Das KLAR! Leithaland Kochbuch

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert
und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.

Einen herzlichen Dank an Erwin Marko, für die Bereitstellung der Rezepte.
Alle hier vorgestellten Rezepte können auf www.kochrezepte.at nachgelesen werden.

Einleitung

Die KLAR! Leithaland

Die Gemeinden **Hornstein, Neufeld, Steinbrunn, Wimpassing und Zillingtal** haben mit Unterstützung des Klimafonds und des Umweltbundesamtes die Modellregion „KLAR! Leithaland“ gebildet, um sich an den Klimawandel anzupassen. Das Programm wird von Vorträgen und Workshops begleitet um das Bewusstsein für die Problematik zu steigern und Lösungsansätze zu finden.

Klimaschutz oder Klimawandelanpassung?

Anpassung kuriert nur die Symptome des Klimawandels, während Klimaschutz die Ursachen bekämpft. Ist ein Patient jedoch lebensgefährlich erkrankt, müssen kurzfristig die Symptome (die Klimafolgen) gelindert werden: Das leistet die Anpassung. Parallel dazu müssen jedoch auch die Ursachen (die Treibhausgasemissionen) bekämpft werden: Das leistet der Klimaschutz. Klimawandelanpassung soll in der Region die Widerstandskraft gegen die Folgen des Klimawandels erhöhen und auch sich ergebende Chancen nutzen. Die Auswirkungen des Klimawandels betreffen viele Bereiche:

- Land- und Forstwirtschaft
- Tourismus
- Bauwirtschaft
- Wasserversorgung
- Katastrophenmanagement
- Biodiversität
- Gesundheit
- Bildung
- Raumplanung

Klimapolitik

Nahezu alle Bereiche unseres Natur-, Wirtschafts- und Kulturraums sind schon heute von den Veränderungen durch den Klimawandel direkt oder indirekt betroffen. In Zukunft werden sich die Herausforderungen noch verschärfen. Bis zur Mitte des Jahrhunderts wird die mittlere Temperatur in Österreich um 1,4 °C ansteigen. Je nachdem, wie erfolgreich wir Klimaschutzmaßnahmen umsetzen, wird die Durchschnittstemperatur bis 2100 sogar um bis zu 2,3 bis 4 °C ansteigen. Aktuelle Studien zeigen, dass selbst durch einen vollständigen Stopp der Treibhausgasemissionen eine Temperaturerhöhung als Folge der bestehenden Belastungen aus der Vergangenheit und der Trägheit des Klimasystems unvermeidbar ist. Damit ist eine Anpassung an abschätzbare Folgen unumgänglich.

Die Klimapolitik der Europäischen Union strebt an, die globale Erwärmung auf 2°C gegenüber dem vorindustriellen Niveau zu begrenzen. Um den Folgen des Klimawandels vorsorgend zu begegnen, müssen daher neben den unverzichtbaren Maßnahmen zur Senkung der Treibhausgasemissionen auch Strategien und Maßnahmen zur Anpassung entwickelt und umgesetzt werden. Frühzeitige Anpassung an den Klimawandel bedeutet, mögliche negative Auswirkungen zu vermeiden und positive Entwicklungen zu nutzen.

Eine dieser Maßnahmen zur Anpassung an die Auswirkungen des Klimawandels ist die „klimafitte Lebensweise“. Eine klimafitte Lebensweise stärkt die Gesundheit und erhöht damit die Resilienz gegen die Auswirkungen des Klimawandels. Ernährung und Fitness sind Teile dieser klimafitten Lebensweise. Im nachfolgenden Kapitel widmen wir uns der klimafitten Ernährung. Lebensmittel aus biologischem Anbau mit einem hohen Anteil an Mineralstoffen und Vitamine stärken die Gesundheit und helfen uns, die Folgen des Klimawandels möglichst unbeschadet zu überstehen.

Klimafitte Ernährung

Der Klimawandel verursacht Extremwettererscheinungen! Extreme Wetterereignisse gefährden die Gesundheit der Österreichischen Bevölkerung als direkte Auswirkungen. Am bedeutendsten sind dabei **Hitzewellen.**

Der durch den Klimawandel auftretende **häufige Wetterwechsel** ist für den Körper sehr anstrengend. Im Zuge des Klimawandels kommt es zu einer erhöhten **Pollenbelastung,** insbesondere durch Ragweed (Traubenkraut, Ambrosia). Indirekte gesundheitliche Auswirkungen treten durch nachteilig veränderte Umweltbedingungen als Folge der Klimaänderungen auf. Hierzu gehört u.a. die Beeinträchtigung der **Qualität von Lebensmitteln**.

Verhaltensänderungen im Bereich Ernährung wirkt sich sowohl positiv auf das Klima als auch auf die Gesundheit aus. Klimafitte Ernährung stärkt vor allem die Gesundheit und besteht daher grundsätzlich aus gesundheitsfördernden Lebensmitteln und ist ausgewogen, in Anlehnung an die Ernährungspyramide mit mehr regionalen, saisonalen und qualitativ hochwertigen Lebensmitteln.

Abb. 1: Österreichische Ernährungspyramide (www.gesundheit.gv.at, 2022)

Darüber hinaus berücksichtigt eine klimafitte Ernährungsweise daher folgende Punkte:

- ✓ Qualität von Lebensmitteln
- ✓ Hitze
- ✓ Pollenbelastung/Allergien
- ✓ Häufige Wetterwechsel

Qualität von Lebensmitteln

Bio-Lebensmittel enthalten mehr Antioxidantien, Mineralstoffe, keine Pestizide und sind daher als gesundheitsfördernder als nicht biologische Lebensmittel einzustufen.

Hitze

Mineralstoffe & Spurenelemente: Mit dem Schweiß geht nicht nur Flüssigkeit verloren, sondern auch wichtige Elektrolyte wie Magnesium, Kalium, Natrium & Calcium. Daher sollten Lebensmittel bei Hitze reich an Mineralstoffen und Wasser sein und eine Versorgung mit wichtigen Nährstoffen, z. B. Omega-3-Fettsäuren, liefern.

- Obst: wasserreiche Sommerfrüchte wie Beeren, Wassermelone & Kirschen
- Gemüse: Gurken, Tomaten, Salat und Spinat bestehen zu einem großen Teil aus Wasser, liefern wertvolle Mineralien und sind leicht verdaulich.
- Kräuter, Sprossen & Kresse: Top-Nährstofflieferanten
- Milchprodukte: Joghurt, Quark oder Buttermilch wirken laut Ayurveda kühlend und sind eiweißreich.

<u>Beispiele:</u>

- Spinat ist reich an Magnesium, Calcium und Kalium und hat einen hohen Wassergehalt
- Brokkoli enthält viele Mineralstoffe und viel pflanzliches Protein
- Tomaten enthalten Lycopin (starkes Antioxidans), Beta-Carotin, viel Kalium, Magnesium und viele Vitamine
- Salatgurken haben einen hohen Wassergehalt und viele Nährstoffe
- Kartoffeln enthalten mehr als 400 mg Kalium pro 100 g, bestehen vorwiegend aus langkettigen Kohlenhydraten
- Wassermelonen sind sehr wasserreich
- Erdbeeren punkten mit vielen Anthocyanen (antioxidative Pflanzenfarbstoffe), Polyphenolen (sekundäre Pflanzenstoffe) und jede Menge Vitamin C
- Topfen ist proteinreich
- Kefir ist probiotisch, erfrischend, calciumreich
- Fisch ist der perfekte Omega-3 Fettsäure-Lieferanten und außerdem reich an wichtigen Mineralien

Häufige Wetterwechsel

Wetterumschwünge führen oft zu Kopfschmerzen und Schwindel, besonders bei Menschen mit niedrigem Blutdruck. Wetterfühlige sollten daher auf eine ausreichende Versorgung mit Magnesium und Calcium achten. Magnesium sorgt für die Entspannung des Herzmuskels, Calcium ist für dessen Erregung zuständig. Erwachsene sollten 300 bis 400 mg Magnesium und etwa 1.000 mg Calcium am Tag zu sich nehmen.

<u>Beispiele:</u>

Magnesium steckt in Lebensmitteln wie Bananen, Himbeeren, Erbsen und Avocados, Calcium in Milchprodukten und Gemüse wie Brokkoli oder Grünkohl.

Pollenbelastung/Allergien

Viele Lebensmittel haben eine antiallergene Wirkung, da bestimmte Stoffe in natürlichen Lebensmitteln Entzündungsreaktionen hemmen. Manche Enzyme, Vitamine und Fettsäuren lindern die Allergie-Symptome, andere bremsen die Ausschüttung von Histamin.

Beispiele:

- ✓ Haferflocken: Sie enthalten viel Vitamin B6. Das Vitamin aktiviert ein Enzym, das Histamin schneller abbaut.
- ✓ Bestimmte Nüsse: Walnüsse und Pekannüsse sind besonders reich an Magnesium (gegen Krämpfe) sowie Vitamin E (schützt vor Entzündungen) und deshalb gut gegen Allergien.
- ✓ Bohnen: Die Hülsenfrüchte liefern ebenfalls viel Magnesium, das die Mastzellen beruhigt und damit die Allergie lindern kann.
- ✓ Spinat: Auch grünes Blattgemüse kann sich positiv auf Allergien auswirken. Zwar etwas weniger Eisen, dafür aber viel Magnesium enthält zum Beispiel der frische Spinat.
- ✓ Äpfel: Eine Studie zeigt, dass Kinder seltener Asthma bekommen, wenn sie täglich Äpfel essen. Die Früchte enthalten viel Quercetin. Das Flavonoid hemmt Entzündungen.

Zusammenfassung

Eine klimafitte Ernährung besteht

- ✓ aus regionalen, saisonalen und qualitativ hochwertigen Lebensmitteln,
- ✓ biologischen Lebensmitteln,
- ✓ ist bei Hitze reich an Mineralstoffen und Wasser,
- ✓ versorgt bei Wetterwechsel ausreichend mit Magnesium und Calcium und
- ✓ hat, vor allem bei erhöhter Pollenbelastung, eine antiallergene Wirkung.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung II

Inhaltsverzeichnis VI

Suppen 1

Speisen 27

Salate 109

Süßes 143

Drinks 164

Kontakt 175

powered by klima+ energie fonds

KLAR! KlimawandelAnpassungsModellRegionen

Suppen

Brokkolicremesuppe

Diese Brokkolicremesuppe mit Kartoffeln ist eine wunderbare und schnell zubereitete Vorspeise. Auch Kochanfänger werden mit diesem Rezept keine Probleme haben.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min

Zutaten

1 Kopf	Brokkoli
400 g	Kartoffeln
2 Stk.	Knoblauch
2 EL	Öl
1 l	Gemüsebrühe
100 ml	Schlagobers
1 Prise	Muskatnuss
	Pfeffer
	Salz

Zubereitung

1. Für die **Brokkolicremesuppe** den Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Den Knoblauch schälen und fein zerhacken. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Das Öl in einem Kochtopf erhitzen und den Knoblauch kurz anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und die Kartoffeln und Brokkoli zugeben.
3. Etwa 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Für die Dekoration einige Brokkoli Röschen herausnehmen.
4. Das Schlagobers dazu geben und mit einem Mixstab pürieren. Mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Suppe in Teller servieren und mit einige Brokkoli Röschen dekorieren.

Tipp

Die Brokkolicremesuppe mit ein wenig Kürbiskernöl aus der Steiermark verfeinern.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Brokkoli-Kartoffel-Suppe

Mit dem Rezept für eine Brokkoli-Kartoffel-Suppe lässt sich die Kälte an trüben Tagen aus dem Körper vertreiben. Super lecker und schnell zubereitet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 1,1 h

Zutaten

900 g	Kartoffeln
300 g	Brokkoli
1 Stk.	Zwiebel
3 Stk.	Knoblauch
2 EL	Olivenöl
1.5 l	Gemüsebrühe
1 Prise	Dille (getrocknet)
1 Prise	Estragon (getrocknet)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
8 Blätter	Minze (frisch)

Zubereitung

1. Für die **Brokkoli-Kartoffel-Suppe** als Erstes die Zwiebel, den Knoblauch und die Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden. Den Brokkoli waschen und trocken schütteln. Die Röschen abzupfen und die Stiele in feine Ringe schneiden.

2. Danach Öl in einem großen Suppentopf erhitzen und die Zwiebeln darin für fünf bis sieben Minuten anschwitzen. Anschließend Knoblauch, Estragon, Pfeffer und Salz dazugeben und für eine weitere Minute braten lassen. Jetzt die Kartoffeln in den Topf geben, mit Gemüsebrühe aufgießen und mit einem Deckel abdecken. Die Hitze erhöhen und alles zum Kochen bringen. Hitze dann wieder reduzieren und die Suppe für etwa fünfzehn Minuten köcheln lassen.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

3. Als Nächstes den Brokkoli in die Suppe geben und für weitere fünfzehn Minuten köcheln lassen.

4. In der Zwischenzeit die Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken.

5. Die Suppe jetzt mit einem Pürierstab pürieren, jedoch nicht zu lange, sodass noch einige Kartoffelstücke vorhanden bleiben. Die Minze und den Dill einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller verteilen und servieren.

Tipp

Die Brokkoli-Kartoffel-Suppe lässt sich auch ganz fein pürieren, so wird sie zu einer feinen Cremesuppe. Die Suppe kann wunderbar, mit etwas frischem Brot, als Hauptspeise gereicht werden. Sehr gesund und schmeckt einfach gut! Die Teller vorher anzuwärmen, sorgt dafür, dass die Suppe nicht so schnell abkühlt.

Erbsensuppe

Wem der klassische Erbseneintopf zu mächtig ist, dürfte von diesem Rezept für feine Erbsensuppe begeistert sein.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min

Zutaten

360 g	Erbsen
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauchzehe
100 ml	Milch
4 EL	Öl
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz
1 Stk.	Suppengewürz
500 ml	Wasser
1 Schuss	Zitronensaft

Zubereitung

1. Für die Erbsensuppe Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem großen

Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Wasser hinzufügen und Suppengewürz einrühren. Einmal aufkochen lassen. Erbsen dazugeben und ca. 10 Minuten kochen lassen.

2. Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Milch in einem kleinen Topf erwärmen und mit einem Schneebesen aufschäumen. Die Suppe auf Tellern verteilen und nach Geschmack mit jeweils einem großen Klecks Milchschaum garnieren.

Tipp

Zur Erbsensuppe schmecken kross gebratene Speckstreifen und Weißbrot.

Erdäpfelsuppe

Die einfache Erdäpfelsuppe mit Möhren ist ein schnelles und gesundes Suppengericht.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 40 min

Zutaten

500 g	Erdäpfel
200 g	Möhren
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauch
1 EL	Butter
500 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Schlagobers
	Salz und Pfeffer
	Petersilie

Zubereitung

1. Für die Erdäpfelsuppe die Möhren und Erdäpfel schälen und in kleine Scheiben oder Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und zerschneiden.

2. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Zwiebel mit dem Knoblauch anschwitzen. Erdäpfeln und Möhren zugeben und kurz anschwitzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und Schlagobers hinzugeben. Die Suppe aufkochen und bei geringer Hitze 25 Minuten köcheln lassen.

3. Zum Schluss mit einem Mixstab pürieren, und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertige Erdäpfelsuppe in Teller anrichten und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Tipp

Für eine fettärmere Erdäpfelsuppe Sauerrahm anstelle von Schlagobers verwenden.

Feine Tomatensuppe

Die feine Tomatensuppe ist schnell in der Zubereitung und schmeckt hervorragend. Eine köstliche Rezept Idee für die ganze Familie.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min

Zutaten

1 kg	Tomaten
2 Stk.	Zwiebel
3 Stk.	Knoblauchzehe
750 ml	Gemüsebrühe
1 Zweig	Thymian
3 EL	Olivenöl
3 EL	Tomatenmark
100 ml	Schlagobers
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für die feine **Tomatensuppe** Zwiebel und Knoblauch schälen, klein hacken. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Die Thymianblätter vom Zweig zupfen.

2. Das Olivenöl in einen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch kurz andünsten, die Tomatenstücke dazu geben. Die Gemüsebrühe und Thymian hinzugeben mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen lassen und bei geringer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

3. Das Schlagobers und Tomatenmark unterrühren und einen Stabmixer pürieren. Die Suppe heiß servieren und je nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Gurken-Melonen-Suppe

Der Sommer kann kommen: Das Rezept für kalte Gurken-Melonen-Suppe mit erfrischendem Limettensaft ist ideal für heiße Tage.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,3 h

Zutaten

0.5 Stk.	Zuckermelonen
0.5 Stk.	Salatgurken
0.5 Stk.	Limetten (oder Zitrone)
2 EL	Magerjoghurt
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 TL	Olivenöl
110 ml	Gemüsebrühe (kalt)
2 Zweige	Petersilie

Zubereitung

1. Die **Gurken-Melonen-Suppe** ist ein kalorienarmes, vegetarisches Rezept. Für das Gericht zuerst die Kerne von de Melonen entfernen, anschließend die Melonen in Spalten schneiden, schälen und stückeln. Die Gurke ebenfalls in Stücke schneiden.

2. Jetzt die Schale von der Limette abreiben und die Limette auspressen. Magerjoghurt, Gemüsebrühe, Limettensaft, die abgeriebene Limettenschale, Melonenstücke, Olivenöl, Gurkenstücke, Pfeffer und Salz in einem Mixer fein pürieren. Die Mischung für etwa 1 Stunde im Kühlschrank komplett durchkühlen lassen. Zum Schluss die geeiste Gurken-Melonen-Suppe noch mit Petersilie dekorieren und in tiefen Tellern oder Schüsseln servieren.

Tipp

Prosecco oder Sekt schmeckt herrlich zur Gurken-Melonen-Suppe.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Kalte Gurkensuppe im Glas

Die kalte Gurkensuppe im Glas ist eine hervorragende Suppe für heiße Sommertage. Das gesunde und leichte Rezept schmeckt sehr erfrischend.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Ruhezeit: 2,0 h

Gesamtzeit: 2,2 h

Zutaten

2 Stk.	Salatgurken (geschält)
500 g	Magerjoghurt (natur)
2 Stk.	Knoblauchzehe
0.5 EL	Bio-Zitronen
	Salz und Pfeffer
2 Stk.	Minzeblätter

Zubereitung

1. Für die **kalte Gurkensuppe im Glas** die Salatgurken in grobe Stücke schneiden. In einen Topf geben und mit dem Joghurt pürieren.

2. Die Knoblauchzehe schälen und dazu pressen. Zitronenschale abreiben und dazu geben. Minze Blätter fein zerhacken. Den Saft der Zitrone auspressen, hinzugeben und mit Salz Pfeffer und Minze abschmecken.

3. Zugedeckt für etwa 2 Stunden im Kühlschrank kühl stellen. In Gläser anrichten und servieren.

Tipp

Die Gurkensuppe mit Minze Blätter dekorieren. Wer keine Minze mag, kann die Suppe auch mit Dill verfeinern.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Kalte Kefir-Suppe Okroschka

Die kalte Kefir-Suppe Okroschka ist ein russisches Nationalgericht. Es gibt verschiedene Varianten, hier handelt es sich um ein vegetarisches Rezept.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 35 min

Zutaten

600 ml	Kefir ((russisches Milchgetränk))
1 Bund	Radieschen
4 Stk.	Gurken
3 Stk.	Kartoffeln
4 Stk.	Eier
2 Stk.	Lauchzwiebeln
1 Handvoll	Dille
1 Handvoll	Koriander
0.5 EL	Salz
500 ml	Mineralwasser (oder abgekochtes Wasser)

Zubereitung

1. Für die kalte Kefir-Suppe Okroschka zunächst reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin 15 Minuten kochen lassen. Eier anpieksen, dazugeben und weitere 9 Minuten köcheln lassen.

2. In der Zwischenzeit den Kefir mit dem kalten Wasser verrühren und salzen. Bis zur weiteren Verwendung in den Kühlschrank stellen. Radieschen und Gurken gründlich waschen, und fein würfeln.

3. Lauchzwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Dill und Koriander waschen, trocken

tupfen und fein hacken. Die Eier mit den Kartoffeln abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken.

4. Kartoffeln und Eier klein schneiden. Mit Lauchzwiebeln, Gurken, Radieschen und der Kefir-Mischung verrühren und mit Dill und Koriander würzen. Kräftig mit Salz abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

Tipp

Die kalte Kefir-Suppe Okroschka mit etwas geriebenem Knoblauch verfeinern.

Karottencremesuppe mit gerösteten Kichererbsen

Die leckere Karottencremesuppe mit gerösteten Kichererbsen macht lange satt und liefert jede Menge Eiweiß und Energie. Ohne Joghurt ist das Rezept auch für Veganer gut geeignet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 1,2 h

Zutaten

2 EL	Olivenöl
1 kg	Karotten
1 Stk.	Zwiebel
4 Stk.	Knoblauchzehe
0.5 TL	Kreuzkümmel
0.5 TL	Koriander
1 Prise	Chiliflocken
4 Tassen	Gemüsebrühe
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
Nach Belieben	Joghurt (zum Garnieren)

Für die Kichererbsen

1 Glas	Kichererbsen
1 EL	Pflanzenöl
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Paprikapulver
0.5 TL	Salz
1 EL	Honig

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Zubereitung

1. Für die Karottencremesuppe mit gerösteten Kichererbsen zuerst das Backrohr auf 220 Grad mit Heißluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, gut durchspülen, abtropfen lassen. Anschließend auf einem trockenen Baumwolltuch verteilen und mit einem zweiten Tuch abdecken, so dass alle Kichererbsen richtig trocken sind.

2. Für besonders knusprige Kichererbsen die äußeren Häute entfernen, durch Trockenreiben mit Küchenkrepp oder durch Zusammendrücken der Erbsen mit Zeigefinger und Daumen. Aus Öl, Kümmel, Paprikapulver, Salz eine Marinade in einer Schüssel anrühren. Die Kichererbsen dazugeben und alles gut vermischen.

3. Die Kichererbsen auf dem Blech verteilen und für 10 Minuten backen. Mit dem Pfannenwender gut durchrühren und weitere 10 Minuten backen. Wer Honig mag, kann diesen anschließend über den Kichererbsen verteilen und diese noch einmal für 6 bis 8 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

4. Für die Suppe die Karotten schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen und Zwiebel abziehen und fein hacken. Einen großen Topf mit Olivenöl erhitzen, die Karotten mit Zwiebeln und Knoblauch hineingeben. Mit Kümmel, Pfeffer, Chili, Salz und Koriander würzen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten durchrösten, bis das Gemüse anbräunt.

5. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Deckel aufsetzen und bei mittlerer Temperatur rund 20 Minuten köcheln lassen, gelegentlich Umrühren. Topf vom Herd nehmen, Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. In vorgewärmten Suppenschalen anrichten, mit gerösteten Kichererbsen und einem Klecks Joghurt garnieren.

Tipp

Die Karottencremesuppe mit gerösteten Kichererbsen schmeckt noch besser, wenn man sie mit frisch gehackten Kräutern bestreut.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Linsen-Karotten-Orangensuppe

Die Linsen-Karotten-Orangensuppe schmeckt fruchtig frisch. Ein vegetarisches Suppen Rezept das für Abwechslung in der Küche sorgt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 45 min

Gesamtzeit: 60 min

Foto: Katrin Gilger

Zutaten

200 g	Linsen
1 Stk.	Zwiebel
4 Stk.	Karotten
4 Stk.	Kartoffeln
1 Stk.	frischer Ingwer 2cm
1 EL	Öl
2 TL	Kreuzkümmel
750 ml	Gemüsebrühe
350 ml	Orangensaft
	Salz und Pfeffer nach Belieben
3 Stk.	Frühlingszwiebeln

Zubereitung

1. Für die **Linsen-Karotten-Orangensuppe** die getrockneten Linsen waschen in Salzwasser zirka 15 Minuten gar köcheln und zur Seite stellen.

2. Die Zwiebel schälen und hacken, Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer fein hacken und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

3. Das Öl in einem Kochtopf erhitzen, Zwiebel andünsten, Möhren, Kartoffeln und Ingwer hinzugeben und mit Orangensaft und Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 30 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

4. Die Suppe mit einem Mixstab pürieren, die Linsen hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Frühlingszwiebel garnieren.

Tipp

Zur Linsen-Karotten-Orangensuippe eine Scheibe Brot reichen.

Linsensuppe mit Bulgur

Die Linsensuppe mit Bulgur ist eine orientalische Suppe und auch in der Türkei beliebt. Das vegetarische Rezept schmeckt wunderbar.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 40 min

Zutaten

250 g	Linsen (getrocknet)
1 EL	Butter
1 EL	Olivenöl
1 EL	Mehl
1 Stk.	Paprika rot (klein)
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Paprikamark
2 EL	Minze (frisch, gehackt)
1 Prise	Chiliflocken
1.20 l	Gemüsebrühe
50 g	Bulgur
1 Spritzer	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer
	Petersilie gehackt (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Für die **Linsensuppe mit Bulgur** die getrockneten Linsen in einen Topf mit kochendem Wasser, zugedeckt zirka 15 Minuten garen bis sie weich sind. Danach abseihen und zur Seite stellen.

2. In einem Suppentopf die Butter und Olivenöl erhitzen. Das Mehl zugeben und einrühren. Die klein geschnittenen Paprika Stücke hinzugeben, kurz anrösten. Das Tomatenmark,

Paprikapaste, gehackte Minze und Chili hinzugeben, unter Rühren 2 Minuten köcheln lassen.

3. Jetzt mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Linsen und das Bulgur hinzufügen. Zirka 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Abschließend mit Salz, Pfeffer und mit einem Spritzer frischen Zitronensaft abschmecken. Die Linsensuppe anrichten und nach Belieben mit gehackter Petersilie garnieren.

Mediterrane Kohlsuppe

Kohl gilt als besonders gesundes Gemüse. Mit dem Rezept für mediterrane Kohlsuppe bekommt es eine angenehm würzige Note, die den typischen Kohlgeschmack etwas abmildert.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 35 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 45 min

Zutaten

500 g	Weißkohl
1.5 l	Wasser
1 Stk.	Paprikaschote (rote)
1 Stk.	Paprikaschote (gelbe)
250 g	Karotten
5 Stk.	Frühlingszwiebeln
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 Dose	Tomaten (geschälte und gehackte)
2 Packungen	Zwiebelsuppe
2 Stk.	Chilischoten (getrocknete)
80 g	Oliven (schwarze)
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz

Zubereitung

1. Für die mediterrane Kohlsuppe den Weißkohl in feine Streifen schneiden oder hobeln. Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden.

2. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein

hacken. Getrocknete Chilis sehr klein schneiden. Oliven halbieren. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen.

3. Zwiebel und Knoblauch im heißen Fett glasig dünsten. Nach und nach die Karotten, Paprika, Frühlingszwiebeln und zuletzt den Weißkohl dazugeben und mitdünsten. Mit Salz und Chili abschmecken.

4. Tomaten unterrühren und alles mit Wasser ablöschen. Einmal aufkochen lassen und dann den Packungsinhalt der Zwiebelsuppe hinzufügen und gut einrühren. Ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich gegart ist.

5. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Olivern dazugeben und erwärmen. Dann anrichten.

Tipp

Die Paprika für die mediterrane Kohlsuppe zuerst schälen, dann ist sie bekömmlicher.

Ungarische Fischsuppe

Ein tolles Rezept für Feinschmecker: Die Ungarische Fischsuppe begeistert mit ihren feinen Aromen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 60 min

Zutaten

150 g	Karpfenfilets
150 g	Zanderfilets
150 g	Welsfilets
1 l	Fischfond
	Karpfenmilch (nach Belieben)
4 EL	Butter
1 Stk.	Zwiebel (groß)
100 g	Frühstücksspeck
2 Stk.	Rote Paprika
2 EL	Paradeisermark
1 EL	Paprikapulver (edelsüß)
2 Stk.	fein gewürfelte Knoblauchzehe
2 EL	Sauerrahm
	Salz

Zubereitung

1. Für die **Ungarische Fischsuppe** zuerst den Fischfond erwärmen und die Karpfen-, Wels- und Zanderfilets - falls erforderlich - entgräten und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Bauernspeck klein würfeln. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden.

2. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten und Speck, Paprika und Knoblauch dazugeben. Bei niedriger Temperatur ca. 20-25 Minuten garen lassen. Dabei

mehrmals etwas Fischfond zugießen.

3. Paradeisermark einrühren und mit Paprikapulver würzen. Fischstücke (und nach Belieben die Karpfenmilch) hinzufügen und alles gut verrühren. Mit dem restlichen Fischfond auffüllen, einmal aufkochen und alles 5 Minuten garen lassen.

4. Fischstücke herausnehmen und auf Teller oder Suppentassen verteilen. Suppe mit Salz und Paprikapulver abschmecken und über den Fisch gießen. Mit etwas Sauerrahm garnieren und sofort servieren.

Tipp

Die Ungarische Fischsuppe mit scharfem Paprikapulver oder getrocknetem Chili nach Belieben schärfer machen.

Vegane Linsensuppe

Die vegane Linsensuppe enthält viel Eiweiß und schmeckt auch Fleischessern hervorragend, außerdem macht das Rezept kaum Aufwand.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min

Zutaten

100 g	Linsen (rot)
600 ml	Gemüsebrühe
1 Stange	Staudensellerie
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
0.5 Stk.	Zitronen (Saft)
1 EL	Kreuzkümmel
1 EL	Weißweinessig (vegan)
1 Prise	Paprikapulver (edelsüß)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
Nach Belieben	Rosmarin (getrocknet)

Zubereitung

1. Für die **vegane Linsensuppe** zuerst den Staudensellerie waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und ebenfalls klein würfeln. Etwas Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das gewürfelte Gemüse darin einige Minuten anrösten, gelegentlich umrühren.

2. Anschließend das Tomatenmark und die Linsen einrühren, mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Zum Kochen bringen, Temperatur reduzieren, bei geschlossenem Deckel 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.

3. Suppe vom Feuer nehmen und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Kreuzkümmel, Essig, Olivenöl, Weißweinessig, Paprikapulver, Pfeffer und Salz abschmecken. Auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit getrocknetem Rosmarin bestreuen und servieren.

Tipp

Für die vegane Linsensuppe kann man natürlich auch frische Kräuter und andere Gewürze nach Geschmack verwenden.

Vegane Paprikasuppe

Die vegane Paprikasuppe ist schnell auf den Tisch gezaubert. Die einfache Gemüsesuppe gelingt mit diesem Rezept.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min

Zutaten

3 EL	Olivenöl
2 Stk.	Paprika (rot)
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauch
1 Stk.	Kartoffel (klein)
0.5 l	Gemüsebrühe
	Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

1. Die **vegane Paprikasuppe** ist mit wenigen Handgriffen schnell zubereitet. Dafür die kleine Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Die Paprika waschen und zerkleinern. Den Knoblauch und Zwiebel schälen und zerhacken.

2. Das Olivenöl in einem Kochtopf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Paprika und Kartoffeln zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und zirka 10 Minuten köcheln lassen.

3. Danach mit einem Mixstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Wer möchte kann die vegane Paprikasuppe noch mit veganer Creme Fraiche verfeinern. Je nach Belieben mit frisch gehackte Kräuter bestreuen.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

powered by klima+ energie fonds

KLAR! KlimawandelAnpassungsModellRegionen

Speisen

Apfel-Käse-Quiche

Ein besonderes Rezept für besondere Gäste: die Apfel-Käse-Quiche mit feiner Kräuternote.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 50 min

Ruhezeit: 50 min

Gesamtzeit: 2,0 h

Zutaten

100 g	Käse (gerieben)
80 g	Butter (weich)
10 g	Reis (oder getrocknete Bohnen)
0.5 TL	Senfpulver
230 g	Mehl

Für die Füllung

150 ml	Créme frâiche
250 g	Butter
0.5 TL	Kräuter
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Apfel
1 Prise	Pfeffer

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

1 Prise	Salz
2 Stk.	Eier
0.5 TL	Senfpulver
100 g	Käse

Zubereitung

1. Zunächst wird der Mürbteig der **Apfel-Käse-Quiche** zubereitet: Dafür das Mehl, etwas Senfpulver, Käse, Salz, weiche Butter und sehr wenig Wasser (einige Esslöffel) in eine Schüssel geben.

2. Alle Zutaten zu einem elastischen Teig verkneten. Schüssel abdecken und für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.

3. Für die Füllung die Zwiebel abziehen und sehr fein hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten lang glasig dünsten.

4. In der Zwischenzeit den Apfel waschen, trocknen, halbieren, entkernen und fein raspeln. Die letzten 2 bis 3 Minuten mitgaren lassen. Vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

5. Eine Tortenspringform mit 20 Zentimeter Durchmesser gut einfetten. Den Teig ausrollen und in die Form legen. Einige Teigreste für die spätere Dekoration zur Seite legen. Die Form für 20 Minuten kalt stellen.

6. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Form aus dem Kühlschrank nehmen, Backpapier über den Teig ausbreiten. Mit Reis oder getrockneten Bohnen beschweren. 20 Minuten lang backen lassen.

7. In der Zwischenzeit die Kräuter hacken, mit Eiern, Crème fraîche, Senfpulver, Pfeffer und Salz verrühren. Den Käse reiben und unterheben.

8. Nach der Backzeit die Form aus dem Ofen nehmen, Backpapier und Reis/Bohnen entsorgen. Temperatur auf 190 Grad reduzieren. Die gedünstete Zwiebelmischung auf dem Quicheboden verteilen. Darüber die Eiermasse geben.

9. Aus den Teigresten beliebige Dekorationen formen und auf die Quiche setzen. Weitere 20 Minuten lang goldgelb backen lassen.

Tipp

Zur Apfel-Käse-Quiche schmeckt ein gemischter Salat.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Bärlauch-Ei-Aufstrich

Vor allem im Frühling ein absoluter Hit, der Bärlauch-Ei-Aufstrich. Er ist besonders beliebt bei Jung und Alt und passt auch perfekt auf ein kaltes Büffet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 8 min

Gesamtzeit: 23 min

Zutaten

2 Bündel	Bärlauch
4 Stk.	Eier
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Jungzwiebel
1 Stk.	Zitrone
200 g	Topfen
3 EL	Sauerrahm
1 TL	Senf
	Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

1. Für den Bärlauch-Ei-Aufstrich als Erstes einen kleinen Topf mit Wasser aufsetzen und dieses zum Kochen bringen. Die Eier mit einer kleinen Nadel anpiksen und sobald das Wasser kocht hineingeben. Die Eier dann, je nach Größe 7 – 9 Minuten kochen lassen. Den Topf dann vom Herd nehmen, das Wasser ab gießen und die Eier mit kaltem Wasser abschrecken.

2. Die hart gekochten Eier nun zur Seite stellen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Bärlauch abwaschen und trocken schleudern. Die Zwiebel und die Jungzwiebel abziehen und in ganz kleine Stückchen schneiden. Den Bärlauch sehr fein hacken, die Eier abschälen und diese in kleine Würfelchen schneiden. Die Zitrone auspressen.

3. In einer extra Schüssel nun den Topfen mit Sauerrahm vermengen und vorsichtig den Bärlauch, die Zwiebel und die Eierstückchen untermischen. Mit Senf, Salz, Pfeffer und den Saft einer Zitrone vorsichtig vermengen und abschmecken. Notfalls nachwürzen.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Tipp

Der Bärlauch-Ei-Aufstrich schmeckt besonders gut zum Frühstück, aber auch als Snack für zwischendurch. Wer Eier nicht so gerne mag, kann diese auch weglassen. Scharfer Senf schmeckt am besten, wer den Geschmack jedoch nicht so gerne mag, kann auch Weißwurstsenf nehmen. Den Aufstrich dann auf eine frische Brezel geben und genießen.

Bohnenaufstrich

Dieses ebenso einfache wie schnelle und leckere Rezept für Bohnenaufstrich bereichert jedes Partybüffet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min

Zutaten

150 g	Bohnen (gekocht)
50 g	Essiggurken
2 Stk.	Zwiebel
40 g	Butter
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
0.5 Bündel	Petersilie (gehackt)

Zubereitung

1. Für den Bohnenaufstrich die Bohnen faschieren und die Essiggurkerl fein hacken. Zwiebel schälen und ebenfalls fein hacken.

2. Butter schaumig schlagen und mit Bohnen, Zwiebeln und Essiggurkerl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie abschmecken und servieren.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Tipp

Wenn der Bohnenaufstrich zu feucht ist, kann man die Masse mit Haferflocken binden.

Bratkartoffeln mit Champignons

Mit dem Rezept für Bratkartoffeln mit Champignons lässt sich ein veganes Gericht zubereiten, das gesund ist und super lecker schmeckt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min

Zutaten

500 g	Kartoffeln (festkochend)
250 g	Champignons
2 Stk.	Knoblauch
2 Zweige	Rosmarin
2 EL	Öl
2 Stk.	Jungzwiebel (zur Garnierung)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die **Bratkartoffeln mit Champignons** als Erstes, die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Danach Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffel zugeben. Die Kartoffeln für etwa zehn Minuten bei mittlerer Hitze, unter mehrmaligem Wenden, braten lassen.

2. In der Zwischenzeit die Pilze putzen und in Hälften schneiden. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und abzupfen. Dann den Knoblauch schälen und die Zehen halbieren. Knoblauch, Pilze und Rosmarin zu den Kartoffeln geben und alles für etwa fünf Minuten weiter braten lassen. Dabei mehrmals wenden.

3. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren und mit den Jungzwiebeln garnieren.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Tipp

Die Bratkartoffeln mit Champignons lassen sich auch mit anderen Pilzsorten zubereiten. Je nachdem was gerade zur Verfügung steht. Wer gerne Zwiebeln isst, kann auch noch ein paar Zwiebeln mitbraten. Nicht vegan, aber auch sehr lecker schmeckt zu dem Gericht ein Spiegelei.

Brokkoli-Erdäpfel Auflauf

Der vegetarische Brokkoli-Erdäpfel Auflauf ist eine leichte Hauptspeise. Dieses Rezept ist schnell zubereitet und gelingt auch Kochanfänger.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min

Zutaten

1 Stk.	Brokkoli
300 g	Erdäpfel
250 g	Käse (gerieben)
175 g	Frischkäse
150 ml	Milch
2 Stk.	Frühlingszwiebeln
3 Stk.	Knoblauch
1 EL	Gemüsebrühepulver
1 EL	Olivenöl (für die Aufflauf Form)
	Gartenkräuter (frisch oder getrocknet)
1 Stk.	Auflaufform

Zubereitung

1. Für den **Brokkoli-Erdäpfel Auflauf** zuerst die Erdäpfel schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Brokkoli in kleine Röschen schneiden und waschen.

2. Wasser in einem Topf erhitzen, Gemüse und Gemüsebrühepulver hinzugeben und mit geschlossenem Deckel zirka 5-7 Minuten köcheln, Wasser abgießen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 225 °C vorheizen.

3. Zwiebel und Knoblauch schälen, Paprika waschen und alles zusammen in kleine Würfel schneiden. Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten, Erdäpfel, Brokkoli, Paprika, Zwiebel und Knoblauch in die Form geben. Die Gartenkräuter untermischen.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

4. Frischkäse und Milch in einer Schüssel mit reichlich Salz und Pfeffer verrühren. Gleichmäßig in der Auflaufform verteilen und als Abschluss mit Käse bedecken.

5. Im vorgeheizten Backofen zirka 30 Minuten je nach gewünschter Bräune backen.

Tipp

Zum Brokkoli-Erdäpfel Auflauf frischen Kopfsalat mit Kürbiskernöl reichen.

Brokkoli-Flammkuchen

Warum nicht mal ein bisschen variieren? Bei diesem Rezept für Brokkoli-Flammkuchen bekommt der Flammkuchen durch das grüne Gemüse optisch und geschmacklich eine neue Note.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 50 min

Zutaten

320 g	Brokkoli Rosen
60 g	Speck
200 g	Mehl
100 ml	Wasser
1 EL	Öl
150 g	Schmand
1 Stk.	Zwiebel
2 EL	Hartkäse (geriebenen)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Zubereitung

1. Für den Brokkoli-Flammkuchen zuerst den Backofen auf 200°C vorheizen. Aus Mehl, Wasser, Salz und Öl einen geschmeidigen Teig kneten. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf dünn ausrollen.

2. Brokkoli in kleine Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Speck klein würfeln.

3. Den Teig gleichmäßig mit dem Schmand bestreichen und mit Zwiebeln und Speck bestreuen. Brokkoliröschen darauf verteilen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Käse bestreuen und alles ca. 25 Minuten im Ofen backen. Herausnehmen und sofort servieren.

Tipp

Den Brokkoli-Flammkuchen anstatt mit Speck mit gekochtem Schinken zubereiten. Dazu schmeckt bunter gemischter Salat.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Brokkoli-Nudeln

Die Brokkoli-Nudeln sind ein raffiniertes und schnelles Gericht. Das Rezept mit Vollkornnudeln gelingt im Handumdrehen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min

Zutaten

300 g	Brokkoli
200 g	Spiralnudeln (Vollkorn)
200 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Kokosmilch
2 TL	Sojasauce
1 TL	brauner Zucker
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für die **Brokkoli-Nudeln** den Brokkoli waschen und in Röschen schneiden. Im kochenden Wasser kurz 2-3 Minuten garen.

2. Die Nudeln laut Packungsanleitung al dente kochen.

3. Die Gemüsebrühe in einer Pfanne erhitzen, Sojasauce, Kokosmilch und Zucker zugeben. Unter Rühren einige Minuten etwas eindicken lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Nudeln und Brokkoli zugeben und schwenken. Auf Teller anrichten und sofort servieren.

Tipp

Anstelle von Kokosmilch empfehlen wir regionale Alternativen wie Joghurt oder Hafersahne.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Buchweizen-Gemüse-Pfanne

Dieses Rezept ist ebenso gesund wie lecker: Die Buchweizen-Gemüse-Pfanne kann auch ganz einfach mit dem persönlichen Lieblingsgemüse zubereitet werden.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 20 min

Ruhezeit: 30 min

Gesamtzeit: 60 min

Zutaten

200 g	Buchweizen
4 EL	Olivenöl
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Paprika
1 Kopf	Brokkoli
4 Stk.	Tomaten
4 Stk.	Karotten
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Oregano
1 TL	Gemüsebrühepulver
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Buchweizen-Gemüse-Pfanne den Buchweizen mit der Brühe in einem Topf erhitzen und 10 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und ca. 30 Minuten quellen lassen.

2. Inzwischen Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebel und Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Paprika putzen, entkernen und in Streifen schneiden. Brokkoli in Röschen teilen. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und würfeln.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

3. Die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Das restliche Öl in die Pfanne geben und nun nach und nach Karotten, Paprika und Tomaten hinzufügen.

4. Das Gemüse unter ständigem Rühren garen lassen, dann Zwiebeln und Brokkoli dazugeben. Alles gut umrühren und mit Zitronensaft, Oregano, Gemüsebrühe-Pulver, Salz und Pfeffer würzen.

5. Buchweizen unterrühren und nochmal abschmecken. Wenn die Konsistenz zu zäh ist, etwas Wasser oder Brühe unterrühren, dann anrichten und servieren.

Tipp

Die Buchweizen-Gemüse-Pfanne vor dem Servieren mit etwas geriebenem Parmesan bestreuen.

Bunte Quiche

Die köstliche, bunte Quiche wird üppig mit gesundem Gemüse belegt. Von diesem Rezept sind auch die Kinder hellauf begeistert.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 45 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 2,3 h

Zutaten

200 g	Vollkorndinkelmehl
50 g	Mehl (für die Arbeitsfläche)
100 g	Butter (kalte)
1 Stk.	Eigelb
1 Prise	Salz
400 g	Kürbisfleisch (Hokkaido)
2 Stk.	Tomaten
300 g	Brokkoli
1 Prise	Salz
1 Stange	Lauch
2 EL	Olivenöl
150 g	Erbsen (tiefgekühlte)
1 Prise	Pfeffer
250 g	Schlagobers
3 Stk.	Eier
100 g	Goudakäse (geraspelt)
1 Prise	Kräutersalz

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss
2 EL	Mandelsplitter

Zubereitung

1. Zu Beginn den Teig für die bunte Quiche zubereiten: Das Ei trennen. Mehl in eine Backschüssel sieben. Die kalte Butter in Würfel schneiden und zufügen. Dotter, etwas Salz und etwa 4 Esslöffel kaltes Wasser dazugeben. Alle Zutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten. Abdecken und für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

2. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten: Wasser im Wasserkocher erhitzen, die Tomaten damit überbrühen. Anschließend häuten, Stielansätze entfernen, in Achtel schneiden und die Kerne entfernen. Lauch waschen, trocknen, putzen und in Ringe schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen, die Lauchringe darin rund 4 Minuten lang anrösten. Anschließend mit den Tomatenachteln in eine Schüssel geben.

3. Hokkaido-Kürbis waschen, trocknen, putzen, Kerne entfernen, Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Brokkoli waschen, putzen, Röschen abschneiden. Salzwasser aufkochen, Kürbiswürfel und Brokkoliröschen darin etwa 4 Minuten garen, sodass sie noch Biss haben. Herausheben, in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit in die Gemüseschüssel geben. Alles vorsichtig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Nach der Ruhezeit den Ofen auf 180 Grad mit Umluft einstellen. Eine runde Springform einfetten. Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche streuen. Den Teig ein wenig größer als die Form ausrollen, dann in die Form drücken und einen zirka 4 Zentimeter hohen Rand ziehen, gut andrücken. Das vorbereite Gemüse gleichmäßig verteilen.

5. Den Guss zubereiten: Eier, Schlagobers und geraspelten Gouda in eine Schüssel geben, gründlich verrühren. Mit Muskat, Pfeffer und Kräutersalz würzen. Den Guss über die Quiche gießen. Zuletzt die Mandelsplitter darüber streuen. Für rund 45 Minuten in den Ofen schieben und goldbraun backen lassen.

Tipp

Für die bunte Quiche kann man natürlich auch andere Gemüsesorten verwenden, je nach Saison oder was gerade da ist: Karfiol, Champignons, Karotten, Erbsen etc.

Anstelle der Mandelsplitter empfehlen wir heimische Sonnenblumenkerne, Hasel- oder Walnüsse.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Chili con Tofu

Vegetarier lieben Chili con Tofu. Dieses Rezept ist auch für Veganer geeignet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,2 h

Zutaten

1 Packung	Räuchertofu
1 Stk.	Paprika (rot)
1 Stk.	Paprika (grün)
1 Stk.	Paprika (gelb)
1 Dose	Tomaten (geschälte)
2 Dosen	Kidneybohnen
1 Dose	Mais
450 g	Zwiebel
1 Stk.	Chilischote
2 TL	Chilipulver
4 TL	Kreuzkümmel
1 Glas	Tomaten (getrocknete)
500 ml	Wasser
1 EL	Öl (zum Anbraten)
0.5 Stk.	Zimtstangen

Zubereitung

1. Für das Chili con Tofu die Zwiebeln schälen und fein hacken. Chilischoten waschen, Kerne entfernen und ebenfalls sehr fein hacken.

2. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Chilischoten, Cilipulver und Kreuzkümmel hinzufügen.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

3. Geschälte und getrockenete Tomaten in der Küchenmaschine fein pürieren und zu den Zwiebeln geben. Mit Wasser auffüllen und alles mit geschlossenem Deckel etwa 30 Minuten köcheln lassen.

4. Währenddessen Paprika waschen, putzen und würfeln. Tofu ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Kidneybohnen und Mais in einem Sieb abtropfen lassen.

5. Paprika, Tofu, Bohnen und Mais sowie die Zimtrinde in den Topf geben und unter gelegentlichem Umrühren noch weitere 30 Minuten köcheln lassen.

6. Vor dem Servieren die Zimtrinde wieder herausnehmen. Das Chili in tiefe Teller oder Schüsseln füllen und servieren.

Tipp

Als Beilage zum Chili con Tofu empfehen wir Reis und frischen Salat.

Fisolen-Tomaten-Gemüse

Das Rezept für das Fisolen-Tomaten-Gemüse, wie hier mit Reis serviert ist ein vorzügliches, vegetarisches Gericht.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 45 min

Zutaten

800 g	Fisolen
1 Stk.	Paprika
1 Dose	Tomaten gewürfelt (400 g)
1 EL	Öl
200 ml	Gemüsebrühe
2 Stk.	Knoblauchzehe
3 Zweige	Bohnenkraut
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

1. Die Fisolen putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Den Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden, Knoblauchzehen schälen.

2. Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen, Fisolen und Paprika kurz andünsten. Die Tomaten zugeben, zerdrücken und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Jetzt die Knoblauchzehen dazu pressen, Bohnenkraut zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Das **Fisolen-Tomaten-Gemüse** zugedeckt etwa 25 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Frittata mit Tomaten

Wie durch ein Wunder ... wird aus einer Handvoll Zutaten eine köstliche Frittata mit Tomaten. Ein einfaches Rezept, auch für die vegetarische Küche geeignet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min

Zutaten

480 g	Tomaten
3 EL	Olivenöl
5 Stk.	Eier
2 EL	Parmesan
1 Bund	Basilikum
1 Prise	Meersalz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die **Frittata mit Tomaten** zunächst die Tomaten kurz blanchieren, Haut abziehen, entkernen und in große Würfel schneiden. Danach Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen, die Tomatenwürfel beigeben, salzen und etwa 10 Minuten leicht kochen lassen. Anschließend die Tomaten aus der Pfanne geben und leicht abkühlen.

2. In der Zwischenzeit die Eier in einer Schüssel schlagen, Tomaten, geriebenen Parmesan, Salz, klein zerrissene Basilikumblätter beifügen, pfeffern und sehr gut verrühren. Danach das übrige Öl in der Pfanne wieder heiß werden lassen. Die geschlagenen Eier zugießen und bei starker Hitze die Eier mit einem Kochlöffel schnell verrühren, bis die Masse stockt, danach die Hitze sofort reduzieren.

3. Als Nächstes die Frittata von der Pfanne mit einem Kochlöffel trennen und die Pfanne dabei leicht rütteln, damit sich die Frittata vom Boden trennen kann. Wird die Unterseite der Frittata goldbraun, einen Deckel auf die Pfanne geben und diese wenden, so dass die Frittata auf dem Deckel liegt.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

4. Danach das übrige Öl in die Pfanne geben, die Frittata wieder reingleiten lassen und die andere Seite goldbraun backen. Am Ende die Fritatta mit Tomaten und Basilikum nach Geschmack auseinanderschneiden (oder in Tortenstücke schneiden) und sofort servieren.

Tipp

Das Gericht Frittata mit Tomaten ist besonders bei Vegetariern sehr beliebt.

Gebackener Brokkoli

Der gebackene Brokkoli ist eine tolle Gemüsebeilage. Das Rezept mit den panierten Röschen wird deiner Familie schmecken.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min

Zutaten

800 g	Brokkoli
5 EL	Mehl
2 Stk.	Eier
1 Schuss	Milch
	Salz und Pfeffer
125 g	Semmelbrösel
	Pflanzenöl

Zubereitung

1. Den **Brokkoli** gründlich waschen und in Röschen zerteilen. Salzwasser in einem Topf erhitzen und die Röschen zirka 4 Minuten blanchieren. Danach abkühlen lassen.

2. Für die Panier Eier mit Salz, Pfeffer und Milch verquirlen. Das Mehl und Semmelbrösel jeweils in einen tiefen Teller geben.

3. Jetzt wie gewohnt zuerst in Mehl, dann im Ei und zuletzt in den Bröseln wälzen. Auf ein Küchenpapier auslegen.

4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Brokkoli schwimmend im heißen Öl goldbraun ausbacken.

Tipp

Den gebackenen Brokkoli als Gemüsebeilage oder als vegetarische Hauptspeise mit einem Joghurt-Kräuter-Dip servieren.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Gemüse aus dem Backofen

Das Gemüse aus dem Backofen wird ohne viel Aufwand zubereitet. Ein gesundes Rezept als Beilage zu Fleischgerichte aber auch als Hauptspeise.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 35 min

Zutaten

2 Stk.	Kartoffeln
4 Stk.	Karotten
2 Stk.	Paprika rot
1 Bund	Grüner Spargel
1 Stk.	Rote Rübe
6 Stk.	Brokkoli ((kleine Röschen))
1 Stk.	Frühlingszwiebel
1 Stk.	Knoblauchzehe
2 EL	Frischen Zitronensaft
	natives Olivenöl extra
	Meersalz
	Pfeffer (aus der Mühle)
2 Zweige	Thymian

Zubereitung

1. Für das **Gemüse aus dem Backofen** zuerst die Zutaten gründlich waschen und putzen und den Backofen auf 200 °C vorheizen.

2. Die Kartoffeln schälen und in kleine Spalten schneiden, da sie sonst mit dem restlichen Gemüse nicht gleichzeitig gar sind. Die Karotten der Länge nach halbieren. Paprika zerteilen Kerngehäuse entfernen und in grobe Stücke schneiden.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

3. Die holzigen Enden vom Grünen Spargel entfernen und die Stangen halbieren. Die Rote Rübe schälen und in größere Stücke zerschneiden, Brokkoli in kleine Röschen zerpflücken. Frühlingszwiebel schälen und in Scheiben schneiden.

4. Das Olivenöl mit dem Zitronensaft zu einer Marinade verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und dazu geben. Thymian waschen, abtrocknen und die Blätter abzupfen, in die Marinade geben.

5. Das Gemüse in eine große Schüssel geben und mit der Marinade vermengen. Backblech mit Backpapier auslegen und das Gemüse darauf verteilen. Im Backofen auf mittlerer Schiene zirka 25 Minuten backen.

Gemüseeintopf

Im Herbst haben Eintöpfe Saison. Der Klassiker ist der Gemüseeintopf, der mit diesem Rezept selbst Kochanfängern ganz bestimmt gelingt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 35 min

Gesamtzeit: 1,1 h

Zutaten

760 g	Kartoffeln
760 g	Weißkohl
300 g	Brokkoli
1.5 l	Wasser
1 EL	Butterschmalz
1 Prise	Salz
1 Handvoll	Pfefferkörner
1 Prise	Kümmel
2 Stk.	Lorbeerblätter
1 Stange	Porree
2 Stk.	Paprikaschoten
1 Handvoll	Petersilie (zum Bestreuen)

Zubereitung

1. Für den Gemüseeintopf die Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Weißkohl und Brokkoli putzen und den Strunk entfernen. Weißkohl in feine Streifen schneiden und Brokkoli in kleine Röschen teilen.

2. Porree putzen, in Ringe schneiden und mit Wasser abbrausen. Paprika waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.

3. Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen und den Kohl darin ca. 5 Minuten andünsten.

Kräftig salzen und mit Pfefferkörnern, Kümmel und Lorbeerblättern würzen.

4. Mit Wasser ablöschen und die Kartoffeln dazugeben. Mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dann Porree und Paprika hinzufügen und weitere 15 Minuten garen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Tipp

Wer nicht auf Fleisch verzichten möchte, kann eine Bock- oder Mettwurst in den Gemüseeintopf geben.

Gemüseragout

Dieses leckere Gemüseragout Rezept aus der veganen Küche ist sehr vielseitig und schmeckt auch zu Fleisch oder Fisch.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 40 min

Zutaten

1.5 kg	Tomaten (sehr reif)
1 kg	Zucchini
4 Stk.	Paprika
2 Stk.	Zwiebel
6 Stk.	Knoblauch
2 Bündel	Petersilie
2 TL	Gemüsebrühe
7 EL	Olivenöl
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für das **Gemüseragout** zuerst die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen und abziehen. Anschließend in einen Topf geben, mit Wasser aufgießen, sodass die Tomaten knapp bedeckt sind. Zum Kochen bringen, etwa 30 Minuten bei niedriger Hitze einreduzieren lassen, sodass die meiste Flüssigkeit verschwunden ist.

2. In der Zwischenzeit die Paprika waschen, halbieren, Kerne entfernen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Würfel mit etwa 1,5 Zentimeter Kantenlänge schneiden. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und fein hacken. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.

3. Einen großen Topf mit dem Öl erhitzen, die Zwiebeln bei mittlerer Hitze anrösten, dann den Knoblauch zufügen und kurz mitrösten. Anschließend die Paprikawürfel zufügen und einige Minuten mitbraten. Schließlich die Zucchiniwürfel zugeben und mitbraten. Zum Schluss die

Tomaten unterrühren, mit Brühepulver und Pfeffer abschmecken. Topf vom Herd nehmen, die Petersilie unterrühren. Mit Reis oder anderen Beilagen servieren.

Tipp

Das Gemüseragout kann man auch mit anderen Gemüsesorten zubereiten, zum Beispiel Möhren, Brokkoli, Melanzani etc.

Hirseauflauf mit Brokkoli

Der Hirseauflauf mit Brokkoli ist sehr gesund und dazu noch glutenfrei. Das feine Rezept wird dir bestimmt gelingen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 50 min

Gesamtzeit: 1,2 h

Zutaten

2 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauch
2 EL	Butter
200 g	Hirse
500 ml	Gemüsebrühe
500 g	Brokkoli
150 g	Schafskäse
1 Bund	Schnittlauch
2 Stk.	Tomaten
1 Prise	Muskatnuss
	Salz und Pfeffer
100 g	Käse (gerieben)
1 Stk.	Auflaufform

Zubereitung

1. Um den **Hirseauflauf mit Brokkoli** zuzubereiten die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und glasig andünsten.

2. Die Hirse mit heißem Wasser abspülen, in den Topf geben, die Gemüsebrühe dazu gießen und aufkochen lassen. Bei geringer Hitze zugedeckt etwa 25 Minuten garen.

3. Den Brokkoli waschen, putzen und die kleinen Röschen in den letzten 4 Minuten der Garzeit

zur Hirse geben.

4. Backofen auf 180 °C vorheizen.

5. Die Tomaten und Schafskäse in Würfel schneiden, den Schnittlauch fein zerhacken und zur gekochten Hirse mengen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

6. In eine Auflaufform füllen mit Käse bestreuen und zirka 20 Minuten backen bis der Käse geschmolzen ist.

Kichererbsen süß-sauer

Ein tolles iranisches Rezept sind die Kichererbsen süß-sauer. Mit einer leckeren Gemüsebeilage ein hervorragendes Hauptgericht.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 1,3 h

Ruhezeit: 12,0 h

Gesamtzeit: 13,5 h

Foto: Katrin Morenz

Zutaten

520 g	Kichererbsen (getrocknete)
2 EL	Öl
2 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Ingwer (ca. 2 cm)
2 TL	Zucker
1 EL	Koriander
1 EL	Kreuzkümmel
1 TL	Garam Masala
1 TL	Paprika
1 Prise	Salz
0.5 Stk.	Zitronen (den Saft davon)
1 Dose	Tomaten
1 Handvoll	Kirschtomaten
1 Prise	Petersilie

Zubereitung

1. Damit süß-saure Kichererbsen auch gelingen, müssen die Kichererbsen am Tag zuvor in reichlich Wasser eingelegt werden und über Nacht quellen.

2. Das Wasser von den Kichererbsen abgießen und danach in einem Topf mit gut 2 Liter Wasser für 60 Minuten kochen lassen. Die Flüssigkeit dann abgießen. Die Zwiebel schälen,

halbieren und danach in feine Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln.

3. In einer beschichteten Pfanne Öl heiß werden lassen und die Zwiebel darin von allen Seiten goldgelb anbraten. Nun Zucker, Koriander, Kreuzkümmel, Garam Masala, Paprika, Salz und Ingwer zugeben und ebenfalls kurz anbraten. Die Tomaten und den Zitronensaft zugeben und für circa 5 – 7 Minuten kochen lassen.

4. Nun noch mal Wasser zugeben, die Kichererbsen ebenfalls dazu und alles ohne Deckel so weit einkochen lassen, bis es dicklich ist. Kurz vor dem Servieren Kirschtomaten und gehackte Petersilie unterheben, warm werden lassen und auf den Tisch stellen.

Tipp

Die süß-sauren Kichererbsen schmecken superlecker mit Zucchinigemüse und Brot. Leicht und bekömmlich auch als vollwertiges Abendessen.

Kräftiger Fischaufstrich

Wer gerne Fisch isst, kommt beim Rezept für kräftigen Fischaufstrich mit Äpfeln und Zwiebeln ins Schwärmen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Ruhezeit: 5 min

Gesamtzeit: 25 min

Zutaten

120 g	Salzheringe
1 Stk.	Makrele
1 Stk.	Zwiebel
1 Scheibe	Weißbrot
50 ml	Milch
3 Stk.	Eier
50 g	Halbfettmargarine
1 Stk.	Apfel
1 EL	Dille
1 EL	Petersilie
1 EL	Schnittlauch

Zubereitung

1. Für den **kräftigen Fischaufstrich** zunächst die Eier hart kochen und mit kaltem Wasser abschrecken. Dann die Schale entfernen und klein schneiden bzw. die Kräuter hacken.

2. Von der Makrele die Flossen abschneiden, Haut abziehen und Gräten entfernen. Die Milch über das Weißbrot gießen und einige Minuten durchziehen lassen. Sodann das Brot herausnehmen und gut auspressen.

3. Die Zwiebel und den Apfel schälen und in Viertel schneiden. Mit Ausnahme der Kräuter und der Eier alle Zutaten in den Mixer geben und fein pürieren. Die Eierwürfel unterheben. Die Kräuter darüber streuen.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Tipp

Der kräftige Fischaufstrich ist genau das Richtige für ein kaltes Abendessen. Er schmeckt auf Schwarzbrot oder Toast.

Kürbis vom Grill

Das Rezept für Kürbis vom Grill schmeckt besonders aromatisch. Die Zubereitung ist leicht und macht auch Kindern viel Spaß.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 45 min

Gesamtzeit: 55 min

Zutaten

50 g	Butter
1 kg	Kürbisse
4 Prisen	Salz

Zubereitung

1. Auch außerhalb der Herbstsaison ist der **Kürbis vom Grill** ein aromatisch-köstliches Rezept. Zu Beginn Kürbis in zwei Hälften teilen, um anschließend die Kerne zu entfernen.

2. Mit den Schnittflächen nach unten auf dem Grillrost platzieren. Dort die nächsten 10 bis 15 Minuten belassen.

3. Inzwischen die Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Nach der Grillzeit die Schnittflächen der Kürbishälften mit zerlassener Butter bestreichen.

4. Danach mit den unbestrichenen Seiten auf den Rost legen und weitere 30 Minuten grillen. Mit Salz und Butter servieren.

Tipp

Mit einem Löffel oder einer Gabel das Fleisch des Kürbis vom Grill herauslöffeln.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Leckere Gurken-Chips

Mit dem Rezept für leckere Gurken-Chips lässt sich auf gesunde Art knabbern. Ganz ohne schlechtes Gewissen, denn diese Chips sind super gesund und schmecken toll!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min

Zutaten

200 g	Räucherlachs
1 Stk.	Gurke (Bio)
150 g	Sojajoghurt
4 EL	Meerrettich
1 EL	Senf
2 Stk.	Zitronen
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
	Kresse (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Für **Leckere Gurken-Chips** als Erstes die Gurke waschen und in mitteldünne, gleichmäßige Scheiben schneiden. Dann den Lachs in zwei Zenitmeter breite und vier Zentimeter lange

Streifen schneiden.

2. Danach Sojajoghurt, Kren und Senf in eine Schüssel geben und vermischen. Jetzt den Saft der Zitrone in die Schüssel pressen und alles zu einer glatten Masse vermischen. Die Masse noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Jeweils einen Teelöffel der Mischung auf die Gurkenscheiben verteilen und mit Lachs bedecken. Danach die Kresse waschen, gut abtropfen lassen und den Lachs damit garnieren. Gleich servieren.

Tipp

Leckere Gurken-Chips lassen sich statt mit fertigem Kren auch mit frischem Kren zubereiten. Diesen einfach reiben und in die Masse einmischen. Etwas Dill auf dem Lachs verteilt, kann den Snack noch zusätzlich aufwerten. Die Chips kommen auf jeder Party gut an oder lassen sich fein vor dem Fernseher snacken.

Leckerer Frühjahrs-Reis

Der leckere Frühjahrs-Reis ist ein veganes Rezept mit viel frischem, grünem Gemüse.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 35 min

Gesamtzeit: 50 min

Zutaten

1 l	Gemüsebrühe
350 g	Naturreis
250 g	Spargel (grünen)
150 g	Bohnen (grüne)
150 g	Erbsen
100 ml	Weißwein (trockenen)
1 Bund	Petersilie
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
4 EL	Rapsöl

Zubereitung

1. Für den leckeren Frühjahrs-Reis zuerst einen Topf mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen (doppelte Reismenge). Den Reis einrühren und je nach Sorte etwa 30 Minuten lang bei niedriger Hitze köcheln, sodass er noch leicht Biss hat.

2. Inzwischen Spargel, Erbsen und Bohnen gründlich waschen und putzen. Grünen Spargel nur unten schälen, holzige Enden abschneiden. Bohnen und Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Einen weiteren Topf mit Gemüsebrühe aufkochen, Gemüse hineingeben, Hitze reduzieren und etwa 5 bis 7 Minuten lang bissfest garen. Anschließend mit einem Sieb herausheben und abtropfen lassen. Das Kochwasser nicht wegschütten.

3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie nicht zu fein hacken. Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen, Zwiebelwürfel kurz anrösten. Petersilie und Knoblauch einrühren und mitrösten. Den vorgekochten Reis untermischen. Zuletzt das gegarte Gemüse

unterheben. Weißwein und ein wenig Kochwasser mit einrühren. Salzen und pfeffern nach Geschmack. Auf vorgewärmten, tiefen Tellern servieren.

Tipp

Man kann den leckeren Frühjahrs-Reis nach Geschmack auch etwas schärfer würzen, etwa mit Paprika- oder Chilipulver. Zur Dekoration eignen sich Frühlingszwiebelringe, Kirschtomaten und Kräuterzweige.

Letscho aus Ungarn

Mit dem Rezept für Letscho aus Ungarn lässt sich Pusztafeeling auf die Teller zaubern. Nicht nur superlecker, sondern auch sehr gesund. Schmeckt genauso lecker wie im Urlaub.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 45 min

Koch/Backzeit: 1,2 h

Gesamtzeit: 1,9 h

Zutaten

1.5 kg	Paprika (gelbe)
2 Stk.	Paprika (grüne (scharf))
700 g	Tomaten
2 Stk.	Zwiebel
200 g	Speck
1 Prise	Paprikapulver
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Pflanzenöl
3 Stk.	Debreziner

Zubereitung

1. Für das Letscho aus Ungarn zunächst einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, anschließend die Tomaten hineingeben. Während diese kurz kochen, Eiswürfel in eine Schüssel geben und mit kaltem Wasser auffüllen.

2. Die Tomaten dann aus dem kochenden Wasser nehmen und sofort in das Eiswasser geben. Danach herausnehmen und vorsichtig die Schale abziehen. Als nächstes Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

3. Danach die grüne Paprika waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Nun die gelbe Paprika waschen, entkernen und in etwa zwei zentimetergroße Würfel schneiden. Jetzt auch die Tomaten in kleine Würfel schneiden.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

4. Dann eine Pfanne mit etwas Pflanzenöl erhitzen und den Speck hineingeben. Den Speck so lange braten, bis das Fett ausgelassen ist. Anschließend die Zwiebelwürfel zugeben und braten, bis sie eine goldgelbe Farbe annehmen. Jetzt die Tomatenwürfel in die Pfanne geben und solange braten, bis alles zu einer flüssigen Sauce wird.

5. Nun die Paprikawürfel und –ringe zugeben und einrühren und etwas köcheln lassen. Die Pfanne anschließend vom Herd nehmen und das Paprikapulver einrühren.

6. Die Pfanne nun wieder auf den Herd stellen und Salz und Pfeffer zugeben und vermischen. Das Gemüse nun bei mittlerer Hitze für etwa fünfundzwanzig bis dreißig Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich Umrühren. Wenn die Flüssigkeit zu wenig sein sollte, einfach etwas Wasser zugeben. Dabei jedoch aufpassen, dass das Gericht nicht zu flüssig wird.

7. Während der Garzeit die Debreziner in Scheiben schneiden. Die Würste nun zugeben und das Letscho für weitere zehn Minuten köcheln lassen. Anschließend gleich heiß servieren.

Tipp

Als Hauptgericht serviert, schmeckt das Letscho aus Ungarn mit frischem Weißbrot sehr gut. Das Letscho kann jedoch auch als Beilage zu anderen Gerichten serviert werden. Rindersteak oder Fisch schmeckt beispielsweise mit Letscho sehr gut. Auch zu Grillgerichten eignet sich das feurige Gemüsegericht wunderbar.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Linsen-Auflauf mit Bärlauch

Das Highlight der französischen Küche: Die kleinen Hülsenfrüchte im Rezept für Linsen-Auflauf mit Bärlauch sind über die Landesgrenzen als Powerpakete bekannt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 50 min

Gesamtzeit: 1,2 h

Zutaten

120 g	Linsen (rote)
250 g	Bärlauch
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauch
4 Stk.	Tomaten
2 Stk.	Eier
60 g	Feta
100 g	Hartkäse
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Chili

Zubereitung

1. Für den Linsen-Auflauf mit Bärlauch einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Linsen für circa 10 Minuten kochen. In einem Sieb abseihen, bevor die Linsen in einen Topf wandern. Eier hinzufügen. Feta klein schneiden und dazugeben.

2. In eine Pfanne etwas Öl oder Butter geben und diese auf dem Herd platzieren. Tomaten waschen und in feine Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Gemeinsam mit dem Chili in die Pfanne geben, etwas später Tomaten hinzufügen.

3. Bärlauch waschen und von Resten befreien, bevor dieser in feine Streifen geschnitten wird. Zirka fünf Minuten mit in die Pfanne geben und andünsten. Direkt im Anschluss in eine

Auflaufform geben. Diese vorab mit Butter einfetten. Auf eine Schicht Bärlauch die Linsen geben und mit dem Bärlauch wieder abschließen.

4. Hartkäse mit der Küchenreibe zermahlen und auf dem Auflauf verteilen. Bei 180 Grad Celsius für circa 45 Minuten im Ofen backen, bis sich eine leicht bräunliche Kruste des Käses auf der Form gebildet hat. Auflauf herausnehmen und überkühlen lassen.

Tipp

Kleine Cherrytomaten für den Linsen-Auflauf mit Bärlauch geben dem Rezept eine fruchtig süßliche Note und verfeinern den Gesamtgeschmack.

Mexikanischer Bohneneintopf

Mit diesem Rezept wird die Party ein Erfolg. Der Mexikanische Bohneneintopf macht wenig Arbeit und ist besonders lecker.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 1,8 h

Gesamtzeit: 2,0 h

Zutaten

600 g	Rindfleisch
400 g	Rote Bohnen
2 TL	Chilipulver
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 TL	Kreuzkümmel
1 Prise	Meersalz
1 Prise	Pfeffer
1 Schuss	Olivenöl
1 Stk.	Chilischote (rot)
0.5 Stk.	Zimtstangen
2 Stk.	Zwiebel
2 Dosen	Tomaten (getrocknet)

Zubereitung

1. Dieser **Mexikanischer Bohneneintopf** ist in wenigen Handgriffen zubereitet. Zu Anfang Zwiebeln und Knoblauch gründlich abziehen und auf einem Schneidebrett fein zerhacken.

2. Olivenöl in eine tiefe Pfanne oder einen Topf geben und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Cilischote fein zerhacken und mit dem Chilipulver, Salz und Pfeffer sowie Kreuzkümmel in diese Pfanne geben.

3. Nun mit einem Kochlöffel das faschierte Rindfleisch einrühren und bei moderater Hitze anbräunen.

4. In der Zwischenzeit aus getrockneten Tomaten und Öl mit dem Mixer eine Paste herstellen. Anschließend die Paste, Dosentomaten und nach Belieben etwas Wasser in das Faschierte einrühren. Das Ganze erneut abschmecken.

5. Den Eintopf aufkochen lassen und die Pfanne erst dann mit einem Deckel verschließen. Die Temperatur herabsetzen und das Chili 90 Minuten köcheln lassen.

6. 30 Minuten vor Ende der Kochzeit die roten Bohnen abgießen und zum Chili geben. Den Bohneneintopf in kleinen Schalen anrichten.

Tipp

Den Mexikanischen Bohneneintopf mit frisch geschnittenen Kräutern garnieren. Dazu schmeckt frisches oder geröstetes Weißbrot.

Ofenkartoffeln mit Kräutertopfen

Die Ofenkartoffeln mit Kräutertopfen sind ein köstliches vegetarisches Gericht. Oder als Beilage zu Fleischgerichte.

Verfasser: kochrezepte.at

Koch/Backzeit: 60 min

Gesamtzeit: 60 min

Zutaten

6 Stk.	Kartoffeln
250 g	Magertopfen
100 ml	Milch (fettarm)
2 EL	frische Kräuter
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für die **Ofenkartoffeln mit Kräutertopfen** die Kartoffeln gründlich waschen und rundum mit einer Gabel einstechen. In Alufolie wickeln, auf ein Backblech legen und ca. 60 Min. im Backofen bei 200 C° garen.

2. In der Zwischenzeit Magertopfen mit der Milch verrühren, frische Gartenkräuter fein hacken und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die fertig gegarten Kartoffeln einschneiden und Kräutertopfen einfüllen.

Tipp

Die Ofenkartoffeln mit Kräutertopfen eignen sich besonders gut als Beilage zu Gegrilltem. Aber auch als Hauptspeise mit einem grünen Blattsalat.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Paradeiser mit Sauerrahmmousse gefüllt

Die Paradeiser mit Sauerrahmmousse gefüllt sind ein ideales Rezept für jedes Partybuffet. Sie sehen toll aus und schmecken lecker.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,4 h

Zutaten

8 Stk.	Paradeiser
Nach Belieben	Basilikum
Nach Belieben	Weinrauten
Nach Belieben	Cocktailparadeiser (zum Garnieren)

Für das Sauerrahmmousse

1 Becher	Sauerrahm
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
0.5 l	Zitronensaft
2 Blätter	Gelatine
120 ml	Schlagobers
2 Stk.	Eiweiß

Zubereitung

1. Für die Paradeiser mit Sauerrahmmousse gefüllt zunächst die Sauerrahmmousse zubereiten. Dazu die Gelatine im kaltem Wasser einweichen, nach einigen Minuten ausdrücken und mit dem Sauerrahm vermischen.

2. Schlagobers und Eiklar getrennt voneinander steif schlagen und unter die Sauerrahmmouse heben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Paradeiser waschen, einen Deckel abschneiden und mit einem kleinen Löffel aushöhlen.

3. Die Paradeiser mit der Sauerrahmmousse füllen und den Deckel wieder darauf setzen. In den Kühlschrank stellen und dort ca. 1 Stunde durchziehen lassen. Basilikum und Weinraute waschen, trockenschwenken und klein zupfen. Über die gefüllten Paradeiser streuen, mit kleinen Cocktailparadeisern garnieren und servieren.

Tipp

Anstatt mit Weinraute können die mit Sauerrahmmousse gefüllten Paradeiser auch mit fein gehackter Petersilie und/oder Schnittlauch bestreut werden.

Risipisi

Das Rezept für Risipisi ist schnell zubereitet und lässt sich als Beilage zu Hühnergerichten oder Geschnetzeltem servieren.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 35 min

Zutaten

1 Tasse	Reis
250 g	Erbsen
50 g	Butter
500 ml	Wasser
1 Stk.	Würfelzucker
1 Prise	Salz

Zubereitung

1. Den Reis für das Risipisi mit Salz und Butter in einen Topf geben. Die Hälfte des Wassers hinzufügen, kochen lassen. Der Reis nimmt den Großteil des Wassers auf.

2. Wasser in einen Topf füllen und salzen. Erbsen mit dem Würfelzucker darin kochen, bis die Erbsen eine weiche und dennoch bissfeste Konsistenz annehmen.

3. Die Erbsen zum Reis geben und kräftig vermengen. Risipisi auf einem Teller neben Hühnchen- oder Putenfleisch anrichten.

Tipp

Mais oder feine Karottenstücke machen das Risipisi zu einem leckeren Gemüsereis.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Schnell gemachte Dillfisolen

Mit diesem Rezept sind schnell gemachte Dillfisolen kein Problem und besonders für kräftige Rindersteaks als Gemüsebeilage geeignet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 25 min

Zutaten

700 g	Fisolen
200 ml	Rindsuppe
200 ml	Sauerrahm
1 EL	Butter
1 EL	Mehl
1 EL	Dillspitzen
1 Messerspitze	Speisesoda
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Schuss	Weißweinessig

Zubereitung

1. Für schnell gemachte Dillfisolen die Enden der Fisolen entfernen und in etwa 3 Zentimeter lange Stücke schneiden. Kurz durchwaschen und in kochendes Salzwasser geben. Etwas Speisesoda hinzufügen, damit die kräftig grüne Farbe erhalten bleibt, und die Fisolen für etwa 10 Minuten garen. Danach abgießen und mit kalten Wasser abschrecken.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

2. In einer großen Pfanne Butter zerlassen und das Mehl darin etwas hellbraun anrösten lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und mit der Rinderbrühe auffüllen. Sofort mit einem Schneebesen verrühren. Nach und nach den Sauerrahm unterheben.

3. Auf dem Herd wieder aufkochen lassen. Die Fisolen dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Essig abschmecken und für weitere 5 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss fein gehackten Dill unterrühren. Die fertigen Dillfisolen in einer Beilagenschüssel servieren.

Tipp

Kross gebratene Erdäpfel und schnell gemachte Dillfisolen sind ideale Begleiter zu kurz gebratenen Fleischgerichten. Für eine süß-saure Note etwas kräftiger mit Essig und Zucker abschmecken. Frisch gehacktes Fisolenkraut stellt eine hervorragende Würze her.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Shakshuka

Die Shakshuka wird in Israel gerne auch schon zum Frühstück genossen. Das vegetarische Rezept gelingt ganz einfach.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 60 min

Zutaten

1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauch
1 Stk.	Paprika rot
2 EL	Olivenöl
0.5 TL	Paprikapulver (edelsüß)
0.5 TL	Kreuzkümmel (gemahlen)
0.25 TL	Cayennepfeffer
1 Dose	Tomaten (geschält, 380g)
	Salz
	Pfeffer
2 Stk.	Eier
2 EL	Sauerrahm
	Korianderblätter (frische)

Zubereitung

1. Für die **Shakshuka** die Zwiebel und Knoblauch schälen klein zerhacken. Die rote Paprika waschen, entkernen und in kleine, dünne Streifen schneiden.

2. Das Olivenöl in einer Ofenfesten Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Paprika zugeben und bei geringer Hitze etwa 15 Minuten dünsten lassen. In den letzten Minuten den Knoblauch hinzufügen.

3. Den Ofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4. Den Kreuzkümmel, Paprikapulver und Cayennepfeffer hinzugeben und kurz einige Minuten anrösten.

5. Jetzt die Tomaten zugeben, flachdrücken, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 15 Minuten einkochen lassen.

6. Nun mit einem Löffel kleine Mulden in die Sauce formen. Die Eier aufschlagen und hineingleiten lassen.

7. Die Pfanne für zirka 10 Minuten in den Backofen geben bis die Eier gestockt sind.

8. Danach die Shakshuka vom Ofen nehmen und mit Sauerrahm garnieren. In Teller anrichten oder gleich in der Pfanne servieren. Je nach Belieben mit gehackten Koriander oder ganzen Koriander verfeinern.

Tipp

Zur Shakshuka Weißbrot reichen. Wer möchte, kann anstelle von Sauerrahm das Gericht auch mit zerbröckeltem Schafskäse verfeinern.

Spinatknödel mit Rahmsauce

Die Spinatknödel mit Rahmsauce sind köstlich im Geschmack und einfach in der Zubereitung. Dieses raffinierte fleischlose Rezept ist in der vegetarischen Küche sehr beliebt.

Verfasser: kochrezepte.at

Koch/Backzeit: 45 min

Ruhezeit: 45 min

Gesamtzeit: 1,5 h

Zutaten

250 g	Magertopfen
200 g	Spinat
2 Stk.	Eier
150 g	Haferflocken
2 Stk.	Knoblauchzehe
2 Scheiben	Toastbrot
	Salz und Pfeffer nach Belieben
4 Stk.	Kirschtomaten

für die Sauce

2 EL	Butter
1.5 EL	Mehl
200 ml	Weißwein (trocken)
250 ml	Schlagobers
2 EL	Parmesan (frisch gerieben)

Zubereitung

1. Für die **Spinatknödel mit Rahmsauce** den Spinat zuerst in heißem Salzwasser blanchieren. Mit einer Kelle herausnehmen und abtropfen lassen. Den blanchierten Spinat mit einem Küchenmesser sehr fein hacken.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

2. Alle Zutaten in einer großen Schüssel gut miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank einen Stunde rasten lassen.

3. Aus der Knödel Masse mit feuchte Hände Knödel formen. Salzwasser zum Kochen bringen und die Knödel ca. 20-30 Min. im Wasser ziehen lassen.

4. In der Zwischenzeit die Rahmsauce zubereiten. Butter in einem Topf zerlassen und mit Mehl bestäuben. Leicht anschwitzen lassen und unterrühren den Wein dazu gießen. Schlagobers und den frisch geriebenen Parmesan hinzugeben und alles gut durchrühren. Einige Minuten köcheln lassen.

5. Rahmsauce auf einen Teller oder Pfanne verteilen und die Knödel anrichten. Die gewaschenen und halbierten Kirschtomaten in die Sauce legen.

Tipp

Zu den Spinatknödel mit Rahmsauce Feldsalat servieren, und die Knödel mit Schnittlauch garnieren.

Spinat mit Topfen

Bei diesem Rezept für Spinat mit Topfen kommt das grüne Gemüse ganz groß raus.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 25 min

Zutaten

300 g	Spinat (TK)
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
75 g	Speck
40 g	Parmesan
1 EL	Petersilie (fein gehackt)
1 EL	Butter
1 Prise	Muskatnuss (frisch gerieben)
250 g	Topfen
2 Stk.	Eier
	Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

1. Für den **Spinat mit Topfen** zuerst den Spinat auftauen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Speck klein würfeln. Parmesan reiben. Petersilie waschen, trocken schwenken und fein hacken.

2. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Speck darin anschwitzen. Spinat gut ausdrücken und in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Knoblauch würzen.

3. Topfen mit Eiern, Parmesan, Petersilie, Salz und Pfeffer verrühren. Auf dem Spinat verteilen und zusammen alles etwa 5 Minuten garen lassen. Heiß servieren.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Tipp

Zu Spinat mit Topfen schmecken Brat- oder Salzkartoffeln.

Spinat-Risotto

Das Rezept für das Spinat-Risotto ist eine wunderbare vegetarische Hauptspeise. Das einfache Gericht schmeckt aber auch als Beilage.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min

Zutaten

1 Stk.	Zwiebel
	Olivenöl
125 g	Risottoreis
50 ml	Weißwein
500 ml	Gemüsesuppe
125 g	Blattspinat
	Salz
	Pfeffer
	Parmesan

Zubereitung

1. Für das Spinat-Risotto die Zwiebel schälen und klein zerhacken. Das Olivenöl in einem Kochtopf erhitzen und die Zwiebel glasig anschwitzen. Den Risottoreis zugeben und kurz anrösten.

2. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit Gemüsesuppe aufgießen, gerade das der Reis bedeckt ist. Gelegentlich umrühren und Suppe nachgießen bis das Risotto bissfest gegart ist. Das sollte etwa 15 Minuten dauern.

3. Den Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen, fein zerhacken und kurz vor dem Servieren unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten und mit geriebenen Parmesan bestreuen.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Steckerlfisch

Als österreichische Delikatesse ist dieses Rezept für Steckerlfisch ein Highlight auf jedem Grillfest.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 30 min

Ruhezeit: 45 min

Gesamtzeit: 1,6 h

Zutaten

4 Stk.	Fische (Weißfische, Forellen o.Makrellen)
	Salz
1 Stk.	Zitrone
4 Stk.	Holzspieße (zirka 50 cm)
	Erdäpfel (nach Belieben)
	Alufolie

Zubereitung

1. Für den Steckerlfisch die Fische ausnehmen, sorgfältig putzen und bei Bedarf schuppen. Gründlich waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Auf beiden Seiten mit einem sehr scharfen Messer in 2 cm breiten Abständen einschneiden. Fische von innen und außen salzen, mit Zitronensaft säuern und etwa 45 Minuten ziehen lassen.

2. In der Zwischenzeit den Holzkohlegrill mit grünem Holz anfeuern, das viel Rauch bildet und die Fische nachher auf dem Grill gleichzeitig räuchert. Erdäpfel in Alufolie wickeln und in der Glut garen. Fische auf Holzspieße stecken und über der Holzkohlenglut des Grills langsam knusprig braten. Erdäpfel aus der Glut nehmen und zusammen mit den Steckerlfischen anrichten.

Tipp

Den Steckerlfisch mit frischen Salaten, Zitronenscheibe und knusprigem Weißbrot servieren.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Tomaten-Blätterteig-Quadrate

Die Tomaten-Blätterteig-Quadrate sind ein toller Snack für zwischendurch. Ein schmackhaftes Fingerfood mit viel Knoblauch und Basilikum.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min

Zutaten

1 Packung	Blätterteig (275 g aus dem Kühlregal)
3 Stk.	Tomaten (vollreife)
2 Stk.	Knoblauchzehe
	Olivenöl extra vergine
	Basilikum
	Salz
	Pfeffer (aus der Mühle)
	Milch (zum Bestreichen)

Zubereitung

1. **Tomaten-Blätterteig-Quadrate** sind ein köstliches, schnelles Gericht und einfach in der Zubereitung. Und so geht es. Zuerst den Backofen auf 180 C° vorheizen. Den gekühlten Blätterteig aus der Verpackung nehmen und in ca. 5 x 5 cm große Quadrate schneiden. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit ein wenig Milch bestreichen.

2. Tomaten waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Tomatenscheiben auf den Teig legen und die Ränder frei lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Backblech in den Backofen schieben und ca.15 - 20 Min. backen bis die Ränder leicht goldbraun gebräunt sind.

4. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und in eine kleine Schale pressen. Basilikum fein hacken und mit dem Olivenöl in der Schale zu einer Paste verrühren.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

5. Die fertig gebackenen Tomaten-Quadrate mit der aromatisierten Knoblauch-Olivenöl-Basilikum Paste bestreichen, und noch warm servieren.

Tipp

Die Tomaten-Blätterteig-Quadrate schmecken natürlich frisch gebacken am Besten. Aber wenn man sie zu Mittag zubereitet schmecken sie am Abend nicht mehr so knusprig aber trotzdem noch prima.

Tomaten mit Reis

Die Tomaten mit Reis gefüllt sind eine schmackhafte Köstlichkeit. Dieses vegetarische mediterrane Rezept wird dich begeistern.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 35 min

Gesamtzeit: 55 min

Zutaten

150 g	Risottoreis
4 Stk.	Fleischtomaten (groß)
3 EL	Olivenöl
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Handvoll	Blattpetersilie
1 Handvoll	Basilikum
20 g	Kapern
2 Stk.	Sardellenfilets
4 EL	Parmesan (gerieben)

Zubereitung

1. Für die **Tomaten mit Reis** zuerst den Reis in reichlich Salzwasser 10 Minuten vorkochen und abtropfen lassen.

2. Von jeder Tomate einen Deckel abschneiden und mit einem Löffel das Fleisch herauskratzen. Durch ein Sieb streichen, 4 Esslöffel Olivenöl unterrühren und mit dem Reis vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Kapern und abgespülte Sardellen hacken, mit Parmesan unter den Reis rühren und nochmals abschmecken.

4. Die Tomaten in eine eingeölte Form setzten mit Reis füllen und die Deckel aufsetzen.

5. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C zirka 25 Minuten backen.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Tomaten-Paprikapfanne mit Ei

Die Tomaten-Paprikapfanne mit Ei ist ein schnelles, vegetarisches Rezept. Das köstliche Pfannengericht gelingt ohne großen Aufwand.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min

Zutaten

1 Stk.	Zwiebel (groß)
2 Stk.	Knoblauchzehe
2 Stk.	Paprika
1 Stk.	Chilischote
2 EL	Olivenöl
1 Dose	Tomaten (im eigenen Saft)
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Paprikapulver (edelsüß)
	Salz und Pfeffer
1 Prise	Zucker
1 Prise	Kreuzkümmel
4 Stk.	Eier
50 g	Feta
0.5 Bündel	Blattpetersilie (gezupft und grob zerkleinert)

Zubereitung

1. Für die **Tomaten-Paprikapfanne** mit Ei die Zwiebel und Knoblauch schälen und zerhacken. Die Paprika und Chilischote waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und klein würfelig schneiden.

2. Das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und alles unter Rühren einige Minuten anschwitzen. Die Tomaten und Tomatenmark zugeben und etwas eindicken lassen. Mit Paprikapulver,

Zucker, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

3. Jetzt vier kleine Mulden in die Sauce drücken und die Eier hineinschlagen. Mit einem Deckel zugedeckt etwa 5 Minuten stocken lassen, dabei sollte das Eigelb noch leicht flüssig sein. Die Petersilie und den zerbröselten Feta darüber streuen.

Tipp

Zur Tomaten-Paprikapfanne mit Ei ein knuspriges Brot reichen.

Tomatenrisotto

Das Tomatenrisotto kommt aus der italienischen Küche. Dieses Rezept eignet sich als Beilage oder Hauptspeise.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min

Zutaten

3 EL	Olivenöl extra vergine
1 Stk.	Zwiebel
250 g	Risottoreis
200 ml	Weißwein (trocken)
1 l	Hühnerbrühe
	Safranfäden
2 Stk.	Fleischtomaten
	Salz und Pfeffer nach Belieben
50 g	Parmesan (gerieben)
20 g	Butter

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Zubereitung

1. Für das **Tomatenrisotto** die Zwiebel schälen und fein zerhacken. Das Olivenöl in einem Kochtopf erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Den Risotto Reis hinzugeben und mit einem trockenen Weißwein ablöschen.

2. Auf kleine Hitze köcheln lassen bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Einen Schuss Gemüsebrühe dazu geben und unter Rühren einkochen lassen. Diesen Vorgang wiederholen bis die Brühe verbraucht ist (zirka 20 Minuten). Einige Safranfäden unterrühren.

3. Die Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. In kleine Würfel schneiden, die Kerne entfernen und unter das Risotto rühren.

4. Kurz vor dem Servieren Butter und geriebenen Parmesan unterrühren.

Tipp

Das Tomatenrisotto sollte noch Biss haben, öfter Kostproben nehmen und nicht zu lange köcheln.

Tomaten Tarte Tatin

Eigentlich wird die bekannte Tarte Tatin mit Äpfeln zubereitet, doch als herzhafte Variante schmeckt die Tomaten Tarte Tatin nach diesem Rezept ebenso lecker.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 25 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,8 h

Foto: Rebecca Siegel

Zutaten

Für den Teig

250 g	Mehl
1 TL	Salz
80 ml	Olivenöl
1 Stk.	Ei
2 EL	Wasser (lauwarmes)

Für den Belag

800 g	Kirschtomaten
4 Stk.	Knoblauchzehe
2 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
4 Blätter	Basilikum
4 EL	Olivenöl
Nach Belieben	Olivenöl (zum Bestreichen)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Zubereitung

1. Für die Tomaten Tarte Tatin aus Mehl, Salz, Olivenöl, lauwarmem Wasser und Ei einen glatten Teig kneten. Mit einem Küchentuch abdecken und ca. 1 Stunde bei Zimmertemperatur rasten lassen.

2. In der Zwischenzeit den Backofen auf 220°C vorheizen. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian, Basilikum und Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen.

3. Die Tomaten waschen und abtrocknen. Ihre Haut mit einem Holzspieß an mehreren Stellen einpieksen. Teig erneut kräftig durchkneten und zwischen zwei Stücken Frischhaltefolie dünn ausrollen.

4. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin glasig dünsten. Thymian und Rosmarin dazugeben und kurz mitrösten. Die Tarteform gründlich mit Öl einfetten und mit Salz und Pfeffer ausstreuen.

5. Tomaten dicht nebeneinander in die Form setzen und mit etwas Öl beträufeln. Den Teig auf die Tomaten legen, so dass sie rundherum mit einem Rand und auf der Oberseite komplett mit Teig bedeckt sind.

6. Mit Olivenöl einpinseln und im Ofen ca. 25 Minuten backen. Wenn der Teig knusprig ist, aus dem Ofen nehmen und die Tarte vom Rand der Form lösen und auf einen Teller stürzen.

7. Mit Basilikum bestreuen, in Tortenstücke schneiden und nach Belieben sofort heiß oder etwas abgekühlt, lauwarm servieren.

Tipp

Besonders schön sieht die Tomaten Tarte Tatin aus, wenn sie mit gelben und roten Kirschtomaten oder aber mit grünen Tomaten zubereitet wird.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Vegane Quiche mit Tomaten

Schön bunt und im Handumdrehen zubereitet: Leckeres Rezept für vegane Quiche mit Tomaten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 45 min

Ruhezeit: 10 min

Gesamtzeit: 1,4 h

Zutaten

Für den Teig

320 g	Weizenvollkornmehl
150 g	Margarine (vegane)
80 ml	Wasser
1 TL	Meersalz

Für die Füllung

400 g	Seidentofu
380 g	Cherrytomaten
2 EL	Olivenöl
2 EL	Speisestärke
1 TL	Meersalz
1 TL	Kurkuma

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

1 Prise	Muskat
1 Prise	Pfeffer
1 TL	Thymian
1 TL	Oregano
1 EL	Schnittlauch
4 EL	Basilikum

Zubereitung

1. Zuerst wird der Teig für die vegane Quiche mit Tomaten zubereitet. Hierfür das Mehl in eine Schüssel füllen. Wasser, Meersalz und vegane Margarine zufügen und mit den Händen alle Zutaten zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Dieser ist fertig, wenn er nicht mehr an den Händen kleben bleibt. Die Schüssel abdecken und für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.

2. Unterdessen die Füllung zubereiten: Die Tomaten gründlich waschen, trocknen und halbieren. Die Speisestärke mit Seidentofu, Öl, Salz, Kurkuma, Muskat und Pfeffer in ein Gefäß geben. Mit dem Pürierstab oder im Mixer alle Zutaten cremig pürieren. Thymian, Oregano, Schnittlauch und Basilikum waschen, trocknen, putzen, hacken und unter die Füllung heben.

3. Nach der Ruhezeit den Ofen auf 200 Grad mit Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf ein Backpapier setzen und darauf etwas größer als die Quiche-Form ausrollen. Anschließend den Teig mit dem Papier in die Form setzen, fest an den Boden drücken und auch am Rand hochziehen und festdrücken. Nun für 10 Minuten in den Ofen schieben und vorbacken lassen.

4. Die Form aus dem Herd nehmen, die vorbereitete Füllung gleichmäßig auf den Teig streichen. Dann die halbierten Tomaten mit der gewölbten Seite nach unten auflegen. Wieder in den Ofen stellen. 20 Minuten bei gleicher Temperatur backen, dann auf 175 Grad reduzieren und noch einmal 15 Minuten backen lassen.

5. Die Quiche aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen. Anschließend aufschneiden und servieren.

Tipp

Die Füllung für die vegane Quiche mit Tomaten kann man beliebig variieren, zum Beispiel Zucchini, Zwiebeln oder Champignons klein schneiden, anrösten und einrühren. Champignons sind auch als Belag geeignet.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Walnusspesto

Es muss nicht immer Pesto Genovese sein, wie dieses einfache Rezept für ein köstliches Walnusspesto beweist.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min

Zutaten

260 g	Walnusskerne
60 g	Pinienkerne
0.5 Stk.	Knoblauchzehe
3 EL	Öl
100 ml	Milch
100 g	Ricotta
30 g	Gorgonzola
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Meersalz

Zubereitung

1. Für das Walnusspesto ein Fünftel der Walnusskerne grob hacken und beiseite stellen. Knoblauch schälen und zerdrücken. Die restlichen Walnüsse und die Pinienkerne fein hacken. Mit Knoblauch, Öl und Salz im Mörser zerstoßen und zu einer geschmeidigen Creme mörsern.

2. In einem kleinen Topf Milch erhitzen, den Gorgonzola hineinbröckeln und auf kleiner Flamme schmelzen lassen. Die Nusscreme einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen gehackten Nüsse darüber streuen und servieren.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Tipp

Das Walnusspesto unter die frische Pasta rühren und dazu einen grünen Salat servieren.

Wassermelonen-Pizza

Gibt es ein Rezept für eine gesunde Pizza? Na klar, zum Beispiel die Wassermelonen-Pizza - sie sieht toll aus, schmeckt lecker und steckt voller Vitamine!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min

Zutaten

1 Stk.	Wassermelone
1 Stk.	Kiwi
20 g	Heidelbeeren
1.5 Stk.	Orangen
1 Scheibe	Ananas
2 TL	gehackte Walnüsse

Für die Sauce

6 Stk.	Erdbeeren
1 Spritzer	Limettensaft
1 Handvoll	Minzeblätter

Zubereitung

1. Für die Wassermelonen-Pizza die Erdbeeren putzen und die Minzblätter waschen und trocken tupfen. Beides zusammen mit etwas Limettensaft im Mixer fein pürieren, bis eine glatte Sauce entsteht.

2. Die Wassermelone quer halbieren und aus der Mitte 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Entkernen und in "Pizzastücke" schneiden. Den rosa Teil nach Belieben eher dünn oder großzügiger mit der Erdbeer-Sauce bestreichen.

3. Kiwi schälen und in dünne Scheiben schneiden. Heidelbeeren waschen, verlesen und halbieren. Orange schälen, filetieren und in kleine Stücke schneiden. Ananas ebenfalls klein

schneiden. Mit Kiwi, Orange und Heidelbeeren auf der Melone verteilen. Mit gehackten Walnüssen bestreuen und servieren.

Tipp

Die Wassermelonen-Pizza kann nach Herzenslust variiert werden, z.B. mal mit Kirschen, Pfirsichen und frischer Minze belegt werden.
Anstelle von Kiwi und Ananas empfehlen wir heimisches Obst wie Birnen, Äpfel oder Beeren.

Wurzelspinat-Lasagne mit Walnusssauce

Wenn es draußen stürmt und schneit, ist die Wurzelspinat-Lasagne mit Walnusssauce Balsam für Körper, Geist und Seele. Ein Rezept auch für gesellige Abende!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 50 min

Gesamtzeit: 1,2 h

Foto: Butaris

Zutaten

Für den Spinat

750 g	Wurzelspinat (oder 400 g TK Spinat)
3 EL	Butterschmalz
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss (gerieben)

Für die Sauce

100 g	Schlagobers
300 ml	Milch
150 g	Gorgonzola

50 g	Walnüsse (gehackt)
3 EL	Butterschmalz
1 TL	Zitronensaft
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss
3 EL	Mehl

Außerdem

200 g	Lasagneblätter
50 g	Parmesan (gerieben)

Zubereitung

1. Für die **Wurzelspinat-Lasagne mit Walnusssauce** zunächst die Sauce zubereiten. Dazu das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und das Mehl einrühren. Mit Milch und Schlag ablöschen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.

2. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180°C vorheizen und den Spinat gründlich putzen und waschen. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf erhitzen und den Spinat darin kurz blanchieren.

3. Spinat abgießen und abtropfen lassen. Butterschmalz in dem Spinattopf erhitzen und den Spinat darin kurz wenden. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Gorgonzola und Walnüsse in die Sauce geben und diese mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Muskatnuss abschmecken.

4. Den Boden einer Auflaufform mit Spinat bedecken und darauf etwas Sauce verteilen. Mit Lasagneblättern belegen und dann wieder mit Spinat bedecken. So lange fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.

5. Auf die letzte Schicht den frisch geriebenen Parmesan streuen. Die Lasagne auf der zweiten Schiene von unten im Ofen ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen und sofort servieren.

Tipp

Die Wurzelspinat-Lasagne mit Walnusssauce kann auch mit TK-Spinat zubereitet werden, dann nur die Hälfte der angegebenen Menge verwenden.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Zucchini-Laberln mit Haferflocken

Das Rezept für alle Gelegenheiten: Die Zucchini-Laberln mit Haferflocken schmecken warm oder kalt und sind schnell gemacht.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Ruhezeit: 25 min

Gesamtzeit: 30 min

Zutaten

450 g	Zucchini
4 EL	Haferflocken
4 EL	Vollkornmehl
2 Stk.	Eier
1 EL	Kräuter (getrocknete)
4 EL	Butter
1 Stk.	Zwiebel
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Zucchini-Laberln mit Haferflocken zuerst die Zwiebel schälen und fein hacken, in eine Schüssel geben. Die Zucchini waschen, putzen, trockenreiben und fein reiben, zu den Zwiebeln mengen.

2. Knoblauchzehe schälen und hineinpressen. Mehl und Haferflocken zufügen, Eier hineinschlagen und alle Zutaten gründlich durchrühren. Mit Pfeffer, Salz und getrockneten Kräutern abschmecken. 25 Minuten ruhen lassen.

3. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Mit einem Esslöffel aus dem Zucchiniteig Portionen abstechen und von beiden Seiten ausbacken. Warmstellen, bis alle Laberln fertig sind.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Tipp

Die Zucchini-Laberln mit Haferflocken auf einem Salatbett anrichten oder einen Salat als Beilage servieren. Dazu schmecken auch Kräuterdips, Zaziki, Pesto oder eine Tomatensauce.

Zucchini vegan gefüllt

Mit dem Rezept für Zucchini vegan gefüllt lässt sich ein Gericht zaubern, das die Herzen von Veganern höher schlagen lässt. Einfach ein Traum, gleich ausprobieren!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 47 min

Ruhezeit: 20 min

Gesamtzeit: 1,6 h

Zutaten

1 Tasse	Hirse
2 Tassen	Wasser
4 Stk.	Zucchini
1 Stange	Lauch
2 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauch
2 EL	Olivenöl
3 Stk.	Tomaten (reif)
8 Stk.	Oliven
Nach Belieben	Basilikum
	Dill
	Petersilie
	Thymian
1 Prise	Kristallzucker
1 Prise	Pfeffer
1 Schuss	Sojasauce

Zubereitung

1. Für die **Zucchini vegan gefüllt** als Erstes die Hirse in ein Sieb geben und gründlich waschen. Anschließend Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die Hirse zugeben und kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und

abwarten, bis sich im Topf wieder alles beruhigt hat. In der Zwischenzeit die Hitze reduzieren und den Topf wieder auf die Kochstelle stellen. Weiterköcheln lassen, bis sich das Wasser unter die Oberfläche der Hirse reduziert hat. Den Topf vom Herd nehmen, mit einem Deckel abdecken und die Hirse für etwa zwanzig Minuten weiter quellen lassen.

2. In der Zwischenzeit den Ofen auf etwa 180° vorheizen. Dann die Zucchini der Länge nach aufschneiden und aushöhlen. Dabei einen etwa einen zentimeterdicken Rand lassen. Das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben. Den Lauch waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel hacken. Anschließend Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchinifruchtfleisch, Lauch und Zwiebeln dazugeben und für etwa zwei Minuten braten lassen.

3. Währenddessen die Tomaten in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Knoblauch in die Pfanne geben. Oliven entkernen, in feine Scheiben schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Alles gut vermischen, vom Herd nehmen und beiseite stellen.

4. Basilikum, Dill, Petersilie und Thymian waschen, gut abtropfen lassen und fein hacken. Die Kräuter zusammen mit Hirse, Kristallsalz, Pfeffer und Sojasauce in die Pfanne geben und alles sehr gut miteinander vermengen. Die Zucchinihälften auf einem Backblech ausbreiten, mit der Mischung füllen und das Blech für etwa dreißig bis vierzig Minuten in den Ofen stellen. Herausnehmen, wenn die Oberseiten schön gebräunt sind. Gleich servieren.

Tipp

Zu den Zucchini vegan gefüllt, passt am besten Reis. Wer nicht vegan lebt, kann die Zucchini, vor dem Backen, mit Käse bestreuen. Frisches Weißbrot passt ebenfalls sehr gut zu dem Gericht.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

powered by klima+ energie fonds

KLAR! KlimawandelAnpassungsModellRegionen

Salate

A echter steirischer Rindfleischsalat

In der Steiermark legt man Wert auf Tradition. Deshalb wird a echter steirischer Rindfleischsalat natürlich auch mit steirischem Kürbiskernöl verfeinert, wie dieses Rezept zeigt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Ruhezeit: 30 min

Gesamtzeit: 50 min

Zutaten

400 g	Rindfleisch (gekochtes)
2 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Tomaten
2 Stk.	Paprika
1 Stk.	Gurke
Nach Belieben	Käferbohnen (aus der Dose)
2 Stk.	Eier (hart gekochte)
1 Prise	Schnittlauch
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Schuss	Apfelessig
1 Schuss	Kürbiskernöl

Zubereitung

1. Für a echten steirischen Rindfleischsalat das gekochte Rindlfeisch in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Gemüse putzen, entkernen und in kleine, mundgerechte Stücke schneiden.

2. Rindfleisch, Gemüse und Zwiebeln miteinander vermengen. Apfelessig, Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und diese gründlich mit dem Rindfleischsalat mischen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

3. Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden. Hartgekochte Eier schälen und halbieren bzw. in Scheiben schneiden. Salat vor dem Servieren erneut abschmecken und ggf. nachwürzen. Mit Schnittlauch bestreuen, mit Eiern garnieren und servieren.

Tipp

Wer mag, kann den echten steirischen Rindfleischsalat mit Radieschen, Frühlingszwiebeln, Käse oder anderen Zutaten verfeinern. Dazu schmeckt kräftiges Bauernbrot.

Apfel-Nuss-Salat

So einfach und doch so lecker: ein Rezept für feinen Apfel-Nuss-Salat.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min

Zutaten

4 Stk.	Äpfel
120 g	Walnüsse
1 Becher	Sauerrahm (Menge nach Belieben)
1 Schuss	Zitronensaft
1 Prise	Salz

Zubereitung

1. Zunächst für den **Apfel-Nuss-Salat** die Äpfel waschen, trocknen, schälen, entkernen und in Würfel schneiden.

2. Danach die Walnüsse grob hacken und zusammen mit dem Sauerrahm sowie den Apfelstücken in eine Schüssel geben und verrühren.

3. Danach mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen.

Tipp

Der Apfel-Nuss-Salat eignet sich perfekt als Zwischenmahlzeit.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Bauernsalat auf griechische Art

Da kommt Urlaubsstimmung auf! Mit dem einfachen Rezept für Bauernsalat auf griechische Art macht auch ein freier Tag zuhause Spaß.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Gesamtzeit: 25 min

Foto: cyclonebill

Zutaten

1 Stk.	Zwiebel
6 Stk.	Tomaten
1 Stk.	Salatgurke
3 Stk.	Paprikaschoten
250 g	Schafskäse
150 g	Kidneybohnen
150 g	Oliven (schwarze und grüne)
4 EL	Wasser
4 EL	Weißweinessig
6 EL	Olivenöl
0.5 TL	Salz
0.5 TL	Oregano
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Bauernsalat auf griechische Art aus Wasser, Olivenöl, Weißweinessig, Salz, Pfeffer und Oregano eine Marinade rühren. Die Salatgurke schälen, längs halbieren, bei Bedarf die Kerne entfernen und in Scheiben schneiden.

2. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und - je nach Größe - vierteln oder achteln. Paprikaschoten waschen, putzen, Kerngehäuse und

Stiel entfernen und in schmale Streifen schneiden.

3. Schafkäse klein würfeln und mit Gurke, Zwiebeln, Tomaten, Kidneybohnen, Paprika und Oliven in eine Schüssel geben und mit der Marinade übergießen. Alles vorsichtig vermengen und servieren.

Tipp

Zum Bauernsalat auf griechische Art passt frisches Baguette oder Knoblauchbrot.

Bunter Tomatensalat

Der bunte Tomatensalat schmeckt wunderbar als Beilage zu Grill- und Fleischgerichte. Das einfache Salat Rezept ist aber auch ein beliebtes, vegetarisches Hauptgericht.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min

Zutaten

300 g	Tomaten
200 g	Datteltomaten (rot und gelb)
40 g	getrocknete Tomaten
20 g	Pinienkerne
1 Stk.	Zwiebel rot
4 EL	Olivenöl extra vergine
2	Salz
	Pfeffer (aus der Mühle)

Zubereitung

1. Für den **bunten Tomatensalat** die getrockneten Tomaten zirka 4 Minuten in kochendem Wasser garen und abseihen.

2. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und die Pinienkerne rösten, danach abkühlen lassen.

3. Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Datteltomaten waschen und halbieren. Rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

4. Für die Marinade die getrockneten Tomaten und die Pinienkerne klein hacken, in eine kleine Schüssel geben. Den Weißweinessig und Olivenöl hinzugeben, salzen, pfeffern und gut verrühren.

5. Die Tomaten auf Teller anrichten und mit der Marinade übergießen. Dazu frisches Brot reichen.

Tipp

Den Tomatensalat mit frische Gartenkräuter wie zum Beispiel Basilikum oder Kresse garnieren.

Caprese Salat

Der Caprese Salat ist eine aromatische Vorspeisen-Spezialität aus Italien. Ein leichtes und einfaches Rezept für alle Tage.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min

Zutaten

4 Stk.	Paradeiser (groß)
125 g	Büffelmozzarella
1 EL	Olivenöl extra vergine
1 Handvoll	Basilikum
	Pfeffer
	Salz

Zubereitung

1. Für den **Caprese Salat** den Büffelmozzarella aus der Verpackung nehmen und in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und würfelig schneiden.

2. Beide Zutaten auf einem großen Teller anrichten. Die zerschnittenen Basilikum-Blätter darüber streuen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl extra vergine beträufeln.

Tipp

Den Caprese Salat kann man noch mit frische Ribisel-Beeren verfeinern. Dazu ein knuspriges, frisches Weißbrot reichen.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Erfrischender Melonen-Feta-Salat

An heißen Sommertagen ist erfrischender Melonen-Feta-Salat die ideale Zwischenmahlzeit. Das Rezept ist schnell und einfach zuzubereiten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Ruhezeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min

Zutaten

350 g	Wassermelonen
6 Stk.	Basilikumblätter
150 g	Feta
1 TL	Zitronenschalen
2 EL	Olivenöl
2 EL	Balsamicoessig
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den erfrischenden Melonen-Feta-Salat die Kerne aus der Wassermelone entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Basilikum waschen, trocken tupfen und fein hacken. Schale der Zitrone abreiben. Feta in kleine Würfel schneiden.

2. Wassermelone mit Basilikum, Feta und Zitronenschale in eine Schüssel füllen. Mit Olivenöl und weißem Balsamico-Essig beträufeln. Alles vorsichtig vermengen und ca. 15 Minuten kalt stellen. Salzen, pfeffern und servieren.

Tipp

Zu diesem erfrischenden Melonen-Feta-Salat schmeckt knuspriges Knoblauch-Baguette.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Erfrischender Spaghetti-Salat

Viele Nudelsalate sind ziemlich mächtig, doch das muss nicht sein, wie dieses Rezept zeigt. Ein erfrischender Spaghetti-Salat ist lecker und liegt nicht schwer im Magen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 25 min

Foto: superscheeli

Zutaten

160 g	Spaghetti
1 Kopf	Salat
1 Stk.	Apfel
8 Stk.	Cherrytomaten
100 g	Schinken (gekochten)
1 Handvoll	frische Kräuter
1 Schuss	Olivenöl
1 Schuss	Balsamicoessig
1 Schuss	Agavendicksaft
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Ein erfrischender Spaghetti-Salat wird wie folgt zubereitet: Reichlich Salzwasser in einem Topf erhitzen und die Spaghetti darin al dente kochen. In der Zwischenzeit den Schinken in Streifen schneiden.

2. Den Salat putzen, die Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen, abbrausen und trockenschleudern. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.

3. Tomaten waschen, Stielansatz herausschneiden und je nach Größe vierteln oder achteln. Mit Spaghetti, Blattsalat, Apfel und Schinken mischen. Kräuter waschen, trockentupfen und fein

hacken.

4. Aus Olivenöl, Balsamico-Essig, Agavendicksaft (alternativ: Zucker), Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Mit den Kräutern abschmecken. Den Salat vorsichtig mit dem Dressing vermengen und servieren.

Tipp

Dieser erfrischende Spaghetti-Salat ist wunderbar als Reste-Essen geeignet, um übrig gebliebene Spaghetti vom Vortag zu verarbeiten.

Gurkensalat mit Sauerrahm

Ein preiswertes Rezept für Kochanfänger: Dieser Gurkensalat mit Sauerrahm macht in jeder Hinsicht eine gute Figur.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Ruhezeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min

Zutaten

1 Stk.	Salatgurke
1 Becher	Sauerrahm
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
3 Stk.	Knoblauchzehe

Zubereitung

1. Für den Gurkensalat mit Sauerrahm zuerst Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Ca. 10-20 Minuten ruhen lassen.

2. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen, pressen und mit Sauerrahm vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gurke kräftig ausdrücken und abtropfen lassen. Mit dem Sauerrahm-Dressing vermischen.

Tipp

Der Gurkensalat mit Sauerrahm kann auch ohne Ruhezeit zubereitet werden. Dann muss er jedoch sofort serviert werden, da die Gurken ansonsten Wasser ziehen und der Salat sehr wässrig wird.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Käferbohnensalat

Der Käferbohnensalat mit Kürbiskernöl ist eine steirische Spezialität. Das Rezept kann man auch als Hauptmahlzeit zubereiten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 45 min

Ruhezeit: 12,0 h

Gesamtzeit: 13,1 h

Zutaten

500 g	Käferbohnen
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauchzehe
4 EL	Kürbiskernöl
3 EL	Mostessig
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Zur Zubereitung vom **Käferbohnensalat** die getrockneten Bohnen vorwaschen. Über Nacht in Wasser einweichen, etwa die 3-fache Menge Wasser verwenden. Dadurch werden die Käferbohnen beim Kochen schneller weich.

2. Bei niedriger Hitze zirka 30-45 Minuten köcheln bis die Bohnen weich sind. Danach abkühlen lassen.

3. Zwiebeln vorsichtig abziehen und fein schneiden. Zwiebeln und Käferbohnen vermengen. Kernöl und Mostessig hinzugeben. Mit etwas Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. Den Käferbohnensalat im Anschluss servieren.

Tipp

Das Rezept für den Käferbohnensalat kann man noch zusätzlich mit Paradeiser und hartgekochte Eier erweitern.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Karfiol-Couscous-Salat

Ein ganz einfaches Rezept für alle Salatfans: Der Karfiol-Couscous-Salat schmeckt als sättigende Beilage oder leckere Zwischenmahlzeit.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 5 min

Ruhezeit: 2,0 h

Gesamtzeit: 2,4 h

Zutaten

50 g	Couscous
100 g	Feta (in kleinen Würfeln)
120 ml	Wasser
4 Blätter	Minze
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Olivenöl
0.5 Köpfe	Karfiol
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 TL	Pflanzenöl
1 Stk.	Tomate
2 Stk.	Oliven
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

1 Stk.	Granatapfel (zum Dekorieren)

Zubereitung

1. Für den Karfiol-Couscous-Salat zuerst den Couscous mit kochendem Wasser übergießen und kurz quellen lassen. Minze waschen, trocken tupfen und fein hacken.

2. Minze mit Olivenöl und Zitronensaft verrühren und über den Couscous gießen. Ca. 60 Minuten ruhen lassen. Währenddessen Karfiol putzen und in kleine Röschen teilen.

3. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Knoblauch darin glasig dünsten. Karfiol dazugeben und ca. 3-5 Minuten dünsten.

4. Tomate waschen, Stielansatz entfernen und klein würfeln. Oliven fein hacken. Feta in kleine Würfel schneiden. Karfiol, Tomaten, Oliven und Feta mit dem Couscous vermischen. Salzen, pfeffern und ca. 60 Minuten durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Granatapfelkernen garnieren.

Tipp

Als Beilage schmeckt der Karfiol-Couscous-Salat besonders gut zu Fisch oder Meeresfrüchten.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Kartoffelsalat mit Spargel

Das Rezept für den Kartoffelsalat mit Spargel wird bei den Gästen sicher gut ankommen. Schnell, einfach und doch total super im Geschmack.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 22 min

Gesamtzeit: 42 min

Zutaten

550 g	Spargel (grünen)
500 ml	Gemüsebrühe
500 g	Kartoffeln
100 ml	Spargelbrühe
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Prise	Salz
2 EL	Öl
1 Stk.	Apfel
4 EL	Apfelessig
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 TL	Zucker
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung

1. Für den Kartoffelsalat mit leckerem Spargel muss man zuerst die Kartoffeln kochen. In einem großen Topf Wasser aufsetzen, eine Prise Salz und Kartoffeln hinzugeben und aufkochen lassen. Nach ungefähr 12 Minuten sind die Kartoffeln durch und können mit kaltem Wasser abgeschreckt werden. Diese nun schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Bei kleinen Kartoffeln recht es, wenn man sie viertelt.

2. Den Spargel vorbereiten, in dem man das untere Drittel einfach abschneidet. In einem Topf

Wasser aufsetzen und die Gemüsebrühe darin kochen. Nun den Spargel hineingeben und bei geschlossenem Deckel zirka 8 Minuten garen. Danach den Spargel herausnehmen und in Zwei-Finger breite Stücke schneiden und zu den Kartoffeln geben.

3. Die Frühlingszwiebeln nun putzen und kleine Rauten daraus schneiden. Den Apfel entkernen und in Streifen schneiden. Eine kleine Pfanne mit Öl heiß werden lassen, die Frühlingszwiebeln hineingeben und anrösten, danach mit der Spargelbrühe ablöschen.

4. Nun den Apfel und den Essig zugeben. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Zucker. Das Ganze nun einmal aufkochen lassen und danach über die Kartoffeln und dem Spargel schütten. Gut durchrühren und 10 Minuten ziehen lassen.

5. Zum Garnieren den Schnittlauch waschen, trocknen und in Röllchen schneiden. Lose über den Salat streuen und servieren.

Tipp

Den Kartoffelsalat mit Spargel kann man auch mit weißem Spargel anrichten. Den weißen Spargel dabei gut schälen, kochen und dem Salat beifügen. Toll schmeckt auch statt Schnittlauch Dill!

Kürbis-Spinat-Salat

Dieses Rezept macht gute Laune! Der farbenfrohe Kürbis-Spinat-Salat schmeckt toll und steckt voller Vitamine.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 60 min

Zutaten

600 g	Butternusskürbisse
2 TL	Olivenöl
2 TL	Honig
2 TL	Sesam
200 g	Blattspinat
80 g	Pinienkerne (geröstete)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Für das Dressing

1 EL	Zitronensaft
2 EL	Olivenöl
1 EL	Honig
2 TL	Senf

Zubereitung

1. Für den Kürbis-Spinat-Salat zunächst den Backofen auf 220°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Kürbis schälen, entkernen und das Kürbisfleisch in dünne Spalten schneiden.

2. Die Kürbis-Spalten mit Olivenöl und Honig vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und im Backofen ca. 25 Minuten backen lassen,

nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden.

3. Danach aus dem Ofen nehmen und mit Sesam bestreuen. Weitere 5 Minuten im Ofen backen lassen, um den Sesam leicht zu rösten. Dann den Kürbis aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

4. In der Zwischenzeit den Spinat gründlich putzen, waschen und abtropfen lassen. Aus Zitronensaft, Olivenöl, Senf und Honig ein Dressing anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Eine Pfanne (ohne Fett!) erhitzen und die Pinienkerne darin leicht anrösten. Mit dem Kürbis und Spinat vermengen. Das Dressing darüber gießen und alles gut mischen, dann sofort anrichten und servieren.

Tipp

Der Kürbis-Spinat-Salat ist die ideale Beilage für Aufläufe und andere herbstliche Ofengerichte.

Mozzarella mit Tomaten

Einfaches Rezept vom italienischen Klassiker Mozzarella mit Tomate. Nicht nur zum Grillen ein Highlight.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min

Zutaten

200 g	Mozzarella
4 Stk.	Tomaten
1 Stk.	Zitrone (oder Zitronensaft)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
2 EL	Olivenöl
8 Stk.	Basilikumblätter

Zubereitung

1. Egal zu welchem Anlass Mozzarella mit Tomate rundet im Sommer viele Gerichte ab und kann selbst als Salatersatz oftmals punkten. Dazu die Tomaten waschen und vom Stiel entfernen. Sowohl die Tomaten als auch den Mozarella in gleichgroße Scheiben schneiden und auf einer Dekoplatte fächermäßig rot/weiß im Wechsel anrichten.

2. Nun die Zitrone auspressen. Zuerst den Mozzarella mit Tomate salzen und pfeffern und dann die Hälfte des Zitronensaftes vorsichtig darüber verteilen.

3. Frische Basilikumblätter gut waschen und trocknen. Für die Deko einige Blätter zur Seite legen, den Rest in kleine Streifen schneiden.

4. Zum Schluss Olivenöl großflächig verteilen und eventuell noch mal mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Für die Optik die zur Seite gelegten Basilikumblätter locker auf der Platte verteilen.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Tipp

Besonders lecker schmeckt Mozzarella mit Tomate, wenn man frisch gemahlenen Pfeffer aus der Mühle verwendet! Nicht zu früh fertigmachen, da Mozzarella die Angewohnheit hat zu nässen, das sieht dann nicht mehr so gut aus, daher erst kurz vor dem Verzehr anrichten.

Rote-Rüben-Salat

Preiswertes und gesundes Rezept: Der Rote-Rüben-Salat enthält viel Eisen und vertreibt die Müdigkeit.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 2,5 h

Gesamtzeit: 3,0 h

Zutaten

520 g	Rote Rüben
1 TL	Kümmel
1 EL	Kren
1 Prise	Salz
1 Schuss	Mostessig
1 Schuss	Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Für den **Rote-Rüben-Salat** die Rohnen gründlich waschen. Die Roten Rüben in Salzwasser geben und in ca. 2,5 Stunden weich kochen.

2. Anschließend schälen und je nach Belieben in dünne Streifen oder Scheiben schneiden.

3. Den Mostessig mit dem Sonnenblumenöl (oder Rapsöl), Salz, Kümmel und frisch geriebenem Kren zu einem Dressing verrühren und über die Roten Rüben geben. Alles gründlich mischen und servieren.

Tipp

Der Rote-Rüben-Salat kann alternativ mit einem Dressing aus Mostessig, Kernöl, Salz, gepresstem Knoblauch und einer Prise Zucker angemacht werden.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Rucolasalat mit Kartoffeln und Tomaten

So einfach der Rucolasalat mit Kartoffeln und Tomaten ist, so lecker ist er auch. Das Rezept hierfür stammt ursprünglich aus Kroatien.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min

Foto: Stan Dalone & Miran Rijavec

Zutaten

1 kg	Kartoffeln
0.5 kg	Fleischtomaten
140 g	Rucola
100 ml	Weißweinessig
160 ml	Olivenöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Rucolasalat mit Kartoffeln und Tomaten die Kartoffeln (mit Schale) in einem Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten garen.

2. In der Zwischenzeit die Tomaten am Stielansatz kreuzweise einschneiden und mit heißem Wasser überbrühen. Die Haut abziehen und die Kerne entfernen. Den Rest der Tomaten in kleine Würfel schneiden.

3. Rucola putzen, waschen und abtropfen lassen. Essig mit Öl, Salz und Pfeffer zu einem

Dressing rühren. Kartoffeln abgießen und noch heiß pellen und klein würfeln.

4. Kartoffeln, Rucola und Tomaten vermengen und anrichten. Das Dressing über den noch warmen Salat gießen und den Salat sofort servieren.

Tipp

Der Rucolasalat mit Kartoffeln und Tomaten ist die ideale Beilage zu Fisch- oder Grillgerichten, schmeckt aber auch wunderbar zu Kurzgebratenem.

Rucola-Tomaten-Salat mit Baguette

Ein preiswertes und leckeres Rezept: Der Rucola-Tomaten-Salat mit Baguette macht immer eine gute Figur.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 25 min

Zutaten

200 g	Rucola
8 Stk.	Cocktailtomaten
1 EL	Olivenöl
	Balsamico-Essig
	Salz und Pfeffer
50 g	Hartkäse (fettarm max 25% F.i.T.)
200 g	Vollkornbaguette
1 Stk.	Knoblauch

Zubereitung

1. Für den **Rucola-Tomaten-Salat mit Baguette** den Backofen auf 180°C vorheizen. Baguette in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe schälen und halbieren. Mit der Schnittfläche die Baguette Scheiben einreiben. Im Ofen 10 Minuten rösten lassen.

2. In der Zwischenzeit den Rucola waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren und zusammen mit dem Rucola auf Tellern anrichten. Aus Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren und diese über den Rucola mit den Tomaten gießen. Schnittkäse über den Salat hobeln und zusammen mit dem Baguette servieren.

Tipp

Der Rucola-Tomaen-Salat mit Baguette schmeckt auch als Beilage zu Gegrilltem und Kurzgebratenem.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Russischer Rote Rüben Salat

Das Rezept vom russische Rote Rüben Salat ist eine gesunde und vitaminreiche Beilage. Gerne wird dieser Salat auch als Vorspeise gereicht.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 60 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 2,3 h

Zutaten

1 kg	Rote Rüben
1 Stk.	Apfel (süß säuerlich)
1 Stk.	Zwiebel rot
1 Stk.	Knoblauch
1 TL	Kümmel
1 TL	Zucker
6 EL	Olivenöl extra vergine
3 EL	Weißweinessig
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den **russischen Rote Rüben Salat** die Rüben gründlich waschen und mit der Schale in Salzwasser etwa 60 Minuten gar kochen.

2. Die Zwiebel schälen und fein zerhacken. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Den Kümmel in einem Mörser groß zerstoßen.

3. Aus Weißweinessig, Olivenöl, Zwiebel, gepresste Knoblauchzehe, Apfel, Kümmel, Zucker, Salz und Pfeffer eine Marinade zubereiten, etwa 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

4. Das Kochwasser abgießen, die Roten Rüben mit kaltem Wasser abschrecken und rasch abkühlen lassen.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

5. Für die weitere Verarbeitung wäre es von Vorteil Handschuhe zu tragen, da die Rüben Flecken hinterlassen. Die Haut abziehen und in kleine Würfel schneiden. Mit der Marinade vermengen und für weitere 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Spargel-Brokkoli-Salat

Ein raffiniertes Rezept für eine Vorspeise: Im Spargel-Brokkoli-Salat werden verschiedene Aromen miteinander kombiniert.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 20 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,8 h

Zutaten

600 g	Spargel (grünen)
600 g	Spargel (weißen)
600 g	Brokkoli
1 Prise	Salz
1 TL	Zucker
30 g	Butter
60 g	Haselnüsse (gehackte)
4 EL	Sherryessig
1 Prise	Pfeffer
8 EL	Pflanzenöl
4 Stk.	Eigelb (roh oder gekocht)
2 Bündel	Petersilie

Zubereitung

1. Für den Spargel-Brokkoli-Salat zunächst den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Den weißen Spargel schälen. Beide Spargelsorten in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Brokkoli waschen und in Röschen zerteilen.

2. Einen großen Topf mit Salzwasser erhitzen, Zucker und Butter hineingeben. Den Spargel darin bissfest garen, herausnehmen und abtropfen lassen. Im gleichen Wasser den Brokkoli ebenfalls bissfest garen und danach auch abtropfen lassen.

3. In der Zwischenzeit die Nüsse in einer Pfanne (ohne Öl) anrösten. Den Sherryessig salzen

und pfeffern und langsam das Öl dazugeben und unterrühren. Zuletzt das Eigelb hineingeben und alles vermengen.

4. Petersilie waschen, trockenschleudern und fein hacken. Spargel und Brokkoli in eine Schüssel geben, mit Nüssen und Petersilie bestreuen und mit dem Dressing übergießen. Mindestens eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Tipp

Wer allergisch gegen Nüsse ist, kann den Spargel-Brokkoli-Salat alternativ auch mit gerösteten Pinien-, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen zubereiten.

Tomatensalat

Der einfache Tomatensalat wird in diesem Rezept durch die Zugabe mediterraner Kräuter aufgepeppt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Ruhezeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min

Zutaten

500 g	Tomaten
1 Prise	Basilikum
2 EL	Essig
1 Prise	Liebstöckel
1 Prise	Majoran
1 Prise	Pfeffer
3 EL	Öl
1 Prise	Salz
1 EL	Schnittlauch
0.5 TL	Zucker
1 Stk.	Zwiebel

Zubereitung

1. Dieser fruchtige **Tomatensalat** wird mit vielen frischen Kräutern zubereitet. Als erstes die Tomaten gründlich waschen, Stielansätze entfernen und in Scheiben oder Achtel schneiden. Anschließend in eine Schüssel geben, mit Salz würzen und durchziehen lassen.

2. Inzwischen die Zwiebel abziehen und fein hacken. Basilikum, Liebstöckel, Majoran und Schnittlauch klein hacken. Zwiebel und Kräuter in eine kleine Schale geben, mit Essig, Öl, Pfeffer und Zucker gründlich verrühren.

3. Diese Marinade über die Tomaten geben. Vorsichtig vermischen, erneut abschmecken und schnell servieren.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Tipp

Den Tomatensalat auf Tellern anrichten und mit ganzen Basilikumblättern garnieren.

Vogerlsalat mit Blauschimmelkäse

Der Vogerlsalat mit Blauschimmelkäse ist ein wunderbares Salat-Rezept für den Herbst. Der leichte und bekömmliche Feldsalat schmeckt der ganzen Familie.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min

Zutaten

50 g	Walnüsse
3 EL	Ahornsirup (oder Honig)
250 g	Vogerlsalat
200 g	Blauschimmelkäse (z.b. Gorgonzola)
2 EL	Frischen Zitronensaft
2 EL	Weißweinessig
4 EL	Olivenöl extra vergine
1 EL	Wasser
	Salz
	Pfeffer (weißer)

Zubereitung

1. Zuerst für den **Vogerlsalat mit Blauschimmelkäse** die Nüsse grob zerhacken. Ohne Fett in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten. Mit Ahornsirup beträufeln und kurz karamellisieren lassen. Auf einem Blatt Backpapier abkühlen lassen.

2. Den Vogerlsalat gründlich waschen, putzen und trocken schleudern.

3. Auf vier Salatteller verteilen, den Käse grob zerhacken und über den Salat verteilen.

4. Jetzt den frisch gepressten Zitronensaft mit Weißweinessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Wasser vermengen. Die Marinade über den Salat träufeln und mit den Nüssen garnieren.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Tipp

Den Vogerlsalat mit Blauschimmelkäse kann man noch zusätzlich mit Birnen oder Granatapfel Kerne verfeinern.

powered by klima+ energie fonds

KLAR! KlimawandelAnpassungsModellRegionen

Süßes

Apfel-Haferflocken-Scones

So fruchtig und so lecker: Das Rezept für Apfel-Haferflocken-Scones ist ideal geeignet für ein liebevolles Sonntagsfrühstück für die ganze Familie.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 45 min

Foto: Katrin Morenz

Zutaten

280 g	Mehl
100 g	Haferflocken
60 g	Zucker
1 Packung	Vanillezucker
0.5 TL	Salz
2 TL	Backpulver
120 g	Butter (kalte)
60 ml	Milch
1 Stk.	Ei
1 EL	Ahornsirup
1 Stk.	Apfel
70 g	Rosinen
1 TL	Zitronensaft

Zubereitung

1. Für die Apfel-Haferflocken-Scones den Backofen auf 200°C vorheizen. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Mit Rosinen mischen und sofort mit Zitronensaft beträufeln und vermengen.

2. Mehl mit Backpulver, Zucker, Vanillezucker, Haferflocken und Salz mischen. Die kalte Butter hineinbröckeln. Milch zuerst mit Ei verrühren, dann den Sirup unterrühren und die

Sirupmischung dann unter den Teig heben.

3. Die Apfelmischung mit dem Teig vermengen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf zu einem etwa 2 cm dicken Quadrat ausrollen.

4. Das Quadrat vierteln und jedes Viertel halbieren, so dass kleine Dreiecke entstehen. Die Dreiecke nochmals halbieren und diese kleineren Dreiecke auseinanderziehen, damit sie sich nicht mehr berühren.

5. Die Scones auf der mittleren Schiene des Backofens ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und servieren.

Tipp

Wer gerade keine Äpfel zur Hand hat, kann die Apfel-Haferflocken-Scones alternativ auch mit Birnen zubereiten.

Apfel-Müsliriegel

Selbstgemacht schmeckt der Apfel-Müsliriegel am besten. Ein einfaches Rezept für einen gesunden Snack.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 45 min

Gesamtzeit: 55 min

Zutaten

125 g	Haferflocken
60 g	Walnüsse
30 g	Sonnenblumenkerne
30 g	Sesam
30 g	Mandeln
30 g	Kürbiskerne
1 Stk.	Apfel (klein)
1 Stk.	Eiklar
4 EL	Honig

Zubereitung

1. Für die **Apfel-Müsliriiegel** den Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und mit einer Küchenreiben reiben.

2. Die Walnüsse, Mandeln und Kürbiskerne fein hacken und zusammen mit den restlichen trockenen Zutaten zu den Äpfeln mischen. Den Honig unterrühren. Sollte die Masse zu trocken sein, Honig hinzufügen. Den Ofen auf 160°C Umlauf vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

3. Das Eiklar steif schlagen und unter die Masse heben.

4. Die Masse etwa 1 dick auf dem Backblech verstreichen, und zirka 45 Minuten backen.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Tipp

Die Apfel-Müsliriegel kann man noch je nach Belieben mit Trockenfrüchte verfeinert, Gut durch gebacken sind die Riegel etwa 2 Wochen haltbar.

Anstelle der Mandeln empfehlen wir heimische Sonnenblumenkerne, Hasel- oder Walnüsse.

Apfelringe gebacken

Die Apfelringe gebacken sind rasch zubereitet und schmecken köstlich. Das fruchtiges Rezept ist besonders bei Kindern sehr beliebt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min

Zutaten

4 Stk.	Äpfel
500 g	Rapsöl (zum Backen)
1 TL	Zimt
3 EL	Zucker

für den Teig

200 g	Mehl
3 Stk.	Eier
200 ml	Milch
1 EL	Zucker
1 Prise	Salz

Zubereitung

1. Für die **Apfelringe gebacken** zuerst den Teig zubereiten. Dafür die Eier, Mehl, Zucker, Milch und Salz in einer Schüssel zu einem Backteig verrühren.

2. Die Äpfel waschen und schälen, das Kerngehäuse mit einem Ausstecher entfernen und in zirka 1cm dicke Ringe schneiden.

3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

4. Die Apfelringe einzeln durch den Backteig ziehen und im heißen Öl goldbraun ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Zucker und Zimt in einer Schüssel vermischen und die gebackenen Äpfel damit bestreuen.

Tipp

Die gebackenen Apfelringen mit heimischen Obst wie Birnen, Äpfel oder Beeren garnieren.

Apfel-Zimt Muffins

Die Apfel-Zimt Muffins sind eine wahre Köstlichkeit. Das Rezept für die kleinen Küchen ist einfach in der Zubereitung.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 40 min

Zutaten

125 g	Butter
2 Stk.	Eier
125 g	Zucker
0.5 TL	Zimtpulver
200 g	Mehl
1 Packung	Backpulver
2 Stk.	Äpfel
1 TL	Zimt
1 TL	Zucker
1 Stk.	Muffinform

Zubereitung

1. Für die **Apfel-Zimt Muffins** den Backofen auf 160°C vorheizen und das Muffin Blech mit Papierförmchen auslegen.

2. Die Butter erwärmen und schmelzen. Mit dem Zucker, 1/2 Teelöffel Zimt und Eiern in einer Rührschüssel schaumig schlagen.

3. Das Mehl mit Backpulver vermengen, unter die Masse heben und kurz durchrühren. Den Teig in die Muffin Formen füllen.

4. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine dünne Spalten schneiden. Die Apfelspalten in den Teig drücken.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

5. Zimtpulver mit Zucker vermischen und über die Muffins streuen. Im Backofen etwas 25 Minuten backen.

Buchweizen Porridge

Mit dem Buchweizen Porridge gelingt ein gesunder Start in den Morgen. Das köstliche Rezept eignet sich zum Frühstück, aber auch als kleine Mahlzeit zwischendurch.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 25 min

Zutaten

60 g	Buchweizen
150 ml	Wasser
100 ml	Kokosmilch
1 Prise	Salz
1 Messerspitze	Vanille
1 TL	Honig
1 TL	Leinöl
1 EL	Beeren (getrocknet)
1 EL	Nüsse (fein gehackt)
1 Stk.	Banane
Nach Belieben	Beeren

Zubereitung

1. Den **Buchweizen** in ein Küchensieb geben und gründlich unter fließendem Wasser abspülen.

2. Das Wasser, Kokosmilch und Salz in einem Kochtopf erhitzen, aufkochen lassen, Buchweizen hinzugeben und bei geringer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

3. Das **Porridge** in einer Schale anrichten, Honig, Leinöl, Vanille, getrocknete Beeren und gehackte Nüsse zugeben und unterrühren. Mit in Scheiben geschnittene Bananen und Beeren garnieren.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Tipp

Die Kokosmilch durch heimische Hafer- oder Dinkelmilch ersetzen und mit Zimt verfeinern. Anstelle der Bananen empfehlen wir regionales Obst wie Birnen, Äpfel oder Beeren.

Gebackener Milchreis

Der gebackenen Milchreis schmeckt als Hauptgericht, sowie als Dessert. Das Rezept ist mit verschiedensten Früchten und Aromen sehr variabel.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 45 min

Koch/Backzeit: 35 min

Gesamtzeit: 1,3 h

Zutaten

125 g	Milchreis (zum Kochen)
500 ml	Milch
1 EL	Butter
2 Stk.	Eigelbe
2 Stk.	Eiweiße
60 g	Zucker
Nach Belieben	Zitronenabrieb (Biozitrone)
1 Prise	Salz
100 g	Backpflaumen (optional)
1 Stk.	Apfel

Zubereitung

1. Für den **gebackenen Milchreis** eine Auflaufform (ca.20x20cm) ausfetten und vor dem Backen den Ofen auf ca. 180°C Ober/Unterhitze vorheizen.

2. Dann zuerst den Milchreis kochen. Dazu die Milch, mit der Butter und dem Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

3. Anschließend den Milchreis hinzufügen und ca. 30 Minuten, unter öfteren Rühren, bissfest köcheln lassen.

4. Als Nächstes die Eigelbe mit dem Zucker und dem Zitronenabrieb dick-cremig schlagen.

5. Danach den Apfel waschen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

6. Nun den Milchreis unter die Eigelb Creme heben.

7. Jetzt den Apfel und optional die Backpflaumen unterheben.

8. Letztendlich die Eiweiße steifschlagen und ebenfalls unterheben.

9. Dann die Masse in die Form geben und im Ofen ca. 30-35 Minuten backen. Sobald die Oberfläche beim Backen dunkel wird, sollte man die Form mit etwas Alufolie oder Backpapier abdecken. Die Menge reicht für ca. 4 kleine oder 2 große Portionen und sollte warm serviert werden.

Tipp

Zu dem gebackenen Milchreis schmeckt eine Vanillesauce besonders gut.
Als gesunde Alternative empfehlen wir den Milchreis mit regionalem Obst wie Birnen, Äpfel oder Beeren zu verfeinern.

Haferflocken-Protein-Frühstück (Proats)

Rezepte für Porridge waren gestern - der neue Frühstücks-Trend heißt Proats! Ein köstliches Haferflocken-Protein-Frühstück aus Ballaststoffen und Eiweiß.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Ruhezeit: 8,0 h

Gesamtzeit: 8,2 h

Zutaten

5 EL	Haferflocken (zarte)
100 ml	Hafermilch (evtl. etwas mehr)
1 Prise	Zimt
Nach Belieben	Honig (hochwertigen)
Nach Belieben	Nüsse (gehackt)
0.5 Stk.	Bananen
Nach Belieben	Skyr

Zubereitung

1. Für das **Haferflocken-Protein-Frühstück** die Haferflocken, mit dem Zimt und der Hafermilch in eine Schüssel geben und miteinander verrühren.
2. Diese hinterher abgedeckt, über Nacht in den Kühlschrank stellen.
3. Am nächsten Morgen die Haferflocken aus dem Kühlschrank nehmen, durchrühren und beliebig mit Skyr verfeinern (2-3 Eslöffel).
4. Nun nach Belieben Honig hinzufügen.
5. Und letztendlich mit Bananenstücken und gehackten Nüssen garnieren.

Tipp

Das Haferlocken-Protein-Frühstück schmeckt auch sehr gut mit anderen Obstsorten aus der aktuellen Saison. Anstelle der Bananen empfehlen wir heimisches Obst wie Birnen, Äpfel oder Beeren.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Leckere Haferflocken-Kekse

So schlicht sie aussehen, so köstlich sind sie: Leckere Haferflocken-Kekse sind kinderleicht zu backen, also unbedingt ausprobieren!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 15 min

Ruhezeit: 15 min

Gesamtzeit: 50 min

Zutaten

150 g	Haferflocken
130 g	Butter (weich)
100 g	Haselnüsse (gemahlen)
80 g	Zucker
1 Packung	Vanillezucker
50 g	Mehl
1 Packung	Backpulver
3 TL	Wasser (oder mehr)
1 Prise	Salz
1 Stk.	Ei

Zubereitung

1. Für leckere Haferflocken-Kekse die Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen, dann das Ei unterrühren. Haferflocken, Haselnüsse und Salz dazugeben und verrühren.

2. Mehl mit Backpulver mischen und zusammen mit dem Wasser hinzufügen. Alles zu einem glatten Teig verrühren (gegebenenfalls noch etwas Wasser zufügen, falls der Teig zu trocken wird) und ca. 15 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200°C (Umluft) vorheizen.

3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mit Hilfe von zwei Teelöffeln kleine Teighäufchen auf das Blech setzen und etwas (aber nicht zu viel!) platt drücken. Im Ofen ca. 10-15 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und servieren.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Tipp

Wer mag, kann die leckeren Haferflocken-Kekse mit etwas Zimt verfeinern.

Saftiger Apfelkuchen mit Rührteig

Dieser saftige Apfelkuchen mit Rührteig lässt sich selbst von Back-Anfängern problemlos zubereiten. Nach diesem Rezept die Zutaten nacheinander einrühren.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 50 min

Gesamtzeit: 1,3 h

Zutaten

400 g	Mehl
200 g	Feinkristallzucker
250 g	Butter (weich)
4 Stk.	Eier
100 ml	Milch
1 TL	Backpulver
4 Stk.	Äpfel
4 EL	Rosinen
50 g	Zucker
1 TL	Zimtpulver
1 Schuss	Rum

Zubereitung

1. Den Backofen auf 170 Grad Celsius einstellen. Butter für den saftigen Apfelkuchen mit Rührteig auf Zimmertemperatur bringen und mit dem Zucker schaumig aufschlagen. Eier Stück für Stück zur Zucker-Butter-Mischung geben.

2. Backpulver und Mehl ein sieben. Im Wechsel mit der Milch zum Teig geben und verkneten.

3. Äpfel abspülen, schälen und vierteln. Das Kerngehäuse vollständig entfernen. Äpfel in gleichmäßige, mundgerechte Stücke zerschneiden und in eine Schale geben. Zucker, Rosinen und Rum sowie Zimt hinzufügen und kräftig vermischen.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

4. Eine Backform mit Butter einfetten und darin etwas Zuckers verteilen. Den Teig in der Backform verteilen und die Äpfel darauf legen. Den Kuchen für 40 bis 50 Minuten in den Backofen schieben und goldbraun backen.

Tipp

Der saftige Apfelkuchen kann auch mit Birnenspalten kombiniert werden, und mit Staubzucker verfeinert werden.

Topfennockerl mit Brösel

Die Topfennockerl mit Brösel sind eine wunderbare Nachspeise. Mit Kompott serviert werden deine Kinder dieses Rezept lieben.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 15 min

Ruhezeit: 10 min

Gesamtzeit: 35 min

Zutaten

250 g	Topfen
1 Stk.	Ei
3 EL	Mehl
3 EL	Grieß
1 Prise	Salz
3 EL	Butter
3 EL	Brösel
1 EL	Zucker

Zubereitung

1. Für die **Topfennockerl mit Brösel** den Topfen, Ei, Mehl, Grieß und Salz in eine Schüssel geben. Daraus einen Teig rühren und etwa 10 Minuten rasten lassen.

2. Wasser etwas salzen und in einem Kochtopf zum Sieden bringen. Mit zwei Esslöffeln aus dem Teig Nockerl formen und im kochenden Wasser zirka 15 Minuten köcheln.

3. Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Brösel und den Zucker in die Pfanne geben und durchrösten. Die Nockerl abseihen und in den Butterbröseln rundum wälzen.

Tipp

Zu den Topfennockerl mit Brösel Kompott servieren und mit Staubzucker bestäuben.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Walnuss-Topfen-Kuchen

Bei dem Rezept vom Walnuss-Topfen-Kuchen kommen Walnuss-Fans ganz auf ihre Kosten. Der Kuchen bietet sich gerade um die Weihnachtszeit auch für Gäste an.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 35 min

Koch/Backzeit: 30 min

Ruhezeit: 15 min

Gesamtzeit: 1,3 h

Zutaten

Für den Teig

1 Stk.	Ei
100 g	Zucker
1 Packung	Vanillezucker
250 g	Topfen
6 EL	Öl
4 EL	Milch
250 g	Mehl (gesiebt)
1 Packung	Backpulver

Für den Belag

300 g	Walnüsse
250 g	Mehl
200 g	Butter (kalt)
150 g	Zucker

Für den Guss

100 g	Butter (geschmolzen)
3 EL	Staubzucker
200 g	Sauerrahm

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Zubereitung

1. Für den **Walnuss-Topfen-Kuchen** ein Backblech (ca.37x25cm) ausfetten und den Ofen auf ca. 180°C Ober/Unterhitze vorheizen.
2. Nun das Ei, mit dem Zucker und dem Vanillezucker schaumig aufschlagen.
3. Dann den Topfen, das Öl und die Milch dazugeben und unterrühren.
4. Nun das Mehl und das Backpulver vermengen und unterrühren.
5. Den Teig anschließend auf dem Backblech verteilen und am besten mit bemehlten Händen ausbreiten.
6. Danach die Walnüsse in einen Gefrierbeutel oder ähnliches geben und grob zerschlagen.
7. Als nächstes die Walnuss-Brösel gleichmäßig auf dem Teig verteilen
8. Jetzt das Mehl, die Butter in Stücken und den Zucker in eine Schüssel geben.
9. Alle Zutaten nun so lange mit den Händen verkneten, bis man Streusel hat.
10. Diese hinterher gleichmäßig auf den Walnuss-Bröseln verteilen. Der Kuchen sollte nun ca. 30 Minuten im Ofen backen und anschließend ca. 15 Minuten abkühlen.
11. Derweil die Butter schmelzen und abkühlen lassen.
12. Dann den Staubzucker und den Sauerrahm unter die Butter rühren.
13. Letztendlich den Guss noch auf dem warmen Kuchen verteilen und bis zum Verzehr auskühlen lassen.

Tipp

Den Walnuss-Topfen-Kuchen kann man noch zusätzlich mit ganzen Walnusshälften dekorieren.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

powered by klima+ energie fonds

KLAR! KlimawandelAnpassungsModellRegionen

Drinks

Apfel-Brokkoli Dextox Smoothie

Der Apfel-Brokkoli Detox Smoothie ein gesunder Snack zum Frühstück oder Zwischendurch. Der Grüne Vitamin Drink liefert viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min

Zutaten

100 g	Brokkoli
1 Stk.	Apfel
0.5 Stk.	Zitronen
250 ml	Wasser

Zubereitung

1. Für den **Apfel-Brokkoli Detox Smoothie** den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.

2. Den Brokkoli mit Wasser abspülen und die Zitrone auspressen.

3. Die Zutaten zusammen mit dem Wasser in einen Mixer eben und cremig mixen.

4. In zwei Gläser füllen und servieren.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Bananen-Apfel-Shake

Der Bananen-Apfel-Shake ist ein beliebter und einfacher Drink zum Frühstück und zwischendurch.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Gesamtzeit: 5 min

Zutaten

1 Stk.	Banane
1 Stk.	Apfel (mittelgroß)
100 ml	Kefir
100 ml	Magertopfen
1 TL	Honig
1 Schuss	Zitronensaft
	Crushed Ice

Zubereitung

1. Für den **Bananen-Apfel-Shake** die Banane schälen und in Stücke schneiden.
2. Den Apfel waschen, schälen, vierteln und entkernen.
3. Das zerkleinerte Obst mit Magertopfen, Kefir, Honig, Zitronensaft und Crushed Eis in einen Mixer geben und gut durchmixen. In ein Glas füllen und mit Strohhalm servieren.

Tipp

Den Bananen-Apfel-Shake mit Früchte garnieren.
Anstelle der Bananen empfehlen wir heimisches Obst wie Birnen, Kirschen oder Beeren.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Buttermilch-Himbeer-Drink

Der Buttermilch-Himbeer-Drink ist ein köstlicher, erfischender, sommerlicher Trinkgenuss.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min

Zutaten

250 g	Himbeeren
250 ml	Buttermilch
100 ml	Mineralwasser

Zubereitung

1. Für den **Buttermilch-Himbeer-Drink** zunächst die Himbeeren in eine kleine Schüssel geben.
2. Mit dem Pürierstab sehr fein pürieren.
3. Das Mineralwasser und die Buttermilch dazu gießen, verrühren und in Gläser füllen.

Tipp

Die Gläser mit dem Buttermilch-Himbeer-Drink lassen sich mit Blättern aus Minze oder Zitronenmelisse ansprechend dekorieren. Anstelle von Himbeeren kann man auch andere beliebige Früchte bzw. Beeren verwenden.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Detox Drink

Tolles Rezept für einen erfrischenden Detox-Drink, gut für Haut, Haar und Wohlbefinden.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min

Zutaten

1 Stk.	Gurke
1 Stk.	Apfel
1 Stk.	Staudensellerie
1 Stk.	Frische Ingwerwurzel
0.5 Stk.	Bio-Zitronen

Zubereitung

1. Hinweis vorab: Für den **Detox-Drink** sollte am besten Bio-Gemüse verwendet werden. Sollte dies nicht erhältlich sein, ist es besser, alle Zutaten zu schälen. Zu Beginn Gurke, Apfel, Staudensellerie und Ingwer unter kaltem Wasser gründlich reinigen. Die Zitrone halbieren und aus einer Hälfte den Saft auspressen.

2. Den Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen, das Gemüse grob zerkleinern. Anschließend alles in den Mixer geben, Zitronensaft zufügen und alles gut pürieren. In ein hohes Glas füllen und schnell servieren.

Tipp

Der Detox-Drink schmeckt an heißen Tagen am besten auf Eis.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Detox-Smoothie mit Roten Rüben und Ingwer

Entgiften leicht und lecker - mit dem Rezept für einen Detox-Smoothie mit Roten Rüben und Ingwer.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min

Zutaten

1 Stk.	Rote Rübe
1 Stk.	Ingwer (mittelgroß)
2 Stk.	Karotten
2 Stk.	Orangen
0.5 Gläser	Wasser

Zubereitung

1. Für die Zubereitung des **Detox-Smoothies mit Roten Rüben und Ingwer** ist das Tragen von Einmal- oder Haushaltshandschuhen sehr zu empfehlen, da die Rüben intensiv abfärben. Zuerst die Roten Rüben schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Karotten nach Belieben schälen. Wenn die Schale dran bleibt, müssen sie gut gewaschen werden. Anschließend in Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und auch von den Orangen die Schale entfernen. Die Orangen etwas zerteilen.

2. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Wasser in den Standmixer geben und auf höchster Stufe rund 2 Minuten cremig pürieren. In ein großes Glas umfüllen und frisch servieren.

Tipp

Anstelle von normalen Orangen kann man für den Detox-Smoothie mit Roten Rüben und Ingwer auch Blutorangen verwenden.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Erdbeeren Detox Wasser

Das Erdbeeren Detox Wasser ist ein besonders erfrischendes Sommergetränk. Ein Rezept für ein gesundes Getränk, das zu einer schönen Haut führt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,1 h

Zutaten

10 Stk.	Erdbeeren
0.25 Stk.	Wassermelonen
1 Prise	Salz
2 Zweige	Rosmarin
750 ml	Wasser
	Eiswürfel

Zubereitung

1. Für das **Erdbeeren Detox Wasser** die Erdbeeren waschen und vierteln.
2. Die Wassermelone schälen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Rosmarin Zweige waschen.
3. Alle Zutaten in ein großen Krug geben, salzen und mit Wasser auffüllen. Etwa 1 Stunde ziehen lassen.
4. Mit Eiswürfen in Gläser servieren und gekühlt genießen.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Sellerie-Smoothie

Ein Sellerie-Smoothie klingt nicht lecker? Ist er aber! Und dazu sehr gesund - also das Rezept unbedingt ausprobieren!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min

Zutaten

0.5 Bündel	Petersilie
1 Stange	Sellerie
1 Stk.	Gurke
1 Handvoll	Vogerlsalat
2 Stk.	Limetten
1 Stängel	Rosmarin
1 Handvoll	Rucola
1 Schuss	Wasser

Zubereitung

1. Für den **Sellerie-Smoothie** zuerst den Vogerlsalat (Feldsalat) verlesen, waschen und grob zerkleinern. Den Stangensellerie waschen und in grobe Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, nach Belieben ein oder zwei Stängel für die Dekoration zur Seite legen, den Rest grob hacken. Den Rucola ebenfalls putzen, waschen und kleiner schneiden. Den Rosmarin waschen und die Nadeln abzupfen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Gurke nach Belieben schälen und in grobe Stücke schneiden.

2. Nun die gesamten vorbereiteten Zutaten in den Standmixer geben, ein wenig Wasser zufügen und auf höchster Stufe alles feincremig pürieren. Den fertigen Smoothie in ein schönes großes Glas füllen und mit dem Petersilienstängel dekorieren.

Tipp

Anstelle von Limettensaft kann man den Sellerie-Smoothie auch mit Zitronensaft zubereiten.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Spinat-Bananen-Smoothie

Grüne Smoothies sind absolut im Trend. Zu den beliebtesten Varianten gehört das Rezept für einen Spinat-Bananen-Smoothie.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min

Zutaten

1 Handvoll	Kopfsalat
0.5 Handvoll	Rucola
1 Handvoll	Blattspinat
1 Stk.	Banane
2 Stk.	Pfirsiche
0.5 Stk.	Zitronen
Nach Belieben	Wasser

Zubereitung

1. Für den **Spinat-Bananen-Smoothie** den Salat, Rucola und Spinat grob zerkleinern, waschen und abtropfen lassen. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Pfirsiche entsteinen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Kopfsalat, Rucola und Spinat zusammen mit Wasser in den Mixer geben und gründlich mixen, bis das Blattgrün fein püriert ist. Dann Banane und Pfirsiche hinzufügen und ebenfalls mixen.

3. Zuletzt die Zitrone auspressen und den Zitronensaft mit etwas Wasser dazugeben. Alles noch einmal kurz auf niedrigster Stufe durchmixen, dann auf die höchste Gradzahl steigern. In Gläser füllen und servieren.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

Tipp

Den Spinat-Bananen-Smoothie mit Kirschen verfeinern.
Anstelle der Bananen empfehlen wir heimisches Obst wie Birnen, Äpfel oder Beeren.

Wassermelonen-Minze-Smoothie

Der Wassermelonen-Minze-Smoothie ist ein erfrischendes Getränk. Ein schnelles und gesundes Rezept für alle Tage.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min

Zutaten

350 g	Wassermelonen
1 EL	Pfefferminzsirup
0.5 EL	Ahornsirup
1 Prise	Zimt
150 ml	Wasser

Zubereitung

1. Für den **Wassermelonen-Minze-Smoothie** die Melone ohne Schale und Kerne in kleine Stücke schneiden. In einen Mixer geben, Pfefferminzsirup, Ahornsirup und Zimt hinzugeben und zu einem Smoothie mixen. In Gläser füllen, mit Melonen Scheiben garnieren und Trinkhalm servieren.

Tipp

Anstelle von Pfefferminzsirup kann man auch einige kleingeschnittene Minze Blätter mit in den Mixer geben.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.
Mit freundlicher Genehmigung von www.kochrezepte.at.

KLAR! Leithaland

Modellregionsmanager:
Dipl.-Ing. Gerhard Jungbauer

Hauptstraße 89-91/1/1
2491 Neufeld an der Leitha
+43 676 57 11 299

office@leithaland.at
www.leithaland.at