerieben

½ Becher Sauerrahm

Salz + Pfeffer



Und so wird's gemacht:

Einfach alle Zutaten glattrühren und würzen.

FERTIG!



Mohntorte mit Schokoglasur

(oberösterreich.: Batzbunki)

Zutaten:

15 dag Butter

5 Eier

20 dag Zucker

20 dag Mohn

7-8 dag Nüsse oder Mandeln

5 dag geschnittenes Zitronat

1 P Vanillezucker

1 Stempel Rum

Zimt nach Geschmack

Ribiselmarmelade

Schokoglasur



Butter mit Zucker und Dotter flaumig rühren

Klar mit 5 dag Zucker steif schlagen

Geriebenen Mohn, Nüsse, Rum und Zimt mit dem Eischnee unter die Dottermasse ziehen

Tortenform befetten und mit Bröseln bestreuen

*Masse einfüllen und bei 180° C 1 Std. backen
mit Marmelade füllen und glasieren*

Buttermilch Keksche

700g Vollkornmehl (Dinkel, Weizen)
2 TL Salz
2 TL Brotgewürz
112 Pbg Inobergweizen
112 g Buttermilch (Haus)

alles gut unterkneten

1 Ei im Backblech

Nuss, Sesam, Sonnenblumenkerne...

flieg festgedeckt an warmem Ort

10 Tagen lagern

Zu Dellen formen und in 24

Stücke teilen

220°C / 10 min

eine Silberröhre
hätte schön
aber auch
Bismarck
jense



lingi

TOPFENTORTE

(gelingt immer!)

Zutaten:

Biskuittorte (5 Eier, 100 g Zucker, 100 g Mehl)

250 g Topfen

250 g Joghurt

Früchte nach Wahl (Pfirsiche aus der Dose)

100 g Zucker (je nach Geschmack!)

5 Blatt Gelatine

Gelatine einweichen

Topfen, Joghurt, abgetropfte Früchte und Zucker verrühren

Gelatine in Pfirsichsaft erhitzen, kurz abkühlen lassen und in die Joghurtmischung geben.

Torte einmal durchschneiden, die ganze Mischung auf den Boden streichen, Deckel drauf und ab in den Kühlschrank!

Nach 2 Stunden ist die Gelatine fest. Man kann nun die Torte noch mit Puderzucker etc. verzieren.

Kichererbsen mit Reis

1 Tasse Reis kochen

1 Tasse Kichererbsen aus dem Glas oder über Nacht einweichen, das Einweichwasser abgießen und in frischem Wasser kochen bis sie weich sind

1 große Zwiebel

Curry

Salz

Kreuzkümmel

Petersilie

1 Zitrone

Etwas Öl oder Butter

Öl in der Pfanne heiß werden lassen, Zwiebel darin rösten dann Curry, Kreuzkümmel kurz mitrösten. Nacheinander Reis und Kichererbsen zugeben mit Petersilie abschmecken und zum Schluss Zitronensaft zugeben

Schmeckt besonders gut mit Sauerrahm, Gurken und Knoblauch

Sachertorte – schmeckt himmlisch

6 Eier

15 dag Butter

22 dag Kochschokolade

12 dag Staubzucker

6 dag Stärkemehl

6 dag Weizen oder Dinkelmehl

1 Glas Marillenmarmelade

1 Becher Schokolaglasur (Manner eignet sich sehr)

Schnee aus 6 Eiweiß schlagen

Kochschoko im Ofen schmelzen bei 100 Grad

Weiche Butter, 6 Dotter, Staubzucker schaumig rühren und nach und nach die geschmolzene Kochschoko zugeben, das ganze möglichst lange schaumig rühren, zum Schluss langsam Schnee und Mehl unterheben in eine gebutterte Form geben und bei 170 Grad ca. 1 Stunde backen, dann auskühlen lassen.

Im heißen Wasserbad die Schokolaglasur schmelzen lassen – den Tortenboden halbieren mit Marillenmarmelade bestreichen zusammengeben und die Torte mit Marillenmarmelade bestreichen und mit Schokolaglasur übergießen warten bis die Glasur hart ist - schmeckt einfach himmlisch

Spinat Bärlauch Strudel

500 g Blattspinat (kann auch durch Brennesseln ersetzt werden)
500 g Bärlauch
400 g Schafkäse
500 g Blätterteig
1 große Zwiebel
¼ l süßer Rahm
Salz, Pfeffer, Chilipulver
etwas Butter und Olivenöl

Den Spinat und den Bärlauch im Dampfdrucktopf blanchieren – das dauert etwa zwei Minuten – auskühlen lassen und auf dem ausgezogenen, mit Butter bestrichenen Blätterteig verteilen.

Die Zwiebel hacken, in etwas Olivenöl anschwitzen, mit dem gewürzten Schafkäse auf dem Bärlauch verteilen, salzen, pfeffern.

Den belegten Teig zu einem Strudel rollen und im Backrohr bei 180° C etwa 45 Minuten backen.

In der Zwischenzeit das Obers schlagen, salzen und mit Chilipulver abschmecken. Zum Strudel servieren.

Aus: Wildfrüchte, -gemüse, -kräuter E. Mayer

Bärlauch Pesto

100 g Walnüsse
2 Handvoll Bärlauch
100 g Parmesan (gerieben)
1/8 l Olivenöl
Salz

Die Walnüsse werden im Mörser fein zerstoßen, bis eine Art Paste entsteht. Geben Sie erst dann den fein gehackten Bärlauch und das Salz bei uns zerstoßen Sie die Mischung weiter im Mörser, bis eine sämige Konsistenz entsteht.

Nun wird der Parmesan und das Olivenöl beigefügt und wieder kräftig gemischt.

Die etwas zeit- und kraftaufwendige Zubereitung lohnt sich sowohl für kleine Mengen als auch für Vorräte, da das Pesto köstlich schmeckt.

Aus: Wildfrüchte, -gemüse, -kräuter E. Mayer

Frittierte Löwenzahnblüten

Teig:
2 Eier
5 EL Vollkornmehl
etwas Wasser
eine Prise Salz
5 EL Honig
Butter oder Öl zum Ausbacken
eine Handvoll schön erblühter Löwenzahnblüten

Aus Eidottern, Mehl, Wasser, Salz und Honig einen Rührteig bereiten, den Eischnee beifügen.
Zum Schluss die (ungewaschenen!!!!) Blüten in den Teig mischen.

Die Butter in der Pfanne erhitzen und löffelweise die Teig-Blüten-Mischung ins heiße Fett geben.
Die Kücherln goldbraun backen und mit Löwenzahnhonig beträufelt servieren.

Aus: Noch mehr Wildfrüchte, -gemüse, -kräuter. Elisabeth Mayer

Minirouladen vom Breitwegerich

etwa 50 große Blätter vom mittleren Wegerich
Für die Füllung: 50 g Hackfleisch von der Pute oder vom Rind
250 g Dinkel, weich vorgekocht
2 große Zwiebeln
reichlich Olivenöl
Kräutersalz
Pfeffer
Tomatensauce: 4 große, reife Tomaten
1 Zwiebel
Pilzsatz
reichlich Öl

Die Wegerichblätter Blätter in heißem Wasser blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
Die Füllung zubereiten, indem erst die Zwiebeln in reichlich Öl angebraten werden, dann das Fleisch beifügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut abbraten. Die Mischung zum Abkühlen beiseite stellen. Anschließend die kalte Fleischmischung mit dem Dinkel gut vermischen und bei Bedarf mixen, um eine knetbare Konsistenz zu erhalten.
Jeweils vier Wegerichblätter überlappend nebeneinander legen und mit der zu einem „Würstchen“ geformten Füllung belegen. Dann die Blätter zurollen und, in eine gebutterte, mit Bröseln ausgekleidete Auflaufform legen.
Für die Tomatensauce die Zwiebeln fein hacken, in reichlich Öl anbraten, mit dem Pilzsatz würzen und mit den würfelig geschnittenen Tomaten verkochen, bis sie gar sind. Die Tomatensauce nun über die Rouladen verteilen und die Rouladen im Rohr bei 180°C etwa 30 Minuten backen.

Als Hauptspeise mit Salat servieren.

Aus: Noch mehr Wildfrüchte, -gemüse, -kräuter. Elisabeth Mayer

Heidelbeerschmarren (für 6 Personen)

150 g Heidelbeeren
200 g glattes Mehl
5 Eier
40 g brauner Zucker
200 ml Milch
etwa 100 g Butter zum Backen
etwas Staubzucker zum Bestreuen

Aus Milch, Eidottern und Mehl wird ein glatter Teig gerührt, unter den das mit Zucker zu Schnee geschlagene Eiklar gehoben wird.

Dann wird die Butter in einer flachen Pfanne erhitzt, der Teig hineingegossen und mit den Heidelbeeren bestreut.

Anschließend wird der angebackene Teig gewendet und im vorgeheizten Backrohr bei 200°C 10 Minuten fertig gebacken.
Zerkleinern Sie dabei den Schmarren, und wenden Sie ihn ab und zu.

Aus: Die besten Wildfruchtrezepte. Elisabeth Mayer, Michael Diewald

WEICHSELSCHMARREN

...im Winter ein fruchtiger Sonnenschein...

*½ l Milch
3 große Eier
½ Tl Salz
250g glattes Mehl
2 Eßl Mineralwasser*

Verrühren und etwas ruhen lassen. Mit etwas Butter langsam zu Schmarren rösten.

Etwa ½ Kilo sehr saure Weichsel (nur frische oder tiefgekühlte) in separater Pfanne wärmen und eventuell Saft etwas reduzieren.

Schmarren und heiße Weichseln vermischen und mit Staubzucker servieren.

Altes gutes Bauernrezept
SAUERNSUPPE

...schmeckt nicht sauer macht aber lustig...

*½ l Buttermilch
½ l Sauermilch
¼ l Milch zum Kochen bringen.*

*Etwas Mehl mit Milch verrühren (Mehlteigerl),
Suppe damit binden (aufkochen!)*

*Ein Packerl (250 ml) Sauerrahm unterrühren
und salzen.*

*Mit gekochten Erdäpfeln oder Schwarzbrotwürfel
serviert, eignet es sich hervorragend als
leichtes, nahrhaftes Essen.*

ERDÄPFELSCHMARREN

Kaiserschmarren (ohne Zucker)

*½ l Milch
3 große Eier
½ TL Salz
250g glattes Mehl
2 Eßl Mineralwasser*

*Verrühren und etwas ruhen lassen.
Mit etwas Butter langsam zu Schmarren rösten.*

*Ca. 1 Kilo Erdäpfel (vorwiegend festkochend oder
mehlig) kochen, schälen. Mit Butter gut anrösten
und nicht zu sparsam salzen.*

*Schmarren und geröstete Erdäpfel vermischen
und noch ein bisschen weiterrösten.*

Mit einem Glas Milch genießen.

VORARLBERGER KÄSKNÖPFLE

...den „Salzburger Kasnocken“ geschmacklich weit überlegen...

Pro Person 10 dag Mehl und 1 Ei mit Salz und Milch zu einem relativ festen Teig verrühren. Mittels Nockerlsieb in kochendes, gesalzenes Wasser reiben. Nach neuerlichem Aufkochen abseihen und abschrecken.

Eine mittelgroße Zwiebel pro Person schälen, in feine Ringe schneiden und langsam mit Butter weich und mittelbraun rösten.

1/3 Rässkäse, 1/3 Bergkäse (mind. 6 Monate gereift), 1/3 Greyerzer (gibt's alles am Käsestandl) reiben und über Nockerl streuen.

Käse kurz im Backofen schmelzen lassen.

Käsknöpfe mit braunen Zwiebeln garnieren und mit Blattsalat servieren.

SALAT ALA JAMIE OLIVER

Rucola oder Minimangold waschen

Frische Pfirsiche in Stücke reißen
Büffelmozzarella in Stücke reißen
Parmaschinken in Stücke reißen

Einige Blätter Minze

Mit Salz, wenig Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl marinieren.

Ihr lieben Leute,

da wär also noch ein Rezept für Euer Kochbuch – auch für Vegetarier geeignet:

für 2 Personen (so ungefähr – Mengen- und Zeitangaben sind nicht unbedingt meine Stärke, gehe oft nach Gefühl.....):

ca. ¼ kg frischer Blattspinat (oder Mangold/oder mehr Brennessel)
ca. 3 Hände voll junger Brennesselspitzen (alte Brennesselstiele sind eher zäh!)
ca. 8 kleine oder 6 große Kartoffeln
1 Ei
Knoblauch
ca. 15 bis 20 dag milder Schafkäse
ca. 1/3 Becher Schlagobers
Salz/Pfeffer/geriebener Muskat
etwas Butter

Kartoffeln in der Schale weich kochen/schälen und in Scheiben schneiden

Spinat und Brennessel putzen und waschen – kurz in wenig Salzwasser dünsten
- grob schneiden

In einer Schüssel rohes Ei/Gewürze/gehackten Knoblauch/geriebenen oder klein geschnittenen Schafkäse und Schlagobers vermischen

Auflaufform ausbuttern/gekochte und geschnittene Kartoffeln einfüllen

drüber Spinat und zuletzt mit dem Käse-Schlagobers-Gemisch übergießen

ca. 15 Min. im auf ca. 180° vorgeheizten Rohr, wenn möglich „Heißluft“, überbacken
(soll leicht goldbraun ausschauen)

Schmeckt sehr gut mit einem Glas Weißwein!

Susanne Altenberger

Da geb ich Euch jetzt auch noch mein schon ewig im Einsatz & sehr bewährtes Rezept für einen sehr vielseitig einsetzbaren Topfen-Butterteig (man kann daraus Apfelstrudel, Topfenstrudel, aber auch salzige Strudel wie Spinat- Schafkäse-Strudel, Kartoffel-, Kraut- und Kürbisstrudel – und was Euch sonst noch damit einfällt – machen)

Für 2 ca. 35 cm lange Strudel (passen gemeinsam auf ein Backblech):

¼ Butter
¼ Magertopfen
¼ frisch gemahlener Dinkel/evtl. auch Weizenmehl
1 Prise Salz

Alles gut verkneten, in 2 Stücke teilen, dann in einem luftdicht zu verschließenden Behälter/Gefriersackerl mind. 1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen (kann auch wunderbar eingefroren werden als Vorrat)

Dann auf bemehlter Fläche nochmals gut durchkneten/ auswalken (ca. 3 mm dick) und befüllen (Achtung! Fülle muss ausgekühlt sein, sonst zerrinnt der Teig!)

Auf gefettetes Backblech setzen (oder auf mit Backpapier ausgelegtes Blech), Strudel mit verquirltem Ei + ein paar Tropfen Milch oder Schlagobers einpinseln – dann im vorgeheizten Rohr goldbraun backen (ca. 180 °/Heißluft)

Schmeckt warm am besten! (Apfelstrudel ist köstlich mit Vanillesauce oder Schlagobers!)

Susanne Altenberger

Penste - Am.

DINKEL KEKSE:

1 1/2 kg Dinkelmehl
1/2 kg Butter
300 g Rohrzucker
4 Eier

66 g Gewürzmischung
(Lebkuchengewürz -
etwas mehr Zimt)

1 Std. ruhen lassen

175° backen

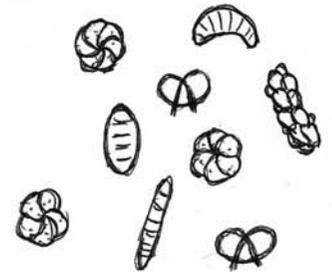
GUTES GELINGEN!

WECKERL

Zutaten:

3 Tassen Mehl
1 Tasse lauwarmes Wasser
1 Packung Hefe
1 EL Honig
1 TL Salz

Sonnenblumenkerne, Sesam, Mohn,



- ⊗ Wasser mit Honig, Salz und Hefe verrühren.
- ⊗ Das Ganze mit Mehl zu einem glatten Teig verrühren. Der Teig ist dann fertig, wenn er nicht mehr an den Fingern klebt.
- ⊗ Den Teig 30 min ruhen lassen und anschließend noch einmal durchkneten.
- ⊗ Forme nun deine Kunstwerke (Semmeln, Brezeln, ...)
- ⊗ Befülle ein Blech mit Öl.
- ⊗ Die Bäckereien mit Wasser bestreichen und je nach Belieben mit Sesam, Sonnenblumenkernen, ... verzieren.
- ⊗ Auf mittlerer Schiene ohne vorzuheizen bei 180°C backen. Ca. 20 min backen!

Topfennockerl mit Kompott

25 dkg Topfen

1 EL Grieb

1 EL Brösel

1 EL Mehl

1 Ei

Salz

Alles gut vermengen, dann in leicht wolkendes Salzwasser legen bis sie aufsteigen, Brösel mit Hirz u. Zucker in etwas Butter bräunen, dann die fertigen Nockerl darin wäbren. Dazu Kompott, sehr gut schmeckt Frottschenröster

„Apfi aufbrockert“

geschnittene Äpfel mit etwas Butter und Zucker in einem Topf dünsten (wie Apfelkompott) dann Knödelbrot auf die Äpfel geben und zudecken, durchziehen lassen.

Wenn alles feucht ist, gut durchrühren und mit Zucker und Butterflöcken bestreuen.

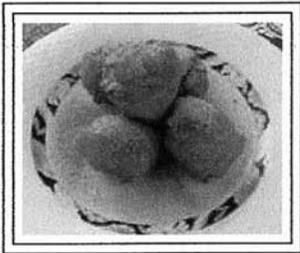
Mahezeit!
von der Aroma



Pumpkin Fritters

kleine frittierte Kürbis-Kügelchen

Kategorie - ~~Hauptspeisen~~ / Dessert



Zutaten für 4 Personen:

350 g Kürbisfleisch	1 Ei
100 g Weizenmehl	1 Prise Salz
etwas Backpulver	1 TL Ingwer
1 EL Zucker	½ TL gemahlener Zimt
Zimtzucker zum Betreuen	etwas Öl

Zubereitung:

Kürbis kochen und zu Püree verarbeiten. Ingwer, Zimt, Mehl, Backpulver, Zucker und Salz hinzugeben.

Das Ei verquirlen und unter die Masse rühren. Nun die Masse für eine halbe Stunde ruhen lassen.

Mit einem Teelöffel Nocken formen und in heißem Öl goldbraun backen.

Zimtzucker:

Zucker mit Zimt vermischen und großzügig über die Nocken streuen.

Karamell Sauce:

125 g Zucker	250 ml Wasser
250 ml Milch	15 ml Margarine
10 ml Maisstärke	
(mit etwas Wasser zu einer Paste gerührt)	

Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, restliche Zutaten hinzugeben und kurz köcheln lassen.

Über die Pumpkin Fritters gießen und servieren.

Ohne Zimtzucker oder Karamell Sauce kann man die Pumpkin Fritters auch als Beilage zu Fleischgerichten servieren.

Bianca

Grießnockerlsuppe

Falsch Grieß

Hohlp Butter

1 Ei

Salz

Muskat

Buttercreme rühren mit Grieß u. Ei und Gewürzen glatt rühren. ca 20 Min kochen lassen.

Nockerl ausstechen in die schwach wallende Suppe einlegen. Nicht zugedeckt einige Min. klein kochen und etwas zischen lassen.

Alexandra Oma

Kalkröllchen Lombardu'

Zutaten: 4 dünne Kalkschmittel
2 kl. Bratwürstel
50 g durchwachsener Speck
in dünne Streifen
1 Handvoll Petersilie
8-10 kleine Salbeiblätter
2 EL feiner Parmesan
2 Eigelb, Butter, 1/2 l Weißwein
1/2 l Fleischbrühe, 2 Knoblauch-
zehen, Muskat zum Bestäuben
Salz u. Pfeffer

Tipp: Bratwürstchen antrocknen und
zerkleinern, 2 gepresste Knoblauch-
zehen, gehackte Petersilie, 2 EL
Parmesan, 2 Eigelb, Salz u.
Pfeffer zugeben u. durchmischen

Paste dünn auf die Schmittel-
streifen, aufrollen mit Speck in

Salzkruste legen mit Speckstreifen
umwickeln u. mit Spießchen
feststecken.

Roulade dünn mit Mehl bestäuben.
In einer Pfanne Butter erhitzen,
Kalkröllchen darin unter Wenden
goldbraun braten. Salzen und
1/2 l Wein zugeben etwa zur Hälfte
bis dampfen kommen. 1/2 l Brühe zugeben
u. ca. 20 Min. schmoren lassen.
Nach 10 Minuten 4 weitere Salbeiblätter zur
Sauce geben.

Röllchen herausnehmen warm
stellen. Die Sauce nochmals kräftig
durchköcheln abdunsten u. zum
Fleisch servieren.

Als Beilage passen Kartoffeln u.
Gemüse.

Piel Spass!

Hühnerkraftbrühe (nach d. chin. Heilkunde)

Zutaten: Suppenkürbis, Petersilie,
Wacholderbeeren,
Karotte, Selleriekwolle, Petersilienwurzel,
frischer Ingwer oder Pfefferkörner,
Lorbeer, Salz

Zubereitung: Waschen mit Petersilie,
Wacholderbeeren, Karotte,
Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel,
etwas Ingwer oder ganze Pfefferkörner,
Lorbeer und Salz 4-8 Stunden
köcheln lassen.

- o Variante: Man kann Kalbsknorpel
zulegen u. od. ein Stück
Wakame-Alge, das macht
die Suppe noch kräftiger.
- o Wirkung: stärkt die Lunge u. das Blut;
ist sehr wärmend; gibt Kraft
butes Lehnen

Mokukuduu

4-5 Eier, 250 Anarikeuwig, 15 dag
geriebener Mager, 15 dag ger. Nüsse,
3-4 ger. Äpfel, $\frac{1}{2}$ Backpulver
5 dag Vollweizenmehl

Eier kochen. Eiklar mit 1 P. Salz zu
Schnee schlagen. Dotter u. Hering
schaumig schlagen, restliche
Zutaten beibringen zum Schluss
Mehl u. Backpulver unterheben.

Schwoladeglasur: 70% Stärke,
Hering nach belieben
und wird locker zum Schmelzen
bringen, das sich als flüssig gut
auf Kuchen verteilen lässt.

Ausgehüllten Kuchen mit Mandel-
marmelade bestreuen und mit
der Schwoladeglasur überziehen.
Zum Schluss Mandelblättchen
darüberstreuen.

lukes flügel und alles Liebe

TORRIJAS

(TYPISCHES GERICHT FÜR DIE KARWOCHE!)

ZUTATEN:

½ KG WEIßBROT (WEIßER WECKEN)

1 1/2 - 2 L MILCH

2 ZIMTSTANGEN

ORANGENSCHALE VON 1 ORANGE

CA. ½ KG KRISTALLZUCKER

CA. 200 G ZIMTPULVER

6 EIER

½ L OLIVENÖL



UND SO WIRD'S GEMACHT:

- MILCH MIT ZIMTSTANGEN, ORANGENSCHALEN UND CA. 3 EL ZUCKER AUFKOCHEN, VOM FEUER NEHMEN UND ABKÜHLEN LASSEN.
- BROT IN 1 ½ CM GROßE SCHEIBEN SCHNEIDEN, IN DIE LAUWARME MILCH LEGEN UND WARTEN, BIS DAS BROT DIE MILCH AUFGESAUGT HAT (NICHT ZU LANGE, DENN SONST ZERFÄLLT DAS BROT!).
- ÖL IN EINER BRATPFANNE ERHITZEN, EIER VERQUIRLN, BROTSCHIBE DARIN WENDEN UND IN OLIVENÖL BEIDSEITIG GOLDGELB BACKEN.
- DANACH KURZ ABTROPFEN LASSEN UND IN ZIMT-ZUCKERGEMISCH (CA. 50 G ZIMT PRO 250 G ZUCKER, JE NACH GESCHMACK MEHR ODER WENIGER ZIMT) WÄLZEN.
- TORRIJAS IN EINE AUFLAUFFORM GEBEN, DA SIE NACH EINIGER ZEIT FLÜSSIGKEIT ABGEBEN.

MAHLZEIT!



Keksbackstube:

Perfektionismus beim Kochen mit Kindern muss über Bord geworfen werden!
Es gibt keine gleich großen Kekse, aber man kann sie größenweise auf dem Backblech auflegen und die kleineren früher heraus holen.



Brotbacken:

Ein jedes Kind, egal wie alt, kann sich sein eigenes Brot backen – das schafft Vertrauen und Mut!

