

# »TUT GUT«- GENUSSREZEPTE



Essen ist ein Bedürfnis,  
genießen ist eine Kunst.

François de La Rochefoucauld (1613-1680)

# INHALTSVERZEICHNIS

Gebrauchsanweisung .....	6
Allgemeines zur Ernährung .....	7
Einkauf und Lagerung .....	8
Klimaschutz beim Essen .....	9
Basisrezepte .....	10
Einkochen und Vorratshaltung .....	11
Saisonkalender .....	13

## FRÜHLING

Saisonkalender - Querschnitt durch die Obst- und Gemüsesorten im Frühling

<b>Bärlauch</b> .....	17
Bärlauchnudeln, Bärlauchaufstrich .....	18
Bärlauchpesto .....	19
Fit in den Frühling .....	20
<b>Erdbeeren</b> .....	21
Power-Erdbeershake, Erdbeer-Topfenknödel .....	22
<b>Frühlingskräuter</b> .....	23
Topfen-Kräuter-Laibchen, Forellenfilets mit Kräutern .....	24
Blumen-Kräuter-Wasser, Brennnesseltopfen .....	25
Heimische Fische oder Meeresfisch? .....	26
<b>Frühlingszwiebeln</b> .....	27
Penne auf Frühlingszwiebeln, Rindfleischpfanne mit Frühlingszwiebeln .....	28
<b>Radieschen</b> .....	29

Radieschensuppe mit Kresseknödeln, Radieschenaufstrich .....	30
Die gesunde Jause .....	31
<b>Rhabarber</b> .....	33
Reisauflauf mit Rhabarber, Rhabarber-Vanille-Küchlein .....	34
<b>Rucola</b> .....	35
Rucola-Pesto, Rucola-Marinade .....	36
Spaghetti mit Rucola, Rucola Risotto .....	37
<b>Spargel</b> .....	39
Grüner Ofenspargel, Hühnerstreifen mit Spargel und Walnüssen .....	40
Vorbereitung ist das halbe Leben .....	41
<b>Spinat</b> .....	43
Spinatroulade mit Paradeissauce .....	44
Spinatspätzle mit Feta .....	45

## SOMMER

Saisonkalender - Querschnitt durch die Obst- und Gemüsesorten im Sommer

<b>Brokkoli</b> .....	49
Brokkolicremesuppe mit Sesam-Hühnerbruststreifen .....	50
Brokkolimuffins .....	51
<b>Erbsen</b> .....	53
Gebratener Saibling auf Erbsenpüree, Reis-Erbsen-Omelett .....	54
Hülsenfrüchte: eine gesunde Alternative zu Fleisch .....	55

<b>Fenchel</b> .....	57
Überbackener Fenchel mit Hirse .....	58
Karotten-Fenchel-Suppe .....	59
Kleine Getreidebox .....	60
<b>Fislofen</b> .....	61
Fisolensuppe, Fisolengulasch .....	62
<b>Gurke</b> .....	63
Gurkentürmchen, kalte Gurkensuppe .....	64
Hirsesalat mit Gurke und Feta .....	65
<b>Kirschen</b> .....	67
Kirschkuchen, Kirsch-Smoothie, Kirsch-Chutney .....	68
<b>Kohlrabi</b> .....	69
Saiblingswürfel auf Kohlrabi, Kohlrabigratin mit Gorgonzola .....	70
<b>Mangold</b> .....	71
Mangoldtorte mit Feta, Mangoldlasagne .....	72
<b>Marillen</b> .....	73
Marillen-Bowle, Marillen-Hirse-Auflauf .....	74
Marillen-Geschnetzeltes .....	75
<b>Melanzani</b> .....	77
Gebratene Melanzani mit Feta, Ratatouille .....	78
<b>Paprika</b> .....	79
Paprikasuppe mit Fleischbällchen, Paprika-Topfen-Aufstrich .....	80
<b>Paradeiser</b> .....	81

Paradeiser-Quiche, sommerlicher Paradeiser-Brot-Salat .....	82
<b>Ribiseln</b> .....	83
Ribiselketchup, Lamm mit Ribiselsauce .....	84
Ribisel-Grieß-Überraschung, Outdoor-Küche .....	85
<b>Zucchini</b> .....	87
Zucchinigröstl mit Petersilerdäpfeln, Zucchini-Schinken-Spaghetti .....	88

## HERBST

Saisonkalender - Querschnitt durch die Obst- und Gemüsesorten im Herbst

<b>Äpfel</b> .....	91
Apfel-Vollkornmuffins, Apfelbrot .....	92
<b>Birnen</b> .....	93
Birnen-Sellerie-Salat, Birnentiramisu .....	94
<b>Brombeeren</b> .....	95
Warmes (Brom-)Beeren-Müsli, Buttermilch-Brombeer-Gelee .....	96
<b>Hagebutten</b> .....	97
Hagebutten-Erkältungstee, Hagebuttenmarmelade .....	98
Hirschmedaillons in Hagebuttensauce, »Wilde Gemüse« im Herbst .....	99
<b>Kraut</b> .....	101
Rotkrautsalat, überbackene Brote mit Sauerkraut .....	102
Rotkrautlaibchen .....	103

<b>Kürbis</b> .....	105
Beliebte Kürbissorten.....	106
Geröstete Kürbiskerne, Kürbisrisotto.....	107
Rahmkürbis mit Vollkorn-Spaghetti, Fett ist nicht gleich Fett.....	108
<b>Maroni</b> .....	109
Maroni-Linsen-Suppe, heiße Maroni - Grundrezept.....	110
Maronirisotto.....	111
Regionale und saisonale Spezialitäten bei den »tut gut«-Wirten.....	112
<b>Heimische Speisepilze</b> .....	113
Kleine Schwammerlbox.....	114
Getrocknete Schwammerl, Steinpilz-Minestrone.....	115
Schwammerlsalat mit Rucola, Wandern und Schwammerl suchen.....	116
<b>Weintrauben</b> .....	117
Käse-Weintrauben-Salat, Weintraubenfladen.....	118

## WINTER

Saisonkalender - Querschnitt durch die Obst- und Gemüsesorten im Winter

<b>Erdäpfel</b> .....	121
Erdäpfelaufstrich mit Leinöl, Erdäpfel-Nuss-Brot.....	122
Folienerdäpfel mit Kräuter-Fisch-Sauce, Brot selber backen.....	123
<b>Mohn</b> .....	125
Pikante Mohnkekse, Mohnknödel mit Apfelkompott.....	126
Mohn-Joghurt-Kuchen.....	127

Gesunde Leckereien am Christkindlmarkt.....	128
<b>Nüsse</b> .....	129
Walnuss-Vollkornknödel mit Linsen, Powerkugeln.....	130
<b>Pastinaken</b> .....	131
Pastinakensalat, Hühnerfilet mit Pastinaken-Erdäpfel-Püree.....	132
<b>Rote Rüben</b> .....	133
Wintersalat mit Getreide, Rote-Rüben-Pfanne mit Pilzen.....	134
Rindsbraten mit Rote-Rüben-Püree.....	135
<b>Schwarzwurzeln</b> .....	137
Schwarzwurzel-Walnuss-Suppe, Schwarzwurzeln mit Rote-Rüben-Sauce.....	138
<b>Sellerie</b> .....	139
Selleriecremesuppe, Selleriegratin mit Rohkostsalat.....	140
<b>Vogerlsalat</b> .....	142
Cremsuppe vom Vogerlsalat, Frühlingssalat mit Erdäpfelkrapferln.....	143

# GEBRAUCHSANWEISUNG

Bei der Auswahl der »tut gut«-Genussrezepte wurde besonderes Augenmerk auf die Ausgewogenheit der einzelnen Gerichte gelegt. Zudem können die Rezepte einfach abgewandelt und an den eigenen Gusto angepasst werden. Obst und Gemüse spielen die Hauptrolle, während Fleisch bewusst sparsam verwendet wird. Bei der Zubereitung der Gerichte gibt es stets Möglichkeiten, Fleisch schmackhaft in die Zutatenliste einzubauen. Damit möchten wir einen Beitrag zu der von Ernährungsexpertinnen und -experten empfohlenen Reduzierung tierischer Lebensmittel auf dem Speiseplan leisten. Wenn Sie des Öfteren auf Schnitzel, Schweinsbraten & Co verzichten, dann wirkt sich das nicht nur positiv auf Ihre Gesundheit aus, sondern Sie können auch langfristig etwas zum Klimaschutz beitragen!

Mit den »tut gut«-Genussrezepten fällt es leicht, saisonale Produkte zu genießen und dabei nicht restlos auf Fleisch zu verzichten. Die Nahrungsmittel werden gemäß ihrer Verfügbarkeit im Jahresverlauf einzeln dargestellt, wobei neben allgemeinen Informationen auch besondere Hinweise zur Verarbeitung, Zubereitung und zu weiteren Verwendungsmöglichkeiten angeführt werden.

## Gefühlsrezepte

»Nach Gefühl« - so heißt es oft in Omas Kochbüchern. Hier wird weniger exakten Mengenangaben, sondern eher dem Gefühl vertraut. Mit den »Gefühlsrezepten« geht das ganz einfach von der Hand: »eine Handvoll« hier, »ein Becher voll« da - schon ist ein perfekter Apfelstrudel gelungen, ohne auch nur einmal die Waage benutzt zu haben. Mit Nase, Augen und Zunge abgeschmeckt, gelingen Ihnen diese Speisen garantiert. Nutzen Sie all Ihre Sinne in der Küche und verlassen Sie sich auf sie!



### Koch-Tipp!

Besonderheiten der jeweiligen Obst- oder Gemüsesorte, die im Zuge der Verarbeitung wissenswert sind, werden erklärt und es werden nützliche Tipps gegeben.



### Tausch-Tipp!

Die Tausch-Tipps helfen, die eigene Gesundheit zu stärken. Durch den Tausch können ungünstige Angewohnheiten gegen günstige, leicht umsetzbare Alternativen ersetzt werden. Darüber hinaus erhalten Sie Anregungen für einen abwechslungsreichen Speiseplan.



### Wohlfühl-Tipp!

Diese Zusatzinfos sind hilfreich für Figurbewusste und Personen, die speziell auf die Bekömmlichkeit von Lebensmitteln achten. Sie enthalten Wissenswertes rund um das entsprechende Nahrungsmittel und unterstützen bei einer kalorienarmen und nährstoffreichen Ernährung.



### Gesundheits-Tipp!

Gesundheitsförderliche Effekte der verschiedenen Nahrungsmittel werden in diese Tipps verpackt und genauer erklärt.



### Alltags-Tipp!

Hier finden Sie Infos zu allgemeinen Ernährungsthemen wie Abnehmen, Unverträglichkeiten, Genuss, Nachhaltigkeit usw. Es gibt Tipps für jeden Tag!

# ALLGEMEINES ZU ERNÄHRUNG

Laut dem »**Österreichischen Ernährungsbericht 2017**« ernähren sich die Österreicherinnen und Österreicher zu süß und zu fett. Außerdem essen sie zu viele tierische Lebensmittel (v. a. Fleisch) und zu wenig Obst und Gemüse.

Besonders bei Schulkindern liegt der tatsächliche Obst- und Gemüsekonsum weit unter den Empfehlungen, die nicht einmal zur Hälfte eingehalten werden. Beim Frühstück halten sich die österreichischen Schülerinnen und Schüler zurück - nur ca. 51 % frühstücken.

Auch Erwachsene erreichen die Empfehlung »5 x Obst und Gemüse pro Tag« nicht. Durchschnittlich sind es nur 2 Portionen. Sie konsumieren dagegen - wie auch Seniorinnen und Senioren - deutlich mehr Fleisch und zu wenige pflanzliche Produkte als empfohlen. Letzteres erklärt die ungenügende Zufuhr von Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren.

Der Ernährungsbericht aus dem Jahr 2017 zeigt: 41 % der untersuchten erwachsenen Bevölkerung (18 bis unter 65 Jahre) sind übergewichtig bzw. adipös. Männer sind häufiger übergewichtig als Frauen. Untergewicht wird vor allem bei Frauen unter 50 Jahren beobachtet.

**Das Fazit lautet daher, sich durch den Konsum von mehr Obst und Gemüse nährstoffreicher und ausgewogener zu ernähren. Damit tut man auch seiner Gesundheit etwas Gutes! Darüber hinaus ist eine regelmäßige Aufnahme von Getreideprodukten (bevorzugt aus Vollkorn), Erdäpfeln, Milchprodukten und Fisch in den Speiseplan erstrebenswert, wohingegen getrost an Fleischprodukten gespart werden sollte.**

Die »tut gut«-Ernährungspyramide bietet einen Überblick über eine gesund gestaltete Ernährungsweise, die alle Lebensmittelgruppen nach empfohlener Häufigkeit darstellt.



# EINKAUF UND LAGERUNG

Überlegen Sie, welche und vor allem wie viele Lebensmittel Sie vergangene Woche eingekauft haben. Und nun vergleichen Sie die Nahrungsmittel vom letzten Einkauf mit jenen, die Sie in dieser Zeit entsorgen mussten, weil sie bereits verdorben waren. Fällt Ihnen etwas auf? Nun es stimmt - ein beträchtlicher Anteil der Lebensmittel, die wir einkaufen, landet im Müll, obwohl sie oft sogar noch genießbar wären. Gerade im Sinne von Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein ist ein sinnvoller Umgang mit unserem Essen von allerhöchster Wichtigkeit.

**In Österreich werden jährlich viele tausend Tonnen Lebensmittel weggeworfen. Nur ein Bruchteil dieser Menge ist allerdings wirklich nicht mehr essbar – beim Rest handelt es sich um originalverpackte oder nur angebrochene Lebensmittel.**

**Was und wie viel wir täglich wegschmeißen, hängt unter anderem von unserem Einkaufsverhalten, den Essgewohnheiten und auch von unserer Haushaltsführung ab. Viele Menschen kochen gerne lieber zu viel als zu wenig bzw. verschätzen sich bei den Mengen. Dadurch sammeln sich Reste an, die schnell wegen mangelnder Verwertungsideen im Müll landen.**

## Wie lange sind Lebensmittel haltbar?

Mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) garantiert der Hersteller die Erhaltung der Eigenschaften des Produktes (Farbe, Geruch und Geschmack) bei richtiger Lagerung bis zu diesem Datum. Nach Ablauf des MHD muss das Produkt also keinesfalls weggeworfen werden. Dann empfiehlt es sich, seinen Sinnen zu vertrauen und zu prüfen, ob das Lebensmittel noch gut ist.

Das Verbrauchsdatum stellt dagegen eine klare Richtlinie dar, bis wann das Lebensmittel aufgebraucht sein sollte. Verbrauchsdaten werden auf leicht verderbliche Lebensmittel (z. B. vakuumverpacktes Fleisch) aufgedruckt. Nach Ablauf dieses Datums sollte die Ware nicht mehr verzehrt werden.

## Anzeichen von Verderb

Trifft auch nur eines dieser Merkmale zu, ist vom Verzehr abzuraten:

- \* Geruchs- und Geschmacksveränderungen (ranzig, schimmelig, muffig)
- \* Sichtbare Schimmelbildung (das gesamte Produkt wegwerfen)
- \* Auffällige Konsistenz (feucht, verklumpt)
- \* Schmierige Oberfläche
- \* Verfärbung, angetrocknete Stellen
- \* Insektenbefall
- \* Rosten von Behältern/Deckeln
- \* Aufblähen von Behältern/Konserven (auf keinen Fall öffnen und wegwerfen)
- \* Gefrierbrand





### Den Kühlschrank richtig einräumen

Innerhalb von gängigen Kühlgeräten herrschen je nach Fach unterschiedliche Temperaturen von ca. +2 °C bis +10 °C. Da kalte Luft absinkt, ist es im hintersten und untersten Fach am kältesten. In den oberen Fächern und in der Tür dagegen sind die Temperaturen höher.

### Der optimale Platz für jedes Lebensmittel:

Temperatur	Bereich	Nahrungsmittel
+7 bis +8 °C	oberstes Fach	geräucherte Fleischwaren, Käse, zubereitete Speisen, Eier
+4 bis +6 °C	mittleres Fach	Milch und Milchprodukte (z. B. Joghurt, Topfen, Sauerrahm)
+2 °C bis +3 °C (tiefste Temperatur)	unterstes Fach	leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Fisch
+8 bis +9 °C	im Gemüsefach	<b>Gemüse:</b> Blattgemüse, Brokkoli, Karotten, Karfiol, Kraut, Radieschen, Sellerie, Spinat usw. <b>Obst:</b> Kirschen, Weintrauben, Beeren usw.
ca. +8°C bis +10 °C	in der Tür	<b>oben:</b> Butter, Margarine <b>mittig:</b> Marmelade, Senf, Saucen <b>unten:</b> Getränke

Verpacken Sie leicht verderbliche Lebensmittel im untersten Fach gut und sorgen Sie dafür, dass die Feuchtigkeit nicht so schnell entweichen kann. Kälteempfindliches Obst und Gemüse wie Äpfel, Birnen, Erdäpfel, Knoblauch, Paradeiser oder Zwiebeln gehören nicht in den Kühlschrank! Sie halten am besten bei Raum- oder Kellertemperatur!

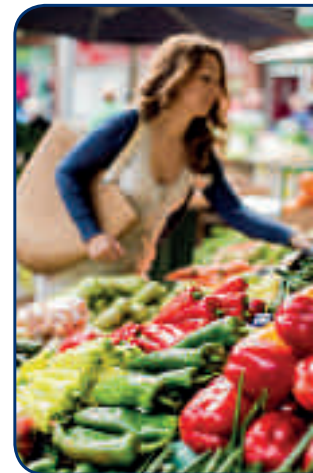
Quelle: <https://www.bzfe.de/>

## KLIMASCHUTZ BEIM ESSEN

Der bewusste Umgang mit Lebensmitteln und der damit verbundene Wert für unsere Gesundheit sind für einen nachhaltigen Lebensstil unerlässlich. Vor allem in Bezug auf die richtige Ernährung ist der Nachhaltigkeitsgedanke ein großes Thema. Der **Fokus liegt auf der Verwendung regionaler, saisonaler und biologischer Nahrungsmittel**, die die Grundlage einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung darstellen. Mit jedem Einkauf entscheiden wir, was wir zu uns nehmen. Das wirkt sich nicht nur auf unser Wohlbefinden aus, sondern beeinflusst auch soziale und wirtschaftliche Parameter sowie Umwelt- und Klimabedingungen.

### Alltags-Tipp!

Bestimmen Sie die Größe Ihres ökologischen Fußabdruckes in den Bereichen Wohnen, Ernährung, Mobilität und Konsum unter der vom Lebensministerium betriebenen Website:  
[www.mein-fussabdruck.at](http://www.mein-fussabdruck.at)



## BASISREZEPTE: GEMÜSESUPPE SELBER ZUBEREITEN

6 Portionen (ca. 2,5 l Suppe) | Zubereitungszeit: 50 Min.

1 EL	Öl
1	Zwiebel (gewürfelt)
2 Stangen	Porree (klein geschnitten)
4	Karotten (gewürfelt)
2	Petersilienwurzeln oder Pastinaken
1	Knollensellerie (gewürfelt)
2	Lorbeerblätter
4	ungeschälte Knoblauchzehen
8	schwarze Pfefferkörner
Petersilie, Salz	



Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel, Porree, Karotten, gehackte Petersilienwurzeln und Sellerie kurz anschwitzen. Hitze reduzieren, Deckel draufgeben und 5 Min. garen lassen. Etwa 3 l Wasser zufügen und alles aufkochen lassen. Eventuell den Schaum abschöpfen. Lorbeerblätter, Knoblauchzehen, Pfefferkörner, Salz und ein wenig Petersilie dazugeben und bei mäßiger Hitze etwa 1 Std. köcheln lassen. Zum Schluss die Gemüsesuppe durch ein Sieb gießen und dabei die festen Zutaten vorsichtig ausdrücken. Die erhaltenen 2,5 l kann man gut für ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren!

## »RAHM-G'MACHT'L« ZUM EINDICKEN VON SUPPEN UND SAUCEN

Zubereitungszeit: 5 Min.

2-3 EL	Sauerrahm
2 EL	Mehl

Mehl und Sauerrahm in einer Schüssel mit einem Schneebesen so lange glatt rühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Eventuell vor dem Einrühren noch einen Schöpflöffel der Suppe oder Sauce, die man binden möchte, zugeben und mitrühren. Dann lässt man die Mischung in die Suppe oder Sauce gleiten und rührt sie mit dem Schneebesen ein. Einmal kurz aufkochen lassen und dann abschmecken.



## REIS RICHTIG ZUBEREITEN

Mit der nährstoffschonenden »Quellmethode« ist Reiskochen ganz einfach und im Handumdrehen erledigt. Dazu einen Teil Reis in einem Topf in wenig Öl anschwitzen und mit 2 Teilen Wasser aufgießen. Etwas Salz hinzufügen, aufkochen, dann den Herd ausschalten, den Deckel auflegen und abwarten. Bei Gas oder Induktion auf kleinster Stufe noch etwas weitergaren, dann zum Quellen die Restwärme des Topfbodens nutzen. Bis der Reis gar ist, dauert es je nach Sorte etwa 15-45 Min.

# EINKOCHEN UND VORRATSHALTUNG

Auch in der kalten Jahreszeit kann man die Ernte des Sommers noch genießen. Der Genuss von selbst geerntetem Obst und Gemüse tröstet über schlechtes Wetter hinweg und macht Vorfreude auf den Sommer.

**Aus eigenem Anbau schmecken Marmeladen und Eingelegtes meist besser und aromatischer als die abgepackte Ware aus dem Supermarkt. Füllen Sie Marmelade oder Kompott immer in saubere Gläser ab! Gläser und Deckel sollten vorher unbedingt in kochendes Wasser getaucht oder im Backrohr etwa 10 Minuten sterilisiert werden. Am besten, Sie verwenden Gläser mit Schraubverschluss (Twist-off-Gläser), die einfach in der Handhabung und ausreichend dicht sind.**

Für Marmelade eignen sich am besten Obstsorten wie Äpfel, rote Ribiseln, Quitten oder Marillen. Sie haben einen hohen Pektin-Anteil, der als natürliches Geliermittel wirkt. Möchte man verschiedene Fruchtkombinationen ausprobieren, so ist es auf jeden Fall empfehlenswert, zumindest eine der oben genannten Sorten als Basis für gutes Gelieren zu wählen. Schmackhafte Kombinationen sind beispielsweise Apfel-Erdbeer-Rhabarber, Ribisel-Quitte oder Marillen-Lavendel-Marmelade. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Neben dem natürlich enthaltenen Geliermittel können selbstverständlich auch handelsübliche Mittel wie Agar-Agar, Apfel- oder Citruspektin oder die fertigen Gelierzuckermischungen zum Eindicken der Marmelade verwendet werden. Die Gelierprobe zeigt, ob die gewünschte Konsistenz bereits erreicht wurde. Einfach etwas heiße Marmelade auf einen Teller geben und für ein paar Minuten in den Kühlschrank stellen. So kann man noch etwas Wasser unterrühren, wenn die Marmelade zu dick ist, oder umgekehrt etwas Geliermittel zugeben.

Beachten Sie bitte bei Gelierzucker 2 : 1 und 3 : 1, dass diese Produkte zusätzlich Konservierungsmittel enthalten.



# HIMBEER-MARILLEN-MARMELADE

4 Gläser (je 250 ml) | Zubereitungszeit: 55 Min.

- 500 g Gelierzucker (2 : 1)
- 500 g Marillen
- 500 g Himbeeren
- 2 unbehandelte Zitronen (Saft)



Marillen waschen, halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Himbeeren putzen (wenn möglich nicht waschen) und mit den Marillen in einen großen Topf geben. Zitronen auspressen, den Zitronensaft und Zucker zu den Früchten geben, umrühren und etwa 30 Min. ziehen lassen. Anschließend aufkochen und etwa 5 Min. unter Rühren weiterkochen lassen. Marmeladegläser in der Zwischenzeit mit kochendem Wasser ausspülen, danach zügig mit der heißen Marmelade füllen und zuschrauben.

## Alltags-Tipp!

Die Gläser gut beschriften und anschließend kühl und dunkel (am besten im Keller) lagern. So ist die Marmelade bis zu 12 Monate haltbar.



# EINGELEGTER KÜRBIS

Mind. 6 Gläser (je 400 ml) | Zubereitungszeit: 35 Min.

- 1 kg Kürbis
- 3 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 750 ml Apfelsaft
- 750 ml (Apfel-)Essig
- 500 ml Wasser
- 4 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 200 g Zucker



Gemüse waschen und würfelig schneiden. Saft, Wasser, Essig, Zucker und Gewürze in einem Topf zum Kochen bringen und Gemüse zugeben. 10 Min. köcheln lassen und heiß in vorbereitete Gläser füllen.

## Tausch-Tipp!

Probieren Sie auch mal andere Gemüsesorten aus (z. B. Gurken, Paprika, Kraut). Mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen wie Pfeffer, Senfkörnern oder Chili zubereitet, entstehen leckere Kreationen, die wertvolle Vitamine und wenig Kalorien liefern.





# SAISONKALENDER

Mit Genuss durchs ganze Jahr!



**Bärlauch**

FRÜHLING

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Erdbeeren**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Frühlingszwiebeln**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Häutelsalat**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Radieschen**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Rhabarber**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Rucola**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Spargel**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Spinat**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Brokkoli**

SOMMER

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Erbsen**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Fenchel**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Fisolen**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Gurke**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Himbeeren**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Karfiol**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Kirschen**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Kohlrabi**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Mangold**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Marillen**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Melanzani**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Paprika**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Paradeiser**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Ribiseln**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Zucchini**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Äpfel**

HERBST

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Birnen**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Brombeeren**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Hagebutten**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Kraut**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Kürbis**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Maroni**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Porree**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Radicchio**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**heimische Speisepilze**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Weintrauben**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Zwetschen**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Chinakohl**

WINTER

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Erdäpfel**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Karotten**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Knoblauch**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Kohlsprossen**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Pastinaken**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Rote Rüben**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Schwarzwurzeln**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Sellerie**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Vogerlsalat**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Zwiebeln**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



# FRÜHLING



# FRÜHLING



Bärlauch  
—  
Erdbeeren  
—  
Frühlingskräuter  
—  
Frühlingszwiebeln  
—  
Radieschen  
—  
Rhabarber  
—  
Rucola  
—  
Spargel  
—  
Spinat







# BÄRLAUCH

## Schon gewusst?

Dieses Frühlingskraut ist nicht nur für Bären ein wahrer Leckerbissen, obgleich der Begriff »Bär-Lauch« tatsächlich in erster Linie die Vorlieben des im Frühjahr vom Winterschlaf erwachenden »Meisters Petz« beschreibt.

## Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Das Wildkraut ist reich an Nährstoffen wie Vitamin C, Eisen, Magnesium und Mangan. Außerdem enthält Bärlauch eine beachtliche Menge an Schwefelverbindungen (Senfölglykoside), die in Form von ätherischem Öl für sein typisches, knoblauchähnliches Aroma verantwortlich sind. Seine cholesterin- und blutdrucksenkende Wirkung macht Bärlauch zu einer Bereicherung für das Herz-Kreislauf-System.

## Verwendung und Zubereitung:

Aufgrund der aromatischen Ähnlichkeit mit Knoblauch und seiner Vielseitigkeit ist Bärlauch bei Feinschmeckern und Hobbyköchen sehr beliebt. Die hellgrünen Blätter verleihen Salaten, Suppen, Aufstrichen, Aufläufen oder Nudelgerichten eine besondere Note und sind einfach in der Verarbeitung. Die Pflanzen blühen im späteren Frühjahr, ab diesem Zeitpunkt sollten sie nicht mehr geerntet und zubereitet werden.

### Gesundheits-Tipp!

Im Vergleich zu Knoblauch und Zwiebeln ist Bärlauch bekömmlicher, weshalb er auch gern als Hausmittel bei Magen- und Darmbeschwerden eingesetzt wird.



## Vorsicht - Vergiftungsgefahr:

Auch wenn man schon oft auf eigene Faust frischen Bärlauch gesammelt hat, sollte man sich vergewissern, dass es sich nicht um einen seiner ungenießbaren Doppelgänger handelt. Ein wichtiges Merkmal ist der typische Knoblauchgeruch, der einem in die Nase steigt, wenn man die Bärlauchblätter mit den Fingern zerreibt. Wenn das nicht zu erkennen ist, kann es sich auch um die giftige Herbstzeitlose oder ähnliche Pflanzen wie zum Beispiel Maiglöckchen oder Gartentulpen handeln. Aber auch dieser Test hat seine Tücken: Ist man nämlich schon länger unterwegs und hat man vorher schon »richtigen« Bärlauch gefunden, riechen die Hände bereits nach Knoblauch und könnten so den Geruchseindruck verfälschen.

	BÄRLAUCH	MAIGLÖCKCHEN	HERBSTZEITLOSE
GERUCH	Knoblauch	-	-
BLÄTTER	einzeln am Stängel, Pflanzen stehen dicht zusammen	immer 2 Blätter am selben Stiel	viele Blätter am selben Stiel, kaum Stiel
	Blatt mit dickem Stängel wächst direkt aus dem Boden	Stängel wird von Blättern umfasst	Stängel wird von Blättern umfasst

### Alltags-Tipp!

Bärlauch wird am besten frisch verarbeitet. Man kann ihn gut selbst im eigenen Garten (oder in Töpfen auf dem Balkon) anbauen. In lockerer, humusreicher, kalkhaltiger Erde im Halbschatten gedeiht er besonders gut.



# BÄRLAUCHNUDELN

Hauptspeise | 2 Portionen | Zubereitungszeit: 20 Min.

**4 Handvoll Bärlauch**  
**1 Zwiebel**  
**4 Handvoll Bandnudeln**  
(z. B. Tagliatelle)  
**3 EL Rapsöl**  
**1/2 Pkg. Mozzarella**  
**Salz, Pfeffer, Basilikum**

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel in Rapsöl anbraten und Bärlauch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Nudeln unterheben. Mozzarella in kleine Würfel schneiden, darüber verteilen und mit Basilikum verfeinern.



# BÄRLAUCHAUSTRICH

Jause | 2 Portionen | Zubereitungszeit: 5 Min.

**1 Handvoll Bärlauch**  
**200-250 g Frischkäse**  
**1 EL Sauerrahm**  
**Salz (evtl. Kräutersalz), Pfeffer**

Bärlauch waschen und fein hacken. Dann Bärlauch mit Frischkäse und Sauerrahm verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Vollkornbrot servieren.



## Koch-Tipp!



Verwenden Sie beim Zerkleinern von Bärlauch ein ausreichend scharfes Messer. Werden die Blätter nämlich durch stumpfes Schneidwerkzeug zerrieben und gequetscht, entweichen die ätherischen Öle rasch und das typische Aroma des Bärlauchs verflüchtigt sich.

# BÄRLAUCHPESTO

Beilage | 2 Portionen | Zubereitungszeit: 10 Min.

- |            |                                    |
|------------|------------------------------------|
| 1 Handvoll | <b>Bärlauch</b>                    |
| 1 Handvoll | <b>Walnüsse</b>                    |
| 3-4 EL     | <b>kalt gepresstes Olivenöl</b>    |
| 1 TL       | <b>grobes Salz</b>                 |
| etwas      | <b>Pfeffer</b>                     |
| 3 EL       | <b>geriebener Parmesan</b>         |
| 1/2        | <b>unbehandelte Zitrone (Saft)</b> |



Bärlauch waschen und gut trocken tupfen. Nüsse fein hacken und mit Bärlauch, Salz und Pfeffer in einen Mörser geben und langsam Öl und Zitronensaft zugeben. Zu einer homogenen Masse zerstoßen. Statt mit dem Mörser kann man die Zutaten auch mit dem Mixer oder Pürierstab pürieren. Parmesan fein reiben und unterrühren.



## Tausch-Tipp!

Fürs Pesto kann man auch andere Kräuter wie Basilikum, Thymian oder Rosmarin nehmen. Und anstelle der Walnüsse schmecken auch Variationen mit Haselnüssen oder Sonnenblumenkernen. Wählen Sie am besten kalt gepresste Öle für Ihr Pesto!

## NOTIZEN:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# FIT IN DEN FRÜHLING

Frühlingserwachen - die Tage werden länger, die Temperaturen steigen, die Natur erwacht und die Motivation, auf sich und seinen Körper zu schauen, steigt! Starten Sie hinaus ins Freie und tanken Sie ein paar Sonnenstrahlen ...

Mit gesunder Ernährung, ausreichend Bewegung und Sport und durch gezielte Entspannung halten Sie sich fit und steigern Ihr persönliches Wohlbefinden. Erwachsene sollten sich im Alltag für ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit täglich mindestens 30 Minuten bewegen. Zusätzlich ist Ausdauersport wie Wandern, Tanzen und Schwimmen wichtig, ebenso wichtig sind Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen.

Den Grundstein legen Sie durch Bewegung im Alltag. Steigern Sie bewusst Ihre Alltagsbewegung: 10.000 Schritte pro Tag sind das Ziel, um die für den Körper notwendige Bewegung abzudecken (dies entspricht etwa 8 Kilometern). Auch wenn Sie anfangs pro Tag nicht mehr als 3.000 Schritte schaffen, ist dies kein Problem. Damit liegen Sie im österreichischen Durchschnitt. Ihr erstes Ziel sollte sein, diese Schrittzahl pro Woche um 10 % zu steigern.

## Entdecken Sie mit kleinen Veränderungen den Spaß an der Bewegung:

- \* Nutzen Sie jede Möglichkeit für Bewegung im Alltag. Nehmen Sie die Treppe statt des Fahrstuhls und legen Sie nicht jeden Weg mit dem Auto zurück.
- \* Bewegung in der Gemeinschaft macht Spaß und fördert die gute Laune, es werden Endorphine, sogenannte Glückshormone, ausgeschüttet! Stecken Sie auch Ihr Umfeld an und motivieren Sie sich gegenseitig zu mehr Bewegung im Alltag.
- \* Der Weg ist das Ziel! Versuchen Sie sich in den nächsten Monaten im Alltag mehr zu bewegen. Ein Schrittzähler kann Sie dabei unterstützen!





## ERDBEEREN

### Schon gewusst?

Von der Gattung her gehört die Erdbeere zu den Rosengewächsen, botanisch gesehen ist sie eine Sammelnussfrucht. Walderdbeeren sind in Europa bereits seit der Steinzeit bekannt. Im Mittelalter waren sowohl frische Walderdbeeren als auch Erdbeerblättertée als Heilmittel bei Rheuma und Gicht bekannt. Heute zählt die Erdbeere zu den beliebtesten Gartenfrüchten Österreichs.

### Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Erdbeeren haben aufgrund ihres hohen Wassergehalts (etwa 90 %) nur sehr wenig Kalorien (35,8 kcal/100 g). Sie enthalten sehr viel Vitamin C und reichlich Folsäure sowie die Mineralstoffe Kalium, Eisen, Kalzium und Magnesium. Ganz besonders wichtig sind die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Polyphenole. Diese beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Infektionen vor und können zudem entzündungshemmend wirken.

### Gesundheits-Tipp!



Teeaufgüsse aus den Blättern der Erdbeere sind hilfreich bei Magen- und Darmerkrankungen (z. B. bei Durchfall).

### Verwendung und Zubereitung:

Erdbeeren können vielseitig verwendet werden und schmecken frisch am besten. Sie eignen sich auch für einen Fruchtspiegel, für Desserts, Kompote oder Marmeladen. Ihr feines Aroma harmonisiert gut mit Milchprodukten wie Buttermilch, Joghurt oder Topfen.

### Lagerung:

Erdbeeren sind sehr empfindlich, daher am besten erst kurz vor dem Verbrauch in kleinen Mengen pflücken oder kaufen. Da die Beeren rasch verderben, sollten sie am besten ungewaschen auf einem Teller ausgebreitet oder in einer flachen Schüssel im Kühlschrank aufbewahrt werden. Beschädigte oder matschige Früchte sofort aussortieren, um Schimmelbildung zu vermeiden.

### Alltags-Tipp!



Erdbeerpflanzen werden in gut vorbereitete Beete eingepflanzt. Man sollte darauf achten, dass der Boden locker und durchlässig ist. Die Pflanzen lieben sonnige Standorte und haben es gerne etwas windgeschützt, dann breiten sie sich auch rasch aus.

# POWER-ERDBEERSHAKE

Snack | 2 Portionen | Zubereitungszeit: 10 Min.

- 1 Häferl Soja- oder Getreidemilch
- 1 EL Honig
- 1 Prise Kardamompulver (oder Zimt)
- 1 Häferl Joghurt oder Buttermilch
- 2 Handvoll Erdbeeren
- 1/2 TL Kakaopulver



Erdbeeren waschen und dann zusammen mit den anderen Zutaten mit dem Mixstab gut pürieren und kühl servieren.

## Koch-Tipp!



Wenn Sie 1-2 EL Getreideflocken oder Kleie hinzufügen und die Masse gut durchmischen, wird der Shake dickflüssiger, cremiger und hält zudem auch länger satt.

# ERDBEER-TOPFENKNÖDEL

Hauptspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 1 Std.

250 g Erdbeeren

## TEIG:

- 250 g Topfen
- 50 g Butter
- 100 g Brösel
- 50 g Mehl
- 50 g Staubzucker
- 3 EL Grieß
- 3 Eier
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- unbehandelte Zitrone (Saft und Schale)

## JOGHURTCREME:

- 500 g Joghurt
- 3 EL Staubzucker
- unbehandelte Zitrone (Saft)

## BRÖSEL:

- 100 g Semmelbrösel
- 50 g Butter
- 8 Erdbeeren (zum Garnieren)
- etwas Staubzucker (zum Bestreuen)



8 mittelgroße Erdbeeren für die Fülle beiseitelegen. Für die Joghurtcreme die restlichen Erdbeeren mit Joghurt, etwas Zitronensaft und Zucker pürieren. Teig aus Topfen, Bröseln, Eiern, Mehl, Grieß, Staubzucker, zerlassener Butter, einer Prise Salz, geriebener Zitronenschale, etwas Zitronensaft und Vanillezucker zubereiten und im Kühlschrank ca. 30 Min. rasten lassen. Jede Erdbeere mit Teig umhüllen, kleine Knödel formen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 10 Min. ziehen lassen. Brösel in Butter leicht anrösten. Knödel gut abtropfen lassen, in den Butterbröseln wälzen und nach Geschmack mit Staubzucker bestreuen. Die Joghurtcreme dazu anrichten und mit Erdbeeren garnieren.



## FRÜHLINGSKRÄUTER

### Schon gewusst?

Schon lange weiß man um die positive Wirkung von (Wild-)Kräutern und es war früher selbstverständlich, dass nach einem langen Winter alles vitamin- und mineralstoffreiche, schmackhafte Grün gesammelt wurde.

### Inhaltsstoffe und Wirkungen:

(Wild-)Kräuter sind reich an Vitaminen (besonders Vitamin C), Mineralstoffen wie Magnesium, Kalium und Eisen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Sie haben zahlreiche positive Wirkungen auf unsere Gesundheit.

### KLEINE KRÄUTERBOX:

**Bärlauch** wirkt anregend und stärkt die Darmflora. Er schmeckt auf Brot, in Salaten und Aufstrichen.

**Brennnesseln** wirken entwässernd und entgiftend. Sie schmecken als Spätzle, Auflauf und in Gemüsegerichten.

**Brunnenkresse** hat dunkelgrüne, fleischige Blätter und einen leicht scharfen Geschmack. Sie schmeckt roh in Salaten, Saucen oder Aufstrichen.

**Gänseblümchen** passen roh zu Salaten und als Dekoration für Suppen oder Süßspeisen.

**Giersch** enthält fast dreimal so viel Vitamin C wie Orangen. Er passt zu Suppen, Aufläufen und Fleischgerichten.

**Gundelrebe** wird eine immunstärkende Wirkung zugesprochen. Sparsam verwendet, schmeckt sie als Würzmittel in Suppen und Pilzgerichten.

**Löwenzahn** wirkt verdauungsfördernd und stoffwechselanregend. Er schmeckt in Salaten, Aufstrichen, Suppen oder Aufläufen.

**Sauerampfer** hat einen säuerlichen Geschmack. Er schmeckt in Saucen zu Fleisch, in Suppen, in Salaten oder Aufstrichen.

**Schafgarbe** (Blätter) ist leicht bitter und wirkt verdauungsanregend. Verwendung für Suppen, Salate und Wildkräutergerichte oder Kräutersalz.

**Vogelmiere** ist als kriechende Pflanze mit einseitig behaartem Stängel zu finden. Sie passt als Pesto gut zu Nudeln und schmeckt als Suppe oder Salat.

# TOPFEN-KRÄUTER-LAIBCHEN

Hauptspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Min.

500 g **Magertopfen**  
50 g **magerer Schinken**  
2 **Eier**  
6 EL **Vollkornbrösel**  
1 EL **Vollkornmehl**  
1 **Zwiebel**  
1 **Knoblauchzehe**  
1 Handvoll **frische Kräuter**  
Salz, Pfeffer



Schinken, Zwiebel, Knoblauch und Kräuter fein schneiden. Alle Zutaten vermischen und würzen. Bei Bedarf Brösel begeben und mit feuchten Händen 8 Laibchen formen. Die Laibchen bei 180 °C auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech goldbraun backen.

# FORELLENFILETS MIT KRÄUTERN

Hauptspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Min.

4 **Forellenfilets**  
4 EL **Kräuter (z. B. Brennessel, Dille, Kresse ...)**  
1 EL **Rapsöl**  
2 Häferl **(Vollkorn-) Couscous**  
2 TL **Butter**  
1 **unbehandelte Zitrone (Saft)**  
Salz, Pfeffer



*Gefühlsrezept*

Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Forellenfilets salzen, mit Zitronensaft beträufeln und auf einer Seite mit Kräutern belegen. Den Fisch mit den Kräutern nach innen einrollen und in heißem Rapsöl langsam braten. Couscous nach Packungsanleitung zubereiten, mit Salz und Pfeffer würzen und Butterflocken daruntertermischen. Forellenfilets mit Couscous und gedünstetem Gemüse der Saison servieren!



## Tausch-Tipp!

Greifen Sie aus ökologischen und gesundheitlichen Gründen statt auf industriell gefangenen Meeresfisch lieber auf Fisch aus nachhaltigen Beständen oder Zuchtbetrieben - bestenfalls aus Österreich - zurück.



# BLUMEN-KRÄUTER-WASSER

Getränk | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 5 Min. | Ziehzeit: 1 Std.

## Wasser

essbare Blüten (z. B. Veilchen,  
Gänseblümchen, Rosen, Borretsch ...)  
Kräuter (Melisse, Minze ...)



*Gefühlsrezept*

Krug mit Wasser füllen und die Blüten hinzugeben. Je nach Geschmack Kräuter oder Kräuterzweige (z. B. Melisse und Minze) beifügen. Nach 15 Min. nimmt das Wasser den Geschmack an, nach 1 Std. schmeckt es am besten.

## Koch-Tipp!



Selbst gemachtes Kräutersalz ist eine kreative Idee für ein originelles Mitbringsel: 1 Handvoll getrocknete Kräuter im Mörser oder Multizerkleinerer mahlen, in ein sauberes Glas geben, mit grobem Salz auffüllen und durchmischen.

# BRENNNESSELTOPFEN

Jause | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 10 Min.

1 Handvoll Brennnesseln  
250 g Topfen  
2 TL gehackte Petersilie  
1 TL Senf  
1/2 TL Salz  
Pfeffer  
etwas Öl



Brennnesseln vorsichtig waschen, klein hacken und mit Öl bedecken (damit die »brennende« Wirkung nachlässt). Topfen glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und Senf würzen, Brennnesseln und Petersilie dazugeben und abschmecken. Schmeckt toll auf frischem Vollkornbrot!

## Alltags-Tipp!



Auch ohne Garten kann man seine eigenen Kräuter anbauen. Bei genügend Licht gedeihen sie auch am Fensterbrett hervorragend. Wichtig ist, sie genug zu gießen und statt einzelner Blätter die Spitzen ganzer Triebe zu ernten.

# HEIMISCHE FISCHE ODER MEERESFISCH?

Die Frage nach der Vertretbarkeit des Konsums von Fisch stellt sich heutzutage sehr häufig. Da über 90% der kommerziell genutzten Fischbestände weltweit überfischt oder bis an ihre Grenzen befischt sind, ist es kaum möglich, Fisch ohne Bedenken zu genießen. Lediglich ein Fokus auf nachhaltige Fischzucht und beifangfreie Fangmethoden in geeigneten Gebieten kann den Rohstoff Fisch künftig sicherstellen und das ökologische System der Meere bewahren.

Die Empfehlung der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), etwa zweimal pro Woche Fisch zu verzehren, basiert vor allem auf seiner günstigen Nährstoffzusammensetzung. Neben hochwertigem Eiweiß und den Vitaminen A und D liefert er eine beachtliche Menge Omega-3-Fettsäuren, die eine positive Wirkung (unter anderem wirken sie cholesterinsenkend) auf unser Herz-Kreislauf-System haben können.

Oft wird diskutiert, ob es unsere heimischen Speisefische mit den günstigen Inhaltsstoffen von Seefisch »aufnehmen« können. In der Tat findet sich in Süßwasserfischen etwas weniger der günstigen Omega-3-Fettsäuren. Trotzdem tragen sie zur Bedarfsdeckung bei! Weitere gute Quellen für derartige Fettsäuren sind zudem auch pflanzliche Öle wie Lein- oder Rapsöl und Nüsse.

Heimischen Fischarten wie Forelle oder Karpfen sind bevorzugt empfohlen. Ganz im Sinne der Regionalität unterstützt man auf diese Weise österreichische Züchter und trägt zum Umweltschutz bei.

## Alltags-Tipp!



Das können Sie tun:

- Fisch als nicht alltägliche Delikatesse genießen!
- Beim Einkauf bewusst auswählen!
- Auf Bio- und Umweltsiegel achten!

<http://fischratgeber.wwf.at/>  
<https://www.wwf.at/de/fischfuehrer/>



Bei Meeresfisch sollte man qualitativ einwandfreie Fische - am besten aus nachhaltigem Fang bzw. nachhaltiger Zucht und/oder mit bio-Zertifikat - kaufen und auf bedrohte Arten unbedingt verzichten.





## FRÜHLINGSZWIEBELN

### Schon gewusst?

Frühlingszwiebeln sind auch unter weiteren Namen bekannt, wie zum Beispiel Winter-, Lauch-, Bund- oder Winterheckenzwiebel. Botanisch gesehen sind sie einer Unterfamilie der Lauchgewächse zuzuordnen und stammen ursprünglich aus dem Orient. Den Weg nach Europa fand die Pflanze erst im 17. Jahrhundert über Russland. Sie bildet lange zylindrische Zwiebeln - ungleich der gewöhnlichen Speisewiebel - aus. Charakteristisch sind ihre schmalen, röhrenförmigen Blätter, die sie eindeutig vom Porree mit seinen flachen Blättern abgrenzen.

### Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Frühlingszwiebeln sind reich an Kalium, Kalzium, Phosphor, Natrium und Eisen. Wie ihre »große Schwester«, die Speisewiebel, enthalten sie ätherische, schwefelhaltige Öle und andere Aromastoffe, die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen. Diese wirken im Mund und Verdauungstrakt entzündungshemmend und keimtötend. Frühlingszwiebeln gelten als appetitanregend, verdauungsfördernd, harntreibend, blutzucker- und cholesterinsenkend und haben eine zellschützende Wirkung.

### Alltags-Tipp!

Durch die leichte Verarbeitung sind Frühlingszwiebeln für die schnelle Küche geeignet. Einfach mit klarem kaltem Wasser abspülen und in feine oder grobe Ringe schneiden - schon sind sie einsatzbereit! Schälen ist dabei nicht notwendig.



### Verwendung und Zubereitung:

Der Geschmack der Frühlingszwiebel ist im Gegensatz zur Speisewiebel sehr mild und die Stängel besitzen ein feines Laucharoma. Daher eignen sich Frühlingszwiebeln besonders gut für frische Salate, Topfenaufstriche, Dips, Suppen und generell zur Abrundung vieler Gemüse-, Eier- und Pilzgerichte. Der untere, weiße Teil ist eher zum Dünsten geeignet, während der hellgrüne Stängel, in feine Ringe geschnitten, gut zum Würzen verwendet werden kann.

### Lagerung:

Frische Frühlingszwiebeln halten sich im Gemüsefach des Kühlschranks etwa 2-3 Tage. Schneidet man das Grün ab, bleiben die Zwiebeln auch länger frisch.



### Koch-Tipp!

Das kurze Garen bzw. die rohe Verwendung bekommt den Frühlingszwiebeln am besten. Der feine aromatische Geschmack kommt so optimal zur Geltung, außerdem bleiben sie dadurch knackig und behalten ihre Farbe!

# PENNE AUF FRÜHLINGSZWIEBELN

Vorspeise | 2 Portionen | Zubereitungszeit: 25 Min.

2 EL Rapsöl  
5-6 Frühlingszwiebeln  
1 Dotter  
2-3 Handvoll Penne (oder andere Nudeln)  
1 Handvoll geriebener Parmesan  
Petersilie, Salz, Pfeffer  
Parmesan zum Bestreuen



Penne in Salzwasser bissfest (al dente) kochen und abseihen. Jungzwiebeln waschen und fein schneiden. In Öl anschwitzen, salzen, pfeffern und ein paar Min. bei wenig Hitze dünsten lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Abkühlen lassen, Dotter, geriebenen Parmesan und gehackte Petersilie vermischen und zugeben. Mit den Nudeln vermischen und mit Parmesan bestreut servieren.

## Tausch-Tipp!

Dieses Gericht kann anstelle des Parmesans je nach Gusto auch mit geräuchertem Fisch oder angebratenen Hühnerbruststreifen serviert werden.



# RINDFLEISCHPFANNE MIT FRÜHLINGSZWIEBELN

Hauptspeise | 2 Portionen | Zubereitungszeit: 25 Min.

200 g Beiried  
4 Eier  
1 Frühlingszwiebel  
1 Paprika  
3 Paradeiser  
2 Vollkornweckerl  
Salz, Pfeffer, Rapsöl



Das Fleisch in sehr dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln und restliches Gemüse waschen und in feine Streifen bzw. in Würfel schneiden. Fleisch etwa 2 Min. in heißem Öl anbraten, herausnehmen und das Gemüse im Bratenrückstand anschwitzen. Fleisch zugeben und die Hitze reduzieren. Die verquirlten Eier darübergießen und stocken lassen. Würzen und mit den Weckerln servieren.

## Koch-Tipp!

Gibt man das Beiried vor dem Schneiden kurz ins Gefrierfach, wird es fester und lässt sich leichter schneiden. Hühnerbrust, Faschiertes oder Rindfleisch vom Vortag kann man übrigens in diesem Gericht köstlich weiterverarbeiten.





# RADIESCHEN

## Schon gewusst?

Die Frische von Radieschen lässt sich am besten am Blattwerk erkennen. Ist es gelb verfärbt oder welk, sind auch die Radieschen schon etwas älter. Die Knollen selbst sollen beim Drucktest hart sein und keine Risse aufweisen.

## Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Der typische Geschmack des Radieschens wird durch Senföle (Senfölglykoside) verursacht, die eine anregende Wirkung auf Leber und Gallenblase haben und verdauungsfördernd wirken. Radieschen sind zudem ein kalorienarmer Snack, sie enthalten viel Vitamin C, Folsäure und Kalium.

## Wohlfühl-Tipp!



Radieschen machen jede Salatplatte zu einem farblichen Blickfang. Mit etwas Geschick können sie besonders Kindern schmackhaft gemacht werden, denn sie lassen sich auch zu lustigen Tieren wie z. B. Radieschenmäusen schnitzen.

## Verwendung und Zubereitung:

Da die enthaltenen Senfölglykoside hitzeempfindlich sind, empfiehlt sich der Verzehr von rohen Radieschen. Roh sind Radieschen am geschmackintensivsten. Sie schmecken als Salat, als Aufstrich, als vitaminreicher Brotbelag oder in Aufläufen verarbeitet.

## Lagerung:

Beim Aufbewahren im Kühlschrank am besten die Blätter entfernen, um den Wasserverlust gering zu halten. Idealerweise werden Radieschen gewaschen, abgetrocknet und in einem luftdichten Behälter im Gemüsefach aufbewahrt.

# RADIESCHENSUPPE MIT KRESSEKNÖDELN

Vorspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 40 Min.

500 g Radieschen  
1 EL Butter  
600 ml Gemüsesuppe  
125 g Crème fraîche  
1 Prise Muskatnuss

## KNÖDEL:

1-2 Handvoll frische Kresse  
100 g Topfen  
1 Dotter  
50 g feiner Grieß  
Salz und Pfeffer



## Koch-Tipp!

Durch das Kochen wird die Schärfe der Radieschen abgeschwächt. Sie schmecken so in Suppen, zu Fleischgerichten oder Saucen.

Für die Knödel Kresse abschneiden und ein Drittel davon für die Einlage beiseitelegen, Topfen mit Dotter und Kresse glatt rühren. Grieß untermischen. Masse salzen, pfeffern und ca. 30 Min. kühlen. Radieschen putzen, waschen und grob raspeln. Die Hälfte davon in Butter anschwitzen, mit Suppe aufgießen und aufkochen. Crème fraîche einrühren und die Suppe bei schwacher Hitze 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und die übrigen Radieschen in die Suppe rühren, alles fein pürieren. Wasser aufkochen lassen und salzen. In der Zwischenzeit aus der Topfenmasse 8 Knödel formen, ins kochende Wasser legen und unter dem Siedepunkt ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Knödel aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Suppe mit Knödeln anrichten, mit etwas Kresse und evtl. mit in Streifen geschnittenen Radieschen bestreut servieren.

# RADIESCHENAUFSTRICH

Jause | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 10 Min.

1 Pkg. Magertopfen  
1 EL Sauerrahm  
2-3 Handvoll Radieschen  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Naturjoghurt  
Salz, Pfeffer  
etwas Schnittlauch  
Senf  
Brot



## Gefühlsrezept

Radieschen waschen, raspeln und mit Topfen, Sauerrahm und Joghurt verrühren. Mit gepresstem Knoblauch, den Gewürzen und evtl. etwas Senf verfeinern. Brotscheiben damit bestreichen und zum Schluss mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.



## Alltags-Tipp!

Der Aufstrich ist mit frischem Brot ideal zum Mitnehmen in die Schule oder ins Büro. Außerdem passt er sehr gut als Dip für Gemüsesticks wie z. B. Karotten, Gurken, Paprika.

# DIE GESUNDE JAUSE

Eine ausgewogene und schmackhafte Jause: Sie soll den Kindern Kraft und Energie für den Alltag geben und ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern. Die optimale Schulkjause macht satt und munter. Sie besteht aus Getreide- und Milchprodukten, Obst, Gemüse und natürlich Wasser. Das Auge isst übrigens mit - Kinder greifen leichter zum mitgebrachten Imbiss, wenn er attraktiv verpackt und zusammengestellt ist. Klein geschnittene Karotten-, Gurken-, Selleriesticks, Cocktailparadeiser, fein gehobelte Radieschen oder klein geschnittenes Obst, verpackt in bunten Boxen, lassen auch Kinder gerne zur gesunden Jause greifen.

Auch was die richtigen Getränke betrifft, sollten sich Kinder auf ungesüßte Tees, Trinkwasser oder Mineralwasser beschränken - in coolen Trinkflaschen mitgebracht schmeckt es noch besser! Wo Getränke stets bereitstehen und das richtige Trinkverhalten fix im Alltag verankert ist, fällt es den Kindern auch leichter, genug Flüssigkeit aufzunehmen.

## Trinkideen für Schule und Kindergarten:

- ✦ Jedes Kind erhält einen Becher, den es selbst gestalten darf, als Anreiz zum Trinken von Wasser.
- ✦ Eine Wasser-Teeverkostung in der Gruppe bzw. Klasse, kann Interesse wecken und die Vielseitigkeit der richtigen Getränke aufzeigen.
- ✦ Tee- oder Wasserbar/-brunnen zur freien Verfügung aufstellen!
- ✦ Regelmäßige Trinkpausen werden eingehalten (auch während des Unterrichts).
- ✦ Das Thema »Getränke« wird als Schwerpunkt im Unterricht aufgegriffen und/oder fächerübergreifend behandelt.

## Die 4 »Musketiere« in der Jausenbox

**Wasser/Getränk + Obst und Gemüse + Getreideprodukte + Milch(-produkt)** Beim Zubereiten der Jause sind Kreativität und Abwechslung gefragt. Salatblätter, Tomaten-/Gurkenscheiben und Gemüsestifte vervollständigen z. B. das mit einem Keksausstecher vorbereitete Pausenbrot. Lustige Jausenboxen und Trinkflaschen sind eine gute Ergänzung. Das Kind sollte mitbestimmen und selbst Hand anlegen dürfen!

## Auch im Berufsleben sollte eine gesunde Jause nicht zu kurz kommen.

Wichtig ist in jedem Fall, dass Obst und Gemüse dabei eine Hauptrolle spielen sollten. 1-2 Stück Vollkornbrot mit magerem Belag (Schinken, Käse oder Aufstrich) und dazu eine Handvoll Rohkost (Karotten, Radieschen, Paprika, Kohlrabi, Paradeiser ...) wären zum Beispiel ein ausgewogenes Frühstück, um fit in den Tag zu starten. Statt fertige Müslimischungen zu kaufen, lieber auf klein geschnittenes Obst der Saison, Haferflocken und Naturjoghurt zurückgreifen. Auch vormittags oder nachmittags, wenn der kleine Hunger kommt, ist es ideal, Obst und Gemüse anstelle süßer Snacks und Getränke zu konsumieren. Auf diese Weise wird die Konzentrationsfähigkeit gestärkt und das Sättigungsgefühl hält länger an!



NOTIZEN:





# RHABARBER

## Schon gewusst?

Streng genommen ist Rhabarber eine mit Sauerampfer und Buchweizen verwandte Gemüsesorte, obwohl er normalerweise zum Obst gezählt und auch so verzehrt wird. Er ist ein Staudengewächs, das etwa 1 Meter hoch wird. Neben den kulinarischen Vorzügen des fleischigen Stängels wird Rhabarber aufgrund seiner großen Blätter und weißen Blüten auch gerne als Zierpflanze von Gartenliebhabern genutzt.

## Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Rhabarber ist besonders reich an den Vitaminen C und K. Das enthaltene Kalium und Natrium reguliert den Wasserhaushalt im Körper. Weitere wertvolle Inhaltsstoffe sind Eisen, Fluor, gelierende Pflanzenstoffe (Pektin) sowie Gerbstoffe und andere sekundäre Pflanzenstoffe. Für den charakteristischen sauren Geschmack des Rhabarbers sind die enthaltenen Säuren – nämlich Apfel- und Zitronensäure – verantwortlich.

## Verwendung und Zubereitung:

Optimal ist es, den Rhabarber möglichst frisch zu verarbeiten, da er sich nur 1 bis 3 Tage im Kühlschrank hält – in ein feuchtes Tuch eingewickelt, sogar etwas länger. Eingekocht, als Marmelade, Kompott oder Chutney, ist er natürlich länger haltbar und besticht durch besonders viele Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Früchten, zum Beispiel mit Erdbeeren, Äpfeln, Kirschen oder Marillen. Auch in Form von verschiedensten Mehlspeisen, Aufläufen oder Mischgetränken erfreut sich Rhabarber großer Beliebtheit.

## Oxalsäure:

Besonders in den Blättern und der Schale der Rhabarberstängel ist Oxalsäure enthalten. Sie beeinträchtigt die Aufnahme von Kalzium, sodass es bei übermäßigem Genuss zu Mangelerscheinungen kommen kann. Werden ausreichend Milchprodukte und andere kalziumreiche Lebensmittel verzehrt, gleicht sich dieses Defizit wieder aus. Wenn man Rhabarber vor der Verarbeitung kurz in heißem Wasser blanchiert, reduziert sich der Oxalsäuregehalt beträchtlich und das Gemüse kann dann bedenkenlos weiterverarbeitet werden. Grundsätzlich ist es ratsam, bei Rhabarber lediglich den geschälten Stiel zu verwenden und nicht die Blätter.

### Gesundheits-Tipp!



Der saure Rhabarber gilt schon seit Jahrtausenden als Heilpflanze und Mittel gegen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt. Er wirkt blutreinigend, appetitanregend und hilft bei Verstopfung.

### Alltags-Tipp!



Da der Gehalt an Oxalsäure mit dem Alter der Pflanze steigt, sollte Rhabarber nur zu Beginn der Saison – speziell im April und Mai – geerntet werden. Ab Juni ist die Rhabarber-Ernte nicht mehr empfehlenswert.

# REISAUFLAUF MIT RHABARBER

Hauptspeise | 4-6 Portionen | Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Min.

1 l	Milch
1 Prise	Salz
250 g	Rundkornreis
80 g	Butter
3	Eier
60 g	Zucker
50 g	geriebene Nüsse
500 g	Rhabarberstängel
1	unbehandelte Zitrone (Schale)



Milch aufkochen, salzen und Reis darin weich kochen. Rhabarber waschen, schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Eier trennen und Eiklar zu Schnee schlagen. Butter mit Zucker, Zitronenschale und Dottern schaumig rühren. Dottermasse unter den Reis heben und mit Nüssen und Rhabarber vermengen. Zum Schluss den Schnee unterheben und in einer gefetteten Form etwa 45 Min. bei 200 °C backen.

# RHABARBER-VANILLE-KÜCHLEIN

Nachspeise | 12 Portionen | Zubereitungszeit: 45 Min.

300 g	(Dinkel-)Vollkornmehl
4	Eier
160 g	Butter
200 g	Zucker
1/2 Pkg.	Backpulver
1	Vanilleschote
100 ml	Milch
4 Stangen	Rhabarber



Rhabarber gut waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Butter mit Zucker schaumig schlagen. Aus der Vanilleschote das Mark herauskratzen und mit der kalten Milch unter die Buttermasse rühren. Eier verquirlen, langsam untermischen und das mit dem Backpulver vermischte Mehl und den Rhabarber unterrühren. In ausgebutterte Muffin-Förmchen füllen und bei 160 °C etwa 25 Min. backen.



## RUCOLA

### Schon gewusst?

Rucola - im deutschsprachigen Raum auch als Rauke bezeichnet - gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse und wurde bereits im Mittelalter als Heilmittel zur Verdauungsförderung, Entwässerung und auch als Aphrodisiakum eingesetzt.

### Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Besonders hervorzuheben ist der hohe Gehalt an Senfölen (Senfölglykoside), die dem Rucola seinen intensiven Geschmack, aber auch seine positiven Effekte auf die Gesundheit verleihen. Weitere wertvolle Inhaltsstoffe im Rucola sind Vitamin A, Kalium, Kalzium, Eisen und Folsäure. Folsäure begünstigt bei Frauen in der Schwangerschaft die gesunde Entwicklung des Embryos.

### Verwendung:

Rucola ist aufgrund seines scharfen und starken Aromas ein feines Gewürzkraut. Verarbeitet als Pesto oder Gewürzpaste verleiht er vielen Gerichten das gewisse Etwas. Außerdem passt er sehr gut zu Gemüsespeisen, zu Pastagerichten, in sommerliche Salate und als Belag für Pizzen.

### Gesundheits-Tipp!



Rucola kann Nitrate aus dem Boden anreichern. Diese können im Körper gesundheitsschädliche Stoffe (Nitrosamine) bilden. Die gleichzeitige Aufnahme Vitamin-C-reicher Lebensmittel (z. B. Zitrusfrüchte, Petersilie) kann dem entgegenwirken.

### Lagerung:

Greifen Sie eher zu kleinen Blättern, die saftig und grün sind. Diese sind geschmacklich besser. Da Rucola schnell welk wird, sollte er schnell verarbeitet und maximal 2 Tage im Kühlschrank gelagert werden.

### Koch-Tipp!



Gedünstet schmeckt Rucola milder und eignet sich als warme Beilage zu Fleisch- oder Fischspeisen.

## RUCOLA-PESTO

Beilage | Zubereitungszeit: 10 Min.

**4 Handvoll Rucola**  
**1 gehackte Knoblauchzehe**  
**1/4 kleine Zwiebel**  
**2-3 EL Walnüsse**  
**2-3 EL Parmesan**  
**unbehandelte Zitrone (Saft)**  
**etwas Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer**



Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Dann mit Rucola und einem Schuss Öl pürieren. Parmesan und Nüsse nach und nach hinzufügen und durchmischen. Immer wieder einen Schuss Öl zufügen, bis das Pesto schön dickflüssig ist. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

## RUCOLA-MARINADE

zum Grillen | Zubereitungszeit: 10 Min.

**1 Handvoll Rucola**  
**2 TL Senfkörner**  
**4 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl**  
**4 EL kalte Gemüsesuppe**  
**Salz, Pfeffer**



Rucola waschen, abtropfen lassen, von groben Stielen befreien und fein hacken. Senfkörner in einem Mörser grob zermahlen, Rucola und Öl zufügen (direkt in Mörser oder in Schüssel) und zu einer Paste zerreiben. Gemüsesuppe zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken!



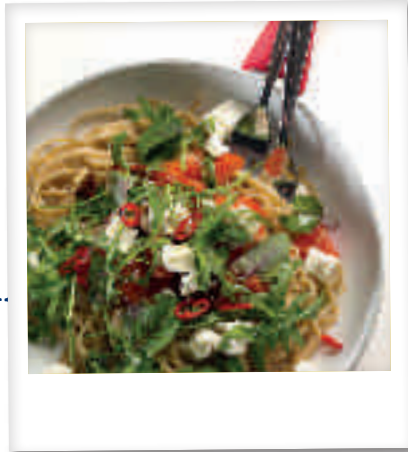
### Alltags-Tipp!

Wenn Sie keinen Mörser haben, können Sie die Senfkörner einfach mit einem Fleischklopfer langsam zerdrücken (oder mit einem scharfen Messer zerkleinern) und dann mit Rucola und Öl pürieren.

# SPAGHETTI MIT RUCOLA

Hauptspeise | 2 Portionen | Zubereitungszeit: 20 Min.

150 g Vollkornspaghetti  
4 frische Paradeiser  
6 getrocknete Paradeiser  
3 Handvoll Rucola  
100 g Feta  
1/2 unbehandelte Zitrone (Saft)  
2 EL Olivenöl  
Chili, Basilikum, Salz, Pfeffer



Frische Paradeiser waschen und mit den getrockneten Paradeisern würfeln. Feta grob zerbröseln. Die Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest kochen und abseihen.

Rucola waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zerreißen.

Die Nudeln in eine große Schüssel geben, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Zitronensaft darübergießen, Paradeiser und Feta zugeben und gut durchrühren. Spaghetti-Paradeiser-Feta-Mischung auf Tellern verteilen und mit Rucola und Basilikum anrichten.

# RUCOLA-RISOTTO

Hauptspeise | 2 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Min.

4-5 Handvoll Rucola  
2 EL Rapsöl  
1 Zwiebel  
1 Häferl Risottoreis  
1 Schuss trockener Weißwein  
1 l Gemüsesuppe  
1 Handvoll geriebener Parmesan  
Rapsöl, Salz, Pfeffer



*Gefühlsrezept*

Rucola waschen, blanchieren, sofort mit eiskaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Rapsöl zugeben und mit dem Mixstab pürieren. Zwiebel schälen, fein hacken, in etwas Öl anschwitzen und Reis mitrösten. Mit Weißwein ablöschen und langsam köcheln lassen. Nach und nach Gemüsesuppe zugeben, bis die Suppe verkocht und der Reis gar ist. Rucola und Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Koch-Tipp!**

Wenn Sie den intensiv bitteren Geschmack von Rucola nicht so gern mögen, verwenden Sie weniger. Das Risotto schmeckt dann genauso lecker!



# NOTIZEN:



# SPARGEL

## Schon gewusst?

Manche sind der Meinung, dass der beste Spargel aus Österreich kommt. Seit Ende des 19. Jahrhunderts wird er bei uns vorrangig im Marchfeld und in der Gegend um Wien angebaut und erfreut sich großer Beliebtheit. Bis jedermann Spargel genießen durfte, dauerte es allerdings: In früheren Zeiten war Spargel nämlich als königliches Gemüse nur für Reiche bestimmt. Die Bezeichnung »Marchfelder Spargel« ist heutzutage übrigens eine geschützte geografische Angabe (g.g.A.).

## Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Der lateinische Name des Spargels »Asparagus officinalis« deutet in der Übersetzung klar auf seine ehemalige Verwendung als Heilmittel hin. Auch heute schätzt man seine wertvollen Nährstoffe wie B-Vitamine, Vitamin C, Vitamin E, Provitamin A, Folsäure, Biotin und Kalium. Mit nur 21 kcal/100 g ist er außerdem für eine figurbewusste Kost gut geeignet. Spargel wirkt aktivierend und kann bei Verstopfung, Diabetes, Milz- und Leberleiden helfen.

## Verwendung und Zubereitung:

Spargel ist nur für kurze Zeit aus heimischer Ernte erhältlich und ist bei der Verarbeitung besonders empfindlich. Grundsätzlich lautet das Motto: Je frischer, desto besser! Beim grünen Spargel kann man übrigens getrost aufs Schälen verzichten: Einfach die holzigen Enden abschneiden und den Rest beliebig weiterverarbeiten! Weißen Spargel sollte man dagegen immer schälen. Gekocht wird Spargel ein paar Minuten in einem Topf mit wenig Wasser – am besten stehend, um die zarten Spitzen zu schonen. Das nährstoffreiche Kochwasser kann man für Suppen und Saucen weiterverwenden. Auch Grillen ist eine nährstoffschonende Zubereitungsmethode für Spargel.

## DAS FARBENSPIEL DES SPARGELS:

**Grüner Spargel** wächst oberirdisch unter Sonneneinstrahlung, wodurch sich Chlorophyll und damit die kräftige Farbe entwickelt. Er schmeckt leicht bitter, intensiv aromatisch und ist etwas nährstoffreicher als weißer Spargel.

Der mild schmeckende **weiße Spargel** bzw. **Bleichspargel** gedeiht unter der Erde – also im Dunkeln – und bleibt deshalb farblos. Sobald die Spargelspitze die Erdoberfläche durchbricht, wird der Spargel aus dem Erdreich »gestochen«.

Eine weniger bekannte Sorte ist **violetter Spargel**, dessen Farbe durch den sekundären Pflanzenstoff Anthocyan entsteht. Er hat einen 20 % höheren Zuckeranteil als grüner Spargel und schmeckt damit am süßesten.

## Alltags-Tipp!



Irrtümlich wird oft angenommen, dass dünne Spargelstangen zarter schmecken, weil es sich um junge Triebe handelt. Tatsache ist aber, dass dicke, dunkelgrüne, lange Exemplare mit festen Köpfen die beste Qualität haben.

## GRÜNER OFENSPARGEL

Vorspeise | 2 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Min.

500 g	grüner Spargel (nicht zu dick)
100 g	Ziegenkäse
4	sehr dünne Scheiben durchwachsener Speck oder Räucherschinken
4 gehäufte EL	Sonnenblumenkerne
2-3 EL	Balsamicoessig
4-6 EL	Oliveneröl für die Vinaigrette
Salz, Pfeffer	

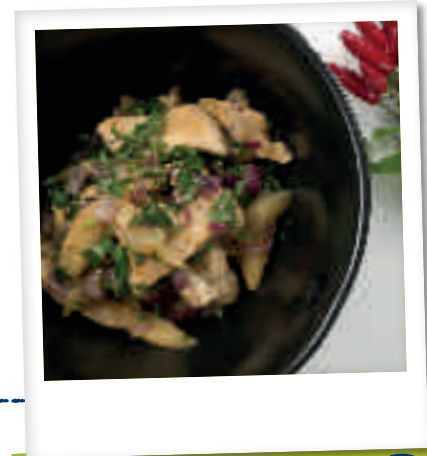


Spargel waschen, trocken tupfen und holzige Enden abschneiden. Ein Blech oder eine ofenfeste Form mit Öl bepinseln, Spargel darauf/darin in Reihen ausbreiten und mit Olivenöl bepinseln. Ziegenkäse in Scheiben schneiden, auf den Spargel legen und darüber Speckscheiben oder Räucherschinken legen. Den Spargel für 12-15 Min. im Backrohr bei 180 °C bissfest garen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne kurz trocken anrösten, dabei nicht zu braun werden lassen. Aus Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren und die noch warmen Kerne dazugeben. Den heißen Spargel mit der Vinaigrette übergießen und servieren (schmeckt auch kalt sehr gut).

## HÜHNERSTREIFEN MIT SPARGEL UND WALNÜSSEN

Hauptspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Min.

480 g	Hühnerbrustfilets
250 g	weißer Spargel
1	Zwiebel
2 EL	Rapsöl
100 g	grob gehackte Walnüsse
75 ml	Weißwein
125 ml	Gemüsesuppe oder heißes Wasser
2 EL	Sauerrahm
1 EL	gehackte Zitronenmelisse
Salz, Pfeffer	



Hühnerfilets in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, in Öl scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Spargel schälen, schräg blättrig schneiden, mit den Zwiebelwürfeln in Öl anrösten, Hühnerstreifen und Walnüsse zugeben und auf kleiner Flamme kurz rösten lassen. Anschließend mit Wein und Gemüsesuppe ablöschen und einkochen lassen. Mit Sauerrahm binden und mit Zitronenmelisse verfeinern. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### Tausch-Tipp!

Anstelle von Spargel können Sie für dieses Rezept auch Schwarzwurzeln oder Weißkraut verwenden.



# VORBEREITUNG IST DAS HALBE LEBEN

## Vorkochen ist wieder in!

Wenn im stressigen Alltag das frisch Kochen eher auf der Strecke bleibt, bietet das Vorkochen eine gute Alternative. Vorkochen wird heutzutage übrigens auch als „Meal Prep“ (engl. meal= Mahlzeit, preparation=Vorbereitung) bezeichnet. Es erfordert Planung und einen Zeitaufwand pro Woche (bzw. pro Wochenende) von etwa 2-3 Stunden. Zeit, die dafür unter der Woche eingespart werden kann.

## So werden Sie zum „Meal Prepper“:

- \* Verwenden Sie Grundzutaten wie z.B. Erdäpfel, Nudeln, Rollgerste oder Reis . Diese können für mehrere Gerichte verwendet und vielseitig kombiniert werden.
- \* Gebratenes Gemüse und Fleisch passen super dazu, eignen sich aber auch für Salate und Wraps.
- \* Auch Frühstück lässt sich gut vorbereiten und z.B. ins Büro mitnehmen: Getreideflocken mit Naturjoghurt und Nüssen über Nacht quellen lassen und in der Früh eine Handvoll frisches Obst dazu mischen - fertig!
- \* Verwenden Sie geeignete Behälter (z. B. Schraubgläser) und Boxen zum Transportieren, Lagern und zum Regenerieren.



## Alltags-Tipp!

Einkaufen mit Köpfchen - wer richtig plant, wirft weniger weg. Überlegen Sie vor dem Einkauf, was wirklich benötigt wird und schreiben Sie einen Einkaufszettel.

## CHECKLISTE:

- Welche Lebensmittel habe ich noch vorrätig?
- Welche müssen noch aufgebraucht werden?
- Welche Speisen möchte ich diese Woche noch kochen?



# NOTIZEN:



# SPINAT

## Schon gewusst?

Aufgrund eines Rechenfehlers wurde lange Zeit angenommen, Spinat sei eine ultimative Eisenbombe. Zwar hat sich dieser Irrtum inzwischen aufgeklärt, aber Spinat ist verglichen mit anderen Gemüsesorten dennoch eine günstige Eisenquelle.

## Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Spinat ist ein sehr nährstoffreiches Gemüse und liefert dabei wenig Energie. Vor allem Vitamine der B-Gruppe, Vitamin K, Beta-Carotin, Vitamin C, Magnesium, Kalium und Eisen finden sich darin.

### Gesundheits-Tipp!



Durch Vitamin C - etwa durch Zugabe von Zitronensaft - kann das enthaltene Eisen besser im Körper aufgenommen werden und die Entstehung von schädlichen Stoffen, die sich bei der Umwandlung von Nitrat in Nitrit (Nitrosamine) bilden, wird gehemmt.

## Verwendung und Zubereitung:

Spinat eignet sich für verschiedenste Kombinationsmöglichkeiten. Klassisch mit Ei und Erdäpfeln, in Strudeln und Grätins, aber auch als Beilage zu Fisch oder Fleisch. Das Blattgemüse kann sehr gut tiefgefroren werden - dazu sollten die gewaschenen Blätter vorher in kochendes Wasser getaucht und anschließend mit kaltem Wasser abgekühlt werden (blanchieren). Wichtig ist grundsätzlich, das Gemüse nicht zu lange zu kochen, da sich sonst seine wertvollen Inhaltsstoffe verflüchtigen bzw. zerstört werden. Bei Spinat reichen bereits ein paar Sekunden im Kochwasser aus!

## Lagerung:

Im Supermarkt ist sowohl Blatt- als auch Wurzelspinat erhältlich. Der Unterschied liegt in der Ernteform. Blattspinat wird handverlesen, Wurzelspinat hingegen samt Wurzel (maschinell) geerntet. Das Blattgemüse sollte rasch verarbeitet und verzehrt werden. Der frische Spinat kann im Kühlschrank nicht länger als zwei Tage gelagert werden. Deshalb Spinat am besten vorausschauend zubereiten!

### Alltags-Tipp!



Blanchiert man Gemüse vor dem Einfrieren, bleiben Farbe, Geschmack und Vitamingehalt weitgehend erhalten. Gibt man zum Abkühlwasser einen Schuss Zitronensaft oder etwas Zitronensäure, können Verfärbungen verhindert werden.

# SPINATROULADE MIT PARADEISSAUCE

Hauptspeise | 6 Portionen | Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Min.

## ERDÄPFELTEIG:

500 g Erdäpfel  
ca. 140 g Mehl  
1 EL Butter  
1 Ei  
2 EL geriebener Parmesan  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

## SPINATFÜLLE:

1 EL Rapsöl  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen

400 g gehackter Spinat  
200 g Topfen  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

## PARADEISSAUCE:

2 EL Rapsöl  
1 große Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1/2 Bund Petersilie  
1 EL Basilikum  
800 g Paradeiser  
Salz, Pfeffer, Zucker



Die gewaschenen, geschälten Erdäpfel in Salzwasser weich kochen und passieren. Mit Mehl, zerlassener Butter, Parmesan, Ei und Gewürzen zu einem Teig vermengen. Für die Spinatfülle Zwiebel und Knoblauch klein schneiden, in heißem Öl anschwitzen und den Spinat beigegeben. 10 Min. dünsten lassen. Spinat auskühlen lassen, würzen und den geschnittenen Käse untermengen. Den Erdäpfelteig auf einem bemehlten Geschirrtuch etwa 1 cm dick ausrollen. Spinatfülle darauf verteilen, mithilfe des Geschirrtuchs einrollen und verschnüren. Etwa 40 Min. in leicht kochendem Wasser ziehen lassen. Für die Paradeissauce Öl in einer Pfanne erhitzen, klein geschnittene Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen, Petersilie, Basilikum und klein geschnittene Paradeiser beigegeben und ca. 15 Min. kochen lassen, anschließend würzen. Danach die Roulade in Scheiben schneiden und mit der Paradeissauce servieren.



## Koch-Tipp!

Brät man 500 g mageres Faschiertes scharf an und gibt man es zur Paradeissauce, erhält man eine wohlschmeckende würzige Bolognesevariante!

# SPINATSPÄTZLE MIT FETA

Hauptspeise | 6 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Min.

**400 g**      **Mehl**  
**200 g**      **Blattspinat**  
**2**          **Eier**  
**1 TL**      **Rapsöl**  
**200 g**      **Feta**  
**Salz, Muskatnuss**



Spinat waschen, trocken tupfen und pürieren. Mit Eiern, Gewürzen, Öl und Mehl gut vermengen und den Teig durch ein Spätzlesieb in heißes Wasser drücken und etwa 10 Min. kochen. Abtropfen lassen und in einer Pfanne mit etwas Butter schwenken. Den Feta grob zerbröseln und über die Spätzle verteilen. Servieren Sie dazu grünen Salat.

Wenn man kein Spätzle Sieb hat, kann man auch Knödel daraus formen und sie wie im Rezept beschrieben weiterverarbeiten.

## NOTIZEN:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# NOTIZEN:



SOMMER



# SOMMER



Brokkoli

—  
Erbsen

—  
Fenchel

—  
Fisolen

—  
Gurke

—  
Kirschen

—  
Kohlrabi

—  
Mangold

—  
Narillen

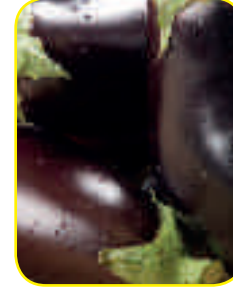
—  
Melanzani

—  
Paprika

—  
Paradeiser

—  
Ribiseln

—  
Zucchini







# BROKKOLI

## Schon gewusst?

Wenn wir Brokkoli essen, so handelt es sich botanisch gesehen um die Blütenknospen und Stiele der Pflanze. Im Gegensatz zu seinem weißen Verwandten - dem Karfiol - fehlen beim Brokkoli die Außenblätter, was mit ausreichend Licht zur Chlorophyllbildung führt und ihm so seine intensive grüne Farbe verleiht.

## Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Brokkoli ist eine wahre Nährstoffbombe und enthält neben Vitamin C, Vitamin K, Folsäure und B-Vitaminen auch viele Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Er ist leicht verdaulich, schonend für Magen und Darm und auch ballaststoffreich.

### Koch-Tipp!



Vermeiden Sie es, Brokkoli in Wasser zu kochen (außer für Suppen)! Auf diese Weise verliert er durch Ausschwemmung in das Kochwasser seine wasserlöslichen Inhaltsstoffe. Dünsten Sie die Brokkoliröschen am besten in wenig Wasser weich oder bereiten Sie sie im Dampfgarer zu.

## Verwendung und Zubereitung:

Brokkoli schmeckt als Suppe, Sauce, Auflauf oder vitaminreiche Beilage und liefert je nach Zubereitung viele Geschmackseindrücke und Aromen.

## »Gemüsemuffel« aufgepasst!

Mit seiner intensiven grünen Farbe und der hübschen Baumform ist Brokkoli gerade für Kinder ein verlockendes Gemüse und verleitet sogar Gemüsemuffel zum Zugreifen!

### Alltags-Tipp!



Brokkoli lagern Sie am besten kühl und dunkel und nicht gemeinsam mit Obst- und Gemüsesorten, die Ethylen abgeben, wie z. B. Äpfel. Das ausströmende Reifegas treibt nämlich den Lebensmittelverderb an.

# BROKKOLICREMESUPPE MIT SESAM-HÜHNERBRUSTSTREIFEN

## NOTIZEN:

Vorspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 20 Min.

- 1 mittelgroßer Brokkoli
  - 1 Zwiebel
  - 2 Knoblauchzehen
  - 1 Handvoll Hühnerbruststreifen
  - 2 mittelgroße Erdäpfel
  - 3 EL Sesam
  - 1 EL Crème fraîche
  - 3 Häferl Wasser
  - 1/2 unbehandelte Zitrone (Saft)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Rapsöl**



Zwiebel und Knoblauch in Würfel schneiden und in etwas Rapsöl anbraten. Brokkoli putzen, in Röschen teilen, waschen, zu den Zwiebelwürfeln geben, mit Wasser aufgießen und aufkochen lassen. Inzwischen die Hühnerbruststreifen in Sesam wälzen und in Öl goldbraun braten. Zum Binden der Suppe die Erdäpfel mit einem Reibeisen in die Suppe reiben und anschließend mit dem Pürrierstab pürieren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit Crème fraîche verfeinern. Suppe in Tellern anrichten und mit den Hühnerbruststreifen servieren.

Wer es einmal vegetarisch versuchen will, nimmt statt Fleisch einfach 100 g Räuchertofu!

# BROKKOLIMUFFINS

Hauptspeise | 12 Portionen | Zubereitungszeit: 1 Std.

1 **Brokkoli**  
1 Stange **Porree**  
2 Handvoll **gewürfelter Speck**  
250 g **Mehl**  
2 TL **Backpulver**  
1 Becher **Joghurt**  
2 EL **Sonnenblumenöl**  
3 **Eier**  
1/2 TL **Salz**  
**Pfeffer, Petersilie, Thymian**  
**etwas Öl zum Anbraten und Einfetten**

## JOGHURT-DIP:

1/2 Becher **Joghurt**  
1/2 Becher **Sauerrahm**  
1 **gepresste Knoblauchzehe**  
**Salz, Pfeffer, Kräuter**  
**unbehandelte Zitrone (Saft)**



Brokkoli putzen, in Röschen teilen, waschen, grob schneiden. Porree waschen, ringelig schneiden und gemeinsam mit dem Brokkoli und dem gewürfelten Speck in einer Pfanne in etwas Öl anbraten. Mehl, Backpulver und Gewürze vermischen. Joghurt, Öl und Eier in einer Rührschüssel verschlagen, die Gemüsemischung zugeben und dann die Mehlmischung langsam einrühren. Muffin-Förmchen mit Öl einfetten und zu zwei Drittel mit dem Teig befüllen. Im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C etwa 35 Min. backen.

**Dazu passt ein selbst gemachter Joghurt-**

**Dip:** Dafür je 1/2 Becher Joghurt und Sauerrahm miteinander verrühren, mit Salz, Kräutern, Pfeffer und einer gepressten Knoblauchzehe würzen und mit Zitronensaft abschmecken.



## Koch-Tipp!



Beträufeln Sie den fertig gedämpften Brokkoli mit etwas Zitronensaft und/oder hochwertigen Ölen wie Haselnuss-, Walnuss- oder Distelöl oder streuen Sie einige Mandelblättchen darüber. So verleihen Sie Ihren Gerichten das gewisse Etwas!

# NOTIZEN:



## ERBSEN

### Schon gewusst?

Die Erbse gehört botanisch gesehen zur Pflanzenfamilie der Hülsenfrüchte. Isst man grüne Erbsen, so handelt es sich um die unreife Frucht im Inneren der zusammengewachsenen Fruchtblätter (Hülse). Bei Zuckererbsen verzehrt man dagegen die zarten Hülsen mitsamt den enthaltenen Früchten.

### Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Im Vergleich zu getrockneten Hülsenfrüchten (z.B. Linsen, Bohnen) enthalten frische Erbsen weniger Eiweiß und dafür mehr Kohlenhydrate. Sie werden wie Gemüse verwendet. Neben Vitamin B1 und B6 zählen Folsäure, Magnesium und Eisen zu den wertvollen Inhaltsstoffen von Erbsen. Sie liefern zudem sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die gesundheitsförderlich wirken.

### Verwendung und Zubereitung:

Erbsen sind sehr vielseitig verwendbar. In Rezepten für Suppen, Eintöpfe, Reis- oder Nudelgerichte, Aufläufe, Beilagen oder Salate sind sie häufig zu finden. Frische oder tiefgekühlte Erbsen müssen nur kurz gegart bzw. mitgekocht werden, wobei grundsätzlich gilt: Je kleiner die Erbse, desto zarter der Geschmack! Getrocknete Erbsen dagegen müssen vor dem Garen unbedingt eingeweicht werden - am besten über Nacht. Sie benötigen eine etwas längere Garzeit und sind nicht mehr so zart im Geschmack.

### Lagerung:

Im Zuge der Lagerung reifen Erbsen nach - hier kommt es zu einer Umwandlung bestimmter Kohlenhydrate in Stärke. Das beeinflusst den Ge-

schmack der Erbse negativ, lässt sie mehlig und bitter werden. Aufgrund ihrer begrenzten Lagerfähigkeit sollten Erbsen schnell verarbeitet werden. Blanchiert, tiefgekühlt oder als Konserve halten sich Erbsen dagegen sehr gut.

### Wissenswertes:

Erbsen bzw. Hülsenfrüchte im Allgemeinen sind in der Lage, mithilfe von Knöllchenbakterien in ihren Wurzeln den Stickstoff der Atmosphäre im Boden zu binden und daraus selbst Eiweiß herzustellen. Auf diese Weise versorgen sie sich selbst mit Nährstoffen und düngen gleichzeitig den Boden.

### Gesundheits-Tipp!



Im Gegensatz zu Bohnen enthalten Erbsen im rohen Zustand kaum giftige Inhaltsstoffe (Lektine). Beim Sammeln von Erbsenschoten darf man also ein paar frische Erbsen naschen. Größere Mengen sind aber schwer verträglich und daher nicht zu empfehlen!

### Alltags-Tipp!



Quietschen die Erbsenhülsen, wenn Sie sie aneinanderreiben, ist das ein Zeichen für Frische und Qualität. Außerdem sollten sie prall gefüllt sein, leicht brechen und eine kräftig grüne Farbe haben.

# GEBRATENER SAIBLING AUF ERBSENPÜREE

Hauptspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 40 Min.

- 4 Saiblinge
  - 1 Handvoll frische Kräuter (Thymian, Basilikum, Dille ...)
  - 2 Knoblauchzehen
  - 2 Zwiebeln
  - 1 unbehandelte Zitrone (Saft und Schale)
  - 4 EL Rapsöl
  - 4 Handvoll tiefgekühlte oder frische Erbsen
- Salz, Pfeffer, Zucker



*Gefühlsrezept*

Zitrone waschen, etwas Schale abreiben und dann auspressen. Fische waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, mit der Hälfte des Zitronensafts, Salz und Pfeffer und jeweils ein paar Kräutern würzen (in die Bauchhöhle des Fisches geben). Fisch in einer Pfanne rundum kräftig anbraten und im Backofen bei 160 °C etwa 15 Min. fertig garen. Für das Püree Knoblauch und Zwiebeln schälen und ganz fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch in Rapsöl anrösten und die Erbsen dazugeben, mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und etwas Zitronensaft würzen. Mit einem Schuss Wasser aufgießen und abschmecken. 1-2 Min. köcheln lassen

und den Zitronenabrieb unterrühren. Die Masse mit einem Mixstab pürieren und evtl. mit etwas Sauerrahm servieren. Dazu passen hervorragend Petersil- oder Braterdäpfel.

## Koch-Tipp!

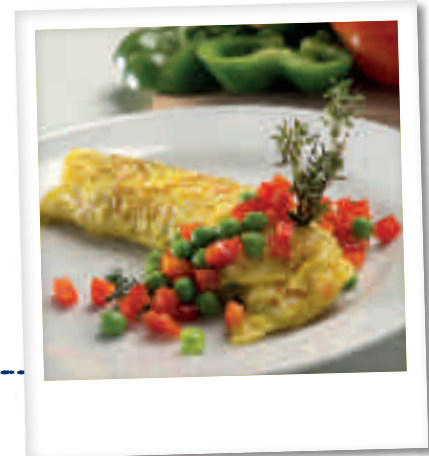


In kaltem Zustand eignet sich das Püree alleine auch gut als Brotaufstrich. Aufwerten können Sie den Aufstrich noch durch Zugabe von ein paar Tropfen hochwertigem Lein- oder Nussöl.

# REIS-ERBSEN-OMELETT

Jause | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 35 Min.

- 1 Häferl Reis (oder anderes Getreide)
  - 200 g tiefgekühlte oder frische Erbsen
  - 1 Zwiebel
  - 1 roter Paprika
  - 6-8 Eier
  - 150 ml Milch
- Salz und Pfeffer, frische Kräuter (Petersilie, Basilikum ...)
- etwas Rapsöl



Reis nach Packungsanleitung garen und beiseitestellen. Zwiebel schälen, klein hacken und in einer großen Pfanne in Rapsöl goldbraun anrösten. Paprika waschen, würfeln und mitrösten. Eier mit Milch, Gewürzen und Kräutern gut verrühren, Erbsen und gekochten Reis in die Pfanne geben, gut verrühren und mit der Eiermasse übergießen. Bei mittlerer Hitze mit Deckel den unteren Teil des Omeletts stocken lassen. Wenn der obere Teil der Masse leicht fester wird, das Omelett wenden und von der anderen Seite her nochmals braten, bis es auf beiden Seiten goldgelb ist.

## Tausch-Tipp!



Das ist ein tolles variables Rezept zur Verwertung von Lebensmittelresten. Versuchen Sie statt Paprika und Erbsen auch Paradeiser, Zucchini oder Karotten. Wenn man möchte, kann man das Ganze auch mit Schinken, Fleischresten oder verschiedenen Käsesorten aufpeppen.

# HÜLSENFÜCHTE: EINE GESUNDE ALTERNATIVE ZU FLEISCH

Zu den Hülsenfrüchten gehören die getrockneten Samen aller Linsen- und Bohnen- und Erbsearten. Sie zeichnen sich durch einen hohen Eiweißgehalt aus und sind gut für Menschen geeignet, die eine Alternative zu Fleisch suchen.

Grüne Erbsen und Fisolen dagegen zählen zwar aus botanischer Sicht auch zu dieser Pflanzenfamilie, unterscheiden sich aber im Eiweißgehalt von den getrockneten Produkten und werden wie „klassisches“ Gemüse verwendet.

Geschickt mit anderen Lebensmitteln kombiniert, ist das Eiweiß der Hülsenfrüchte sehr gut für unseren Körper verwertbar. Empfohlen werden Gerichte, die sowohl Hülsenfrüchte als auch Getreide enthalten. Das Eiweiß wird auf diese Art besser im Körper aufgenommen. Beispiele: Linseneintopf mit Vollkornbrot, Hülsenfrüchte-Gratin mit Vollkornreis, Bohnen-Mais-Salat

Hülsenfrüchte enthalten auch eine gute Portion Kohlenhydrate und Ballaststoffe, die lange satt machen. Aufgrund ihres pflanzlichen Ursprungs enthalten sie zudem kein Cholesterin.

Bohnen sind dafür bekannt, Blähungen zu verursachen. Wenn man selten Hülsenfrüchte gegessen hat, sollte man sie schrittweise in den Ernährungsplan einbauen. Manchmal hilft es, sie roh über Nacht einzuweichen und das Einweichwasser dann weg zu gießen. Die blähenden Nahrungsfasern können damit ausgeschwemmt werden. Leider gehen damit aber auch andere Inhaltsstoffe verloren. Eine weitere Möglichkeit ist, den Schaum der sich beim Kochen bildet, immer wieder abzuschöpfen und Gewürze dazuzugeben, die die Blähungen verhindern. (z. B. Anis, Kümmel, Kreuzkümmel, Lorbeerblätter)

## Vorteile von Hülsenfrüchten auf einen Blick:

- \* Sie sind kostengünstig.
- \* Sie machen satt.
- \* Sie sind nährstoffreich und fettarm.
- \* Sie sind gut für Diabetiker geeignet, da die enthaltenen Kohlenhydrate nur langsam den Blutzuckerspiegel ansteigen lassen.
- \* Sie regen die Verdauung an und helfen, den Cholesterinspiegel zu senken.



# NOTIZEN:





## FENCHEL

### Schon gewusst?

Der Fenchel zählt zur Familie der Doldenblütengewächse. Unter seinen Verwandten finden sich zum Beispiel Karotte, Dille und Petersilie. Die etwa faustgroße Knolle entsteht durch die fleischige Verdickung der Blattstiele. Der Gemüfefenchel findet in unseren Breiten erst seit einigen Jahrzehnten Verwendung.

### Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Fenchel ist ein sehr aromatisches und kalorienarmes Gemüse. Die enthaltenen ätherischen Öle unterstützen die Verdauung. Fette und blähende Speisen werden durch Beigabe von Fenchelsamen bekömmlicher. Fenchel ist reich an den Vitaminen A, K, E, Folsäure, Beta-Carotin und Kalium.

### Verwendung:

Fenchel schmeckt sowohl roh im Salat als auch gekocht, gedünstet oder gebraten. Der aromatische Geschmack - bedingt durch den hohen Gehalt an ätherischen Ölen - harmoniert gut mit Fleisch- und Fischgerichten. Fenchelsamen eignen sich hervorragend zur Teezubereitung, als Zusatz für eingelegtes Gemüse, Brot und Gebäck oder einfach zum Würzen von Fleisch. Fenchel selbst benötigt nur wenig Würze - etwas Zitronensaft oder Weißwein, Salz, Pfeffer und eventuell geriebene Muskatnuss reichen schon für eine schmackhafte Zubereitung.

### Ätherische Öle:

Die in der Fenchelknolle enthaltenen ätherischen Öle, zum Beispiel Anethol und Fenchon, helfen bei Verdauungsbeschwerden und Blähungen. Fencheltee ist ein altbewährtes Hausmittel gegen Bauchweh und Blähungen vor allem für Säuglinge und Kleinkinder.

### Gesundheits-Tipp!

Mit seinem hohen Gehalt an Folsäure gehört Fenchel zu einer der gesündesten Gemüsesorten überhaupt. Folsäure spielt eine besondere Rolle bei der Entwicklung und Neubildung von Zellen - insbesondere natürlich in der Schwangerschaft.



# ÜBERBACKENER FENCHEL MIT HIRSE

Hauptspeise | 2 Portionen | Zubereitungszeit: 50 Min.

1 Häferl	Hirse
1/2	Zwiebel
1	roter oder gelber Paprika
1 Handvoll	Erbsenschoten
1 TL	Rapsöl
125 ml	klare Gemüsesuppe (oder fertiger Fond)
50 g	Feta
1	Fenchelknolle
2 Scheiben	fettarmer Käse

**Basilikum, Zitronenmelisse, Salz, Pfeffer**



Den Fenchel waschen, halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In eine ofenfeste Form legen und bei 180 °C etwa 25 Min. im Rohr backen. In der Zwischenzeit die Hirse mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz aufkochen und zugedeckt aufquellen lassen. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Gemüse waschen, putzen und Paprika klein schneiden. Die Erbsenschoten können ganz gelassen werden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel anrösten und Paprika und Erbsenschoten zugeben. Mit Suppe ablöschen und Feta, gewaschene und klein gehackte Kräuter und Gewürze dazugeben. Leicht weiterköcheln lassen. Den Fenchel mit Käsescheiben belegen und bei 180 °C etwa 10-15 Min. in einer ofenfesten Form überbacken. Die Hirse samt Gemüsesauce anrichten und mit dem Fenchel servieren.

## Koch-Tipp!



Dieses Gericht können Sie ganz einfach in eine Fleischspeise für besondere Anlässe verwandeln: Pro Person 1 Stück Schweinslungenbraten mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten goldbraun anbraten. Mit Fenchel und Hirse servieren!

## NOTIZEN:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# KAROTTEN-FENCHEL-SUPPE

Vorspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 25 Min.

- 1 **Zwiebel**
- 2 **Knoblauchzehen**
- 2-3 **mittelgroße Erdäpfel**
- 3 **Fenchelknollen**
- 4-5 **Karotten**
- 1 EL **Rapsöl**
- 3 Häferl **Wasser**
- 3 EL **Sauerrahm**
- Salz, Pfeffer, frische Kräuter**



*Gefühlsrezept*

Fenchel waschen, klein schneiden und mit gehackter Zwiebel und gewürfelten Karotten in Rapsöl anschwitzen. Wenn das Gemüse goldbraun ist, mit Wasser aufgießen und mit Salz, Pfeffer und den gepressten Knoblauchzehen würzen. Die Erdäpfel mit einem Reibeisen in die Suppe reiben (zum Binden) und danach kochen lassen, bis das Gemüse weich gegart ist. Die Suppe pürieren und zum Schluss den Sauerrahm und die gehackten Kräuter unterrühren, wobei die Suppe dann nicht mehr kochen soll.

## *Koch-Tipp!*



Die gefiederten Blätter - das Fenchelkraut - kann man wie Kräuter verwenden. Sie schmecken nur frisch und sollten nicht getrocknet werden.

## NOTIZEN:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## KLEINE GETREIDEBOX:

Probieren Sie statt Hirse einmal Couscous, Bulgur, Buchweizen, Vollkornreis oder Grünkern. Diese Sorten sind gut als Beilage geeignet und liefern neben wertvollen Kohlenhydraten Mineralstoffe und auch tolle Aromen!



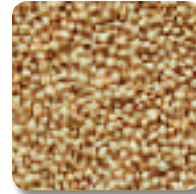
**Couscous** besteht aus Weizenbrot, der zu Kügelchen geformt wird. Der bei uns erhältliche vorgegarte Couscous wird mit der doppelten Menge Wasser aufgekocht. Dann lässt man ihn 15 Minuten zugedeckt quellen. Ideal für eine schnelle Beilage! Er ist sättigend und liefert wie Weizen viele B-Vitamine und Mineralstoffe (zum Beispiel Magnesium).



**Hirse** ist reich an Eisen, Ballaststoffen, Kieselsäure und auch bei Zöliakie verträglich. Man kann sie als Mehl oder wie Reis verwenden. Die Hirse vor der Zubereitung waschen! In der doppelten Menge Wasser gegart, schmeckt sie sowohl in süßen als auch in pikanten Speisen.



**Bulgur** wird ebenfalls aus Weizen hergestellt. Dieser wird vorgekocht, getrocknet und dann grob gemahlen. Ähnlich wie Couscous wird er sanft gegart und ist schnell zubereitet. Bulgur ist sehr vielseitig und schmeckt als Beilage zu verschiedensten herzhaften Gerichten, als Salat und in süßen Aufläufen.



**Amarant** ist für Personen mit Zöliakie oder Weizenunverträglichkeit eine gute Abwechslung. Besonders sein hochwertiger Eiweißanteil, der reich an der Aminosäure Lysin ist, steigert seinen ernährungsphysiologischen Wert. Zudem enthält Amaranth viele Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium und Eisen, ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe. In 20 Minuten gekocht, genießt man ihn als Beilage, Füllung, Laibchen, aber auch in Süßspeisen und Müslis.



**Grünkern** ist unreif geernteter und anschließend getrockneter Dinkel. Die Garzeit in der doppelten Menge Wasser beträgt etwa 30-45 Minuten. Wird er vorher eingeweicht, geht es schneller. Grünkern schmeckt nussig-aromatisch und eignet sich gut für Laibchen, als Beilage, Füllung in Gemüsegerichten oder auch als Aufstrich. Zum Backen ist Grünkern nicht geeignet.



**Buchweizen** ist ebenfalls glutenfrei. Er wird vor der Zubereitung gewaschen und dann wie Reis gegart. Für Suppen oder Aufläufe ist er ebenso geeignet wie für Süßes. Verwendet man ihn gemahlen (zum Beispiel im Palatschinkenteig), muss er mit kleberhaltigen Mehlsorten gemischt werden. Die enthaltene Kieselsäure ist gut für Haare und Nägel.



## FISOLEN

### Schon gewusst?

Fisolen gehören aus botanischer Sicht zur Familie der Hülsenfrüchte (Leguminosen) und sind - wie Linsen oder Bohnen - eine ausgezeichnete pflanzliche Eiweißquelle. Bei der auch unter dem Namen »Grüne Bohne« oder »Gartenbohne« bekannten Fiole werden zwei Arten unterschieden: die Busch- und die Stangenbohne, wobei mit »Fisolen« die entsprechenden Schoten gemeint sind.

### Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Fisolen liefern in erster Linie hochwertiges Eiweiß und enthalten außerdem nennenswerte Mengen an den Vitaminen A und C, Folsäure, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Die B-Vitamine in der Fiole unterstützen den Eiweißstoffwechsel und stärken die Schutzschicht der Nervenfasern.

### Verwendung und Lagerung:

Egal, ob als Eintopf, Suppe, Auflauf, Salat oder Beilage - Fisolen sind sehr vielseitig verwendbar und bringen Abwechslung in die Küche. Zum Beispiel als Fisolengulasch (siehe Rezept auf der nächsten Seite) oder scharf angebraten im Wok. Fisolen halten sich problemlos einige Tage im Kühlschrank (am besten in der Gemüselade), können aber auch - sofern vorab blanchiert - tiefgekühlt werden.

### Zubereitung:

Fisolen werden als Hülse samt ihren unreifen Früchten verspeist. Da sie roh aufgrund des enthaltenen Giftstoffs Phasin NICHT genießbar sind, muss dieser vor dem Verzehr unschädlich gemacht werden. Erst durch das Erhitzen auf mehr als 70 °C werden die gesundheitsschädlichen Stoffe zerstört und die Fisolen essbar. Zuerst Fisolen gründlich waschen und anschließend ihre Enden abschneiden!

### Wohlfühl-Tipp!



Kräuter und Gewürze wie Kreuzkümmel, Bohnenkraut, Petersilie, Oregano, Koriander, Fenchel oder Anis können die blähende Wirkung von Fisolen bzw. Hülsenfrüchten mildern.

### Gesundheits-Tipp!



Durch Zugabe von hochwertigem Öl bei der Zubereitung werden die wertvollen fettlöslichen Vitamine der Fisolen besser vom Körper aufgenommen und verwertet.

# FISOLENSUPPE

Vorspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 25 Min.

4-5 Handvoll	Fisolen
1	kleine Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 l	Gemüsesuppe
1/2 Becher	Sauerrahm
3 EL	Mehl
1 EL	Rapsöl
Salz, Pfeffer, Muskatnuss	



*Gefühlsrezept*

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In Öl anrösten und die geputzten und klein geschnittenen Fisolen dazugeben. Kurz mitrösten, dann mit Gemüsesuppe aufgießen und 10 Min. köcheln lassen. Sauerrahm und Mehl mit einem Schneebesen in einer kleinen Schüssel zu einer glatten Mischung (Rahm-Gmacht!) anrühren und beiseitestellen. Den Topf vom Herd nehmen und die Sauerrahmmischung mit einem Schneebesen gut einrühren. Unter ständigem Rühren nochmals erhitzen - bis eine cremige Konsistenz entsteht - und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Suppe mit gedämpften Erdäpfeln oder Vollkornbrot servieren.

## Koch-Tipp!

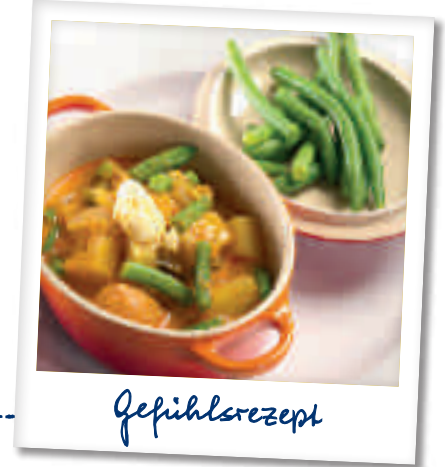


»Rahm-Gmacht!« - dabei handelt es sich um eine glatte Mischung aus Sauerrahm und Mehl, die zur Eindickung von Suppen und Saucen verwendet wird. Die Zubereitung ist nachzulesen auf Seite 14.

# FISOLENGULASCH MIT FETA

Hauptspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 45 Min.

4 Handvoll	Fisolen
2 Handvoll	mehlige Erdäpfel
3-4	Putenfrankfurter
1 Pkg.	Feta
3	Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
3 EL	Paprikapulver
1 TL	Essig
1 EL	Oliven- oder Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer	



*Gefühlsrezept*

Fisolen putzen und in etwa 1-2 cm lange Stücke schneiden. Erdäpfel schälen, waschen und in mittelgroße Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein hacken und in Öl goldbraun anrösten. Fisolen, Erdäpfel und klein geschnittene Würstel dazugeben und mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Essig würzen. Mit Wasser aufgießen, bis alles bedeckt ist, und bei mäßiger Hitze etwa 20 Min. köcheln lassen. Zuletzt den Feta grob zerbröseln, dazugeben, abschmecken und heiß servieren.



## GURKE

### Schon gewusst?

Gurken haben besonders hohe Ansprüche an ihren Standort, sie mögen es während des Wachstums besonders warm und sind äußerst frostempfindlich. Bei zu tiefen Temperaturen entstehen an der Frucht Kälteschäden, die als matschige Stellen zu erkennen sind.

### Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Die Gurke gehört zur Familie der Kürbisgewächse und stammt ursprünglich aus dem asiatischen Raum. Gurken bestehen zu rund 98 % aus Wasser und sind daher mit etwa 14 kcal/100 g ein äußerst kalorienarmes Gemüse. Trotzdem weisen Gurken einen verhältnismäßig hohen Gehalt an Vitaminen (vor allem aus der B-Gruppe) und Mineralstoffen auf.

### Lagerung und Zubereitung:

Gurken werden hauptsächlich als Rohkost verzehrt, können aber genauso einfach zu (kalten) erfrischenden Suppen oder Gemüsegerichten verarbeitet werden. Feldgurken eignen sich außerdem gut als Schmor Gemüse, zum Beispiel mit Fleischfülle. Konserviert werden Gurken vor allem durch Milchsäuregärung, vorzugsweise als Senf- oder Essiggurken.

Die optimale Lagertemperatur liegt zwischen 8 und 15 °C. Eine Lagerung im Kühlschrank ist aufgrund des hohen Wasseranteils nicht zu empfehlen, genauso wenig ein Haltbarmachen durch Einfrieren. Bei idealen Lagerbedingungen sind Gurken bis zu 3 Wochen haltbar. Eine straffe, unbeschädigte, sattgrüne Schale kennzeichnet frische Gurken.

### Geschmack und Aroma:

Heutige Züchtungen sind fast alle frei von Bitterstoffen und durch einen milden und erfrischenden Geschmack gekennzeichnet.

### Gesundheits-Tipp!



Die Gurke ist aufgrund des hohen Wassergehalts ein besonders kalorienarmes Gemüse, trotzdem aber reich an Nährstoffen wie Kalium und B-Vitaminen.

# GURKENTÜRMCHEN

Jause | 2 Portionen | Zubereitungszeit: 20 Min.

- 2 kleine Salatgurken (oder 1/2 Gurke)
- 1 Handvoll Cocktailparadeiser
- 150 g körniger Frischkäse
- 1 Handvoll Walnüsse
- Salz, Pfeffer, etwas Basilikum



Gurken waschen, trocken tupfen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Cocktailparadeiser und Basilikum waschen und klein schneiden. Die Nüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anrösten, dann mit Paradeisern, Basilikum, Frischkäse und Gewürzen verrühren und auf den vorbereiteten Gurkenscheiben drapieren.

# KALTE GURKENSUPPE

Vorspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 15 Min. | Kühlzeit: 1 Std.

- 2 Gurken
- 500 g Joghurt
- 1 Handvoll Dille
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone (Schale)
- Salz und Pfeffer



Die Gurken schälen, der Länge nach halbieren, mit einem Löffel von den Kernen befreien, in grobe Stücke schneiden und in einen Mixer geben. Joghurt zugeben. Dille waschen, Spitzen abzupfen, hacken und den Großteil in den Mixer geben. Knoblauch und Zwiebel schälen, sehr fein würfeln und ebenfalls in den Mixer geben. Etwas Zitronenschale abreiben, zu den übrigen Zutaten geben, alles kräftig mindestens 2 Min. mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einem geeigneten Gefäß für etwa 1 Std. in das Gefrierfach stellen, zwischendurch umrühren. Mit der restlichen Dille garniert servieren.

## Alltags-Tipp!



Verzichten Sie aufs Schälen: Da sich die meisten Nährstoffe in der Schale befinden, wäre es gut, Gurken öfters mit Schale zu essen. Am besten »nur« gut waschen und trocken reiben!





# NOTIZEN:



## KIRSCHEN

### Schon gewusst?

Kirschen sind Rosengewächse und zählen zum Steinobst. Man unterscheidet zwei Hauptsorten: die Süßkirsche und die Sauerkirsche. Letztere enthält zumeist mehr Mineralstoffe als die Süßkirsche.

### Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Dank des hohen Gehalts an Eisen, Kalium, Beta-Carotin, Flavonoiden und Phenolsäuren sind Kirschen besonders gesund. Durch die enthaltenen bioaktiven Substanzen wirken sie positiv auf das Herz-Kreislauf-System und schützen unsere Zellen vor negativen Einflüssen.

#### Koch-Tipp!

Verarbeiten Sie Kirschen so frisch wie möglich. Nutzen Sie die Möglichkeit, selber zu ernten – so können Sie sich ein Bild vom Reifezustand und der Qualität des Obstes verschaffen. Die Früchte können auch tiefgekühlt und zu einem späteren Zeitpunkt verarbeitet werden.



### Verwendung und Zubereitung:

Kirschen eignen sich hervorragend für die Vorratsküche. Kompott, Marmelade, Gelee oder Saft können somit das ganze Jahr über genossen werden. Aber auch zu Fleisch und Fisch passt das süß-säuerliche Obst sehr gut.

### Lagerung:

Kirschen sollen reif geerntet und nicht zu lange gelagert werden. Idealerweise wird der grüne Stiel erst vor dem Verzehr entfernt. In einem geschlossenen Gefäß kann man die Früchte mehrere Tage aufbewahren. Waschen Sie Kirschen erst kurz vor dem Essen bzw. vor der Verarbeitung.

#### Alltags-Tipp!

Kirschen aus Österreich gibt es vorwiegend in den Monaten Juni und Juli. Genießen Sie die Früchte, wenn sie in der Heimat Saison haben, und verzichten Sie auf exotische Früchte aus fernen Ländern – der Umwelt zuliebe!



# KIRSCHKUCHEN

Nachspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 1 Std.

400 g entkernte Kirschen  
150 g Zwieback  
300 ml Milch  
35 g weiche Butter  
60 g Zucker  
1/2 TL Vanillezucker  
1 TL Backpulver  
3 Eier  
40 g gemahlene Mandeln  
Brösel, Salz



## ZUM BESTREUEN:

10 g Butter  
Zucker, Zimt

Eine Auflaufform mit Butter bestreichen und mit Bröseln bestreuen. Zwieback in eine große Schüssel legen, Milch darübergießen und zur Seite stellen. Eier trennen und Eiklar mit einer Prise Salz steif schlagen. In einer anderen Schüssel Butter, Zucker, Vanillezucker, Backpulver und Dotter schaumig schlagen. Masse unter den eingeweichten Zwieback rühren, Kirschen und gemahlene Mandeln zugeben und Eischnee unterheben. In die Form füllen und mit Butterflöckchen bestreuen. Bei 200 °C auf der mittleren Schiene ca. 40 Min. backen und in den letzten 10 Min. Zimtzucker darüberstreuen.

# KIRSCH-SMOOTHIE

Getränk | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 10 Min.

4 Handvoll entkernte Kirschen  
2 Becher Joghurt  
1 EL Honig  
1 Schuss Milch

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab gut durchmischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist!



# KIRSCH-CHUTNEY

Beilage | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 45 Min.

500 g Kirschen  
1 säuerlicher Apfel  
75 g brauner Zucker  
6 EL unbehandelte Zitrone (Saft)

Kirschen waschen, entkernen, halbieren. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und würfelig schneiden. Zucker karamellisieren, Obst und Zitronensaft zugeben und gut verrühren. Aufkochen und ca. 30 Min. einkochen. In saubere, mit kochendem Wasser ausgespülte Einmachgläser füllen.





## KOHLRABI

### Schon gewusst?

Besonders zartes Fruchtfleisch und einen milden Geschmack hat der grüne Kohlrabi. Die Knolle kann einen Durchmesser von bis zu 20 cm erreichen und rund, plattrund oder oval sein. Sehr zart und fein im Geschmack sind die ersten Kohlrabiknollen im Frühjahr.

### Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Der Kohlrabi zählt wie andere Kohlarten zu den Kreuzblütlern. Die Schalenfarbe der Sprossknolle kann weißlich, hellgrün bis blauviolett sein. Der Kohlrabi ist mit nur 28 kcal/100 g ein kalorienarmes Gemüse. Der hohe Ballaststoffgehalt sorgt für einen hohen Sättigungsgrad. Die grüne Knolle ist reich an den Vitaminen Niacin und Folsäure. Besonders hoch ist der Gehalt an Vitamin C. Des Weiteren enthält Kohlrabi die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Die im Kohlrabi enthaltenen Senfölglykoside sind für den typischen, leicht scharfen Geschmack verantwortlich.

### Alltags-Tipp!



Kohlrabi schmeckt als Rohkost sehr gut. Kohlrabisticks mit Joghurt-Sauce sind zum Beispiel eine gesunde Alternative zu herkömmlichen pikanten Knabbereien.

### Verwendung und Zubereitung:

Nach dem Waschen sollten der Wurzelansatz sowie holzige Stellen weggeschnitten werden. Um den Verlust an wertvollen Inhaltsstoffen möglichst gering zu halten, wird die Knolle am besten im Ganzen und ungeschält etwa 20 bis 30 Minuten gegart. Die Knolle sollte erst nach dem Kochen geschält werden. Junge, zarte Knollen müssen nur leicht bzw. gar nicht geschält werden.

### Lagerung:

Den Frischegrad der Knollen erkennt man an den Blättern. Diese sollten grün und saftig aussehen. Im Kühlschrank (Gemüsefach) kann Kohlrabi circa eine Woche gelagert werden, dazu sollte allerdings das Blattwerk entfernt werden. Am besten wickelt man ihn in ein feuchtes Tuch oder in Papier, so verlängert sich die Haltbarkeit. Tiefgekühlt kann Kohlrabi bis zu 9 Monate aufbewahrt werden. Vorheriges Blanchieren (etwa 3 Minuten kochen) der zerkleinerten Knolle trägt zum Erhalt der Struktur und Farbe des Fruchtfleisches bei. Spätsorten sind besser lagerfähig. Ohne Blatt und Wurzeln kann man die Knollen für einige Wochen neben Wintererdäpfeln auflegen. Allzu lange Lagerzeiten bewirken allerdings, dass die Knolle holzig wird.

### Gesundheits-Tipp!



Auch die Blätter des Kohlrabi sind zum Verzehr geeignet, z. B. klein gehackt in Salaten. Sie sind besonders reich an wertvollen Inhaltsstoffen.

# SAIBLINGSWÜRFEL AUF KOHLRABI

Vor- oder Hauptspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Min.

300 g Saiblingsfilets (mit Haut, ohne Gräten)  
4 EL Rapsöl  
2 TL unbehandelte Zitrone (Saft)

## SAUCE:

250 ml klare Suppe (1/4 Gemüsesuppenwürfel mit 250 ml heißem Wasser verrührt)  
125 ml Schlagobers  
1 kleine Zwiebel  
100 g tiefgekühlte Erbsen

## CREMIGER KOHLRABI:

1 mittelgroßer Kohlrabi  
1 EL Butter  
250 ml Gemüsesuppe  
2 EL Crème fraîche  
Salz, Pfeffer



### Wohlfühl-Tipp!



Dieses Gericht ist mit seinen gut verdaulichen Eiweißkomponenten und dem gedünsteten Gemüse besonders als leichte Abendmahlzeit geeignet.

Kohlrabi schälen, in Stifte schneiden und in Butter anschwitzen. Suppe dazugießen und bissfest dünsten. Crème fraîche einrühren, einkochen, salzen und pfeffern. Rohr auf 60 °C vorheizen. Fisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden, salzen, pfeffern und in Öl rundum kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit Zitronensaft beträufeln und warm stellen. Bratensaft abgießen, Bratenrückstand mit Suppe und Schlagobers löschen und aufkochen. Fein geschnittene Zwiebel und Erbsen zugeben und 5 Min. köcheln. Sauce fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Saibling mit Kohlrabi und Sauce anrichten.

# KOHLRABIGRATIN MIT GORGONZOLA

Hauptspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 40 Min.

800 g Kohlrabi  
1/2 TL Butter  
100 g Joghurt  
50 g Sauerrahm  
1 Ei  
100 g Gorgonzola  
1 EL Petersilie  
Salz, Pfeffer



Auflaufform mit Butter ausstreichen. Kohlrabi schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden in die Form schichten, leicht salzen und pfeffern. Joghurt, Sauerrahm und Ei verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Kohlrabischeiben gießen. Den Gorgonzola in kleine Stücke schneiden und darüber verteilen. Im Backrohr etwa 20 Min. bei 180 °C backen und mit gehackter Petersilie garniert servieren.

### Koch-Tipp!



Gibt man zum Kohlrabi noch eine Schicht Erdäpfelscheiben (Kohlenhydratlieferant) und ein paar Karotten-, Zwiebel- und Selleriestücke, erhält man ein buntes Gemüsegratin, das vollwertig ist und gut schmeckt!



## MANGOLD

### Schon gewusst?

Der römische Kohl, wie Mangold auch genannt wird, gehört zur selben Familie wie die Rote Rübe oder der Spinat - nämlich zu den Gänsefußgewächsen. Seine Blätter kommen in vielen verschiedenen Farben vor: Sie können gelb, hell-, dunkelgrün, violett, rötlich oder hellrosa sein. Unterschieden wird in Stiel- und Blattmangold. Die verdickten Blattstiele des Stielmangolds können wie Spargel verwendet werden - dazu das Gemüse einfach in Salzwasser dünsten und mit einer Sauce oder als Beilage servieren.

### Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Dieses Blattgemüse enthält viel Vitamin C und B-Vitamine, Magnesium, Eisen, Kalzium, zudem Eiweiß und viele Ballaststoffe, die verdauungsfördernd wirken. Daneben ist Mangold reich an Carotinoiden, das sind Pflanzenfarbstoffe, die als natürlicher Zellschutz in unserem Körper fungieren.

### Wohlfühl-Tipp!

Mangold ist vitamin- und mineralstoffreich, schmackhaft und Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Mit nur circa 14 kcal/100 g eignet er sich - bei fettarmer Zubereitung - auch bestens für Figurbewusste.



### Alltags-Tipp!



Kaufen Sie Ihre Lebensmittel bevorzugt aus heimischer Produktion. Vor allem der Herbst beschert uns eine Fülle an schmackhaftem Obst und Gemüse. Auch bei Fleisch, Fisch, Getreide- und Milchprodukten sind regionale Anbieter eine gute und vor allem die umweltfreundlichere Wahl.

### Verwendung und Zubereitung:

Mangold sollte man möglichst frisch zubereiten und nach Möglichkeit ohne lange Warmhaltezeiten oder mehrfaches Erhitzen genießen. Grund dafür ist das enthaltene Nitrat, das durch Hitzeeinwirkung zu schädlichem Nitrit umwandelt werden kann. Durch die Zugabe von Zitronensaft kann man dem entgegenwirken.

### Oxalsäure im Mangold:

Bei gelegentlichem Genuss von Mangold ist die darin enthaltene Oxalsäure absolut kein Problem. Bei überhöhter Zufuhr jedoch kann die Oxalsäure negativ auf den Knochenstoffwechsel wirken, die Bildung von Nierensteinen begünstigen und bei empfindlichen Personen auch Magen-Darm-Beschwerden verursachen.

# MANGOLDTORTE MIT FETA

Hauptspeise | 6 Portionen | Zubereitungszeit: 2 Std.

## TEIG:

200 g Vollkornmehl  
50 g Butter  
1 Ei  
2 EL Naturjoghurt  
etwas Salz

## FÜLLE:

150 g Mangoldblätter  
1 Bund Jungzwiebeln  
200 g Feta

1 TL Oliven- oder Rapsöl  
2 Knoblauchzehen  
4 Dotter  
4 Eiklar  
2 EL Vollkornmehl  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss



Alle Teigzutaten rasch zu einem Teig verkneten und ca. 1 Std. kalt rasten lassen. Für die Fülle die Jungzwiebeln und Mangoldblätter waschen, fein schneiden und kurz in der Pfanne in etwas Öl dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und etwas Muskatnuss würzen, zerbröselten Feta beimengen und abkühlen lassen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, das Backrohr auf 200 °C vorheizen. Eine Springform mit etwas Öl einfetten und den ausgerollten Teig als »Boden« auslegen (an den Seitenwänden etwas höher ziehen) und zum Vorbacken ins Rohr schieben. Die Eiklar mit 1 Prise Salz zu Schnee schlagen, Dotter mit Mehl vermischen und beides zur Mangoldmasse geben. Die Hitze im Backrohr auf etwa 160 °C reduzieren, die Fülle auf dem vorgebackenen Teigboden verteilen und mit Alufolie zugedeckt rund 30 Min. backen.

# MANGOLDLASAGNE

Hauptspeise | 4-6 Portionen | Zubereitungszeit: 2 Std.

1 Zwiebel  
1-2 Knoblauchzehen  
2 EL Öl oder Butter  
500 g frischer Mangold  
4 Paradeiser  
250 ml Gemüsesuppe  
250 g Sauerrahm  
1 EL Crème fraîche  
1 Handvoll geriebener Parmesan  
12 Lasagneblätter  
1 Handvoll Kürbiskerne  
Salz, Pfeffer



Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in einer Pfanne in Öl oder Butter glasig anschwitzen. Die Mangoldblätter waschen, abtropfen lassen, in Streifen schneiden, zugeben und 5 Min. dünsten. Würzen und die enthäuteten und würfelig geschnittenen Paradeiser zugeben. Gemüsesuppe, Sauerrahm, Crème fraîche und Parmesan miteinander zu einer Sauce verrühren. Eine Auflaufform ausfetten und abwechselnd Lasagneblätter und Mangoldgemüse einschichten, die letzte Schicht sollte die Sauce sein. Die Lasagne mit den Kürbiskernen bestreuen und im auf 180 °C vorgeheizten Backofen etwa 45 Min. (zugedeckt) backen.

## Tausch-Tipp!

Die Mangold-Lasagne können Sie für »Fleischtiger« adaptieren: Braten Sie 300 g mageres Faschiertes mit einer klein gehackten Zwiebel und einer gepressten Knoblauchzehe in Öl an und schichten Sie auch 1 Lage Fleisch in die Lasagne!







# MARILLEN

## Schon gewusst?

Marillen sollten nicht in Wasser gelegt, eingewässert oder lange gewaschen werden. Dadurch gehen Geschmack und wertvolle Inhaltsstoffe, wie Vitamine und Mineralstoffe, verloren.

## Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Die Marille weist aufgrund ihres hohen Wassergehalts einen relativ geringen Kalorienanteil von etwa 45 kcal/100 g auf. Darüber hinaus enthält die Marille besonders viel Beta-Carotin, das der Frucht die typische orange Farbe verleiht und als Schutzsystem wirkt. Vitamine der B-Gruppe (zum Beispiel Niacin), Vitamin C und Folsäure machen die Marille ebenso zu einem wertvollen Nährstofflieferanten wie die Spurenelemente Kalium, Kalzium, Eisen und Magnesium.

## Verwendung und Zubereitung:

Marillen eignen sich sowohl frisch als auch in getrockneter Form als idealer Pausensnack. Am sommerlichen Speiseplan dürfen sie in Süßspeisen, Obstkuchen, Kompott und Marmeladen nicht fehlen. Marillenknoedel oder Palatschinken mit Marillenmarmelade sind nur wenige Beispiele für beliebte, typisch österreichische Marillengerichte. Als pikante Variante schmecken Marillen in Chutneys und ergänzen so jede kalte Sommerjause.

## Lagerung:

Marillen werden idealerweise kühl in der Gemüselade aufbewahrt. Sie sollten nur kurz unter fließendem Wasser, am besten unmittelbar vor dem Verzehr, gewaschen werden. Beim Transport und bei der Lagerung sollte man Druckstellen möglichst vermeiden.

## »Wachauer Marille«:

Die Benennung »Wachauer Marille« ist seit dem Jahr 1995 eine geschützte Ursprungsbezeichnung. Günstige Standorte für den Anbau von Marillen findet man im gesamten Gebiet der Wachau. Das lokale Klima nahe der Donau ist ideal für die Ausbildung des charakteristischen Marillengeschmacks und die Entfaltung des Marillenaromas.



## Wohlfühl-Tipp!

Viele Marillenkuchenrezepte lassen sich sehr gut als Vollkornvariante zubereiten. Dies verleiht den Gerichten ein zusätzliches Plus an wertvollen Inhaltsstoffen.

## MARILLEN-BOWLE (ALKOHOLFREI)

Getränk | mind. 5 Portionen | Zubereitungszeit: 10 Min. | Ziehdauer: 12-24 Std.

500 g	Marillen
1 l	Mineralwasser
1	unbehandelte Zitrone (Saft)
130 g	Kristallzucker
1	Vanilleschote
500 ml	Marillenektar



Marillen waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Die Vanilleschote längs halbieren und mit Zucker, Zitronensaft und Marillen vermischen. Über Nacht im Kühlschrank zugedeckt ziehen lassen. Am nächsten Tag mit kaltem Mineralwasser und Marillenektar aufgießen und abschmecken.

## MARILLEN-HIRSE-AUFLAUFL

Hauptspeise | 2 Portionen | Zubereitungszeit: 1 Std.

100 g	Hirse
150 ml	Milch
2	Eier
1 Pkg.	Vanillezucker
4 EL	Zucker
1 Prise	Zimt
2 Handvoll	Marillen
	unbehandelte Zitrone (Saft)
	Salz



Hirse in einem Sieb waschen und in doppelter Menge gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten quellen lassen. Milch zugeben, kurz weiterköcheln lassen und zum Abkühlen beiseitestellen. Eier trennen, Eiklar mit einer Prise Salz steif schlagen. Dotter mit Vanillezucker, Zucker und Zimt schaumig rühren. Die Dottermasse unter die Hirse mischen und den Eischnee vorsichtig unterheben. Marillen waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, unter die Hirsemasse rühren und in einer Auflaufform bei 180 °C etwa 45 Minuten backen.



### Alltags-Tipp!

Der Auflauf schmeckt auch am nächsten Tag noch sehr gut, deshalb ist er ideal zum Mitnehmen für Berufstätige! Ganz einfach die Reste vom Vortag in einen Behälter einpacken und kalt oder warm genießen.

# MARILLEN-GESCHNETZELTES

Hauptspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Min.

**800 g** Marillen  
**2 EL** Zucker  
**2 EL** unbehandelte Zitrone (Saft)  
**750 g** Lungenbraten  
**1** Zwiebel  
**250 ml** Gemüsesuppe  
**3 EL** Sauerrahm/Crème fraîche  
Rapsöl, Currypulver, Salz, Pfeffer



Marillen waschen, trocknen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Zucker und Zitronensaft vermengen und die Marillenstücke darin zugedeckt ca. 1 Std. marinieren. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, in Rapsöl scharf anbraten und beiseitestellen. Zwiebel schälen, klein hacken, anschwitzen, Currypulver dazugeben und mitrösten. Mit Suppe aufgießen und kochen lassen. Danach Crème fraîche oder Sauerrahm einrühren. Zum Schluss die Marillen und das Fleisch in die Sauce einmengen, noch einmal kurz erhitzen und servieren.

## Tausch-Tipp!



Statt des Lungenbratens können Sie auch Puten-, Hühnerfleisch oder Tofustreifen für das Geschnetzelte verwenden.

## NOTIZEN:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# NOTIZEN:



## MELANZANI

### Schon gewusst?

Mit seinem Äußeren gibt sich dieses Fruchtgemüse mit seiner violett bis schwarz glänzenden Farbe durchaus extravagant. Umso zurückhaltender ist die Melanzani im Geschmack. Gut gewürzt kommen Melanzanispeisen am besten zur Geltung. Einen fixen Platz hat das Nachtschattengewächs in der mediterranen, orientalischen und türkischen Küche. Melanzani sind beispielsweise unerlässlich in Moussaka und Ratatouille.

### Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Die Melanzani, ein sehr energiearmes Gemüse, besteht zum Großteil aus Wasser. Besonders erwähnenswert sind die Flavonoid-Farbstoffe (violett), denn diese sekundären Pflanzeninhaltsstoffe besitzen für unseren Körper zahlreiche gesundheitsfördernde und schützende Wirkungen. Die meisten Aroma- und Nährstoffe der Melanzani nimmt man übrigens mit der ungeschälten Frucht zu sich.

### Wohlfühl-Tipp!

Beim Garen saugen Melanzani Fett wie ein Schwamm auf. Eine beschichtete Pfanne hilft, Fett zu sparen, und unterstützt eine kalorienbewusste Zubereitung!



### Verwendung und Zubereitung:

Melanzani sind nicht zum Rohverzehr geeignet, da sie die für Nachtschattengewächse typischen Alkaloide enthalten, die Magen-Darm-Probleme auslösen können. Gekocht sind sie vielseitig verwendbar - ob gekocht, gedünstet, gebraten, gegrillt, gebacken oder auch in Form von Aufläufen und Eintöpfen schmecken sie sehr gut. Die Melanzani braucht kräftige Würze wie Knoblauch, Zwiebel, aromatische Kräuter und Zitronensaft.

### Koch-Tipp!

Vor der Zubereitung empfiehlt sich das Einsalzen der Melanzanischeiben, um Wasser und Bitterstoffe zu entziehen. (Die meisten Sorten enthalten allerdings im reifen Zustand kaum Bitterstoffe.) Beidseitig salzen, 30 Min. ziehen lassen, dann abtupfen.



### Lagerung:

Am besten hält sich die Melanzani im Gemüsefach des Kühlschranks. Finden sich auf der Schale Flecken oder dunkle Stellen, ist das ein Zeichen von zu langer Lagerung. Wichtig ist, dass Melanzani fern von Äpfeln oder Paradiesern aufbewahrt werden, da diese das Reifegas Ethylen verströmen und Melanzani empfindlich darauf reagieren.

# GEBRATENE MELANZANI MIT FETA

Vorspeise | 2 Portionen | Zubereitungszeit: 20 Min.

- 1 Melanzani
- 2 EL Raps- oder Olivenöl
- 125 g Feta
- 2 EL geröstete Kürbiskerne
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, frische Kräuter
- Öl zum Braten
- 2 Handvoll geputzter Blattsalat

## MARINADE:

Essig, Öl, Salz, Pfeffer



## Alltags-Tipp!

Gebratene Melanzani sind vielseitig kombinierbar: Sie passen besonders gut zu scharf angebratenem Hühnerfilet, als Gemüsebeilage zu mediterran gewürztem Fisch oder Steak und schmecken auch in flüssiger Konsistenz als Suppe.



# RATATOUILLE

Beilage | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 25 Min.

- 1 mittelgroße Melanzani
- 1 mittelgroße Zucchini
- 2 Paradeiser
- 1 roter Paprika
- 1 gelber Paprika
- 1 Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- 1/2 TL Honig
- Salz, Pfeffer
- frischer Rosmarin, Oregano



Gefühlsrezept

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in heißem Rapsöl in einer Pfanne glasig braten. Das übrige Gemüse putzen und waschen. Melanzani und Zucchini in Scheiben, Paradeiser in Spalten und Paprika in Stücke schneiden. Gemüse in die Pfanne geben und etwa 15 Min. bissfest garen. Kräuter waschen, trocken tupfen, hacken und zum Gemüse geben. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Tausch-Tipp!

Wenn Sie etwas Abwechslung möchten, versuchen Sie einmal eine würzigere Ratatouille-Variante: Gewürze wie getrocknete oder frische Chilis, Curry, Kreuzkümmel oder Paprikapulver geben eine scharfe Note und wärmen zudem in der kälteren Jahreszeit!





# PAPRIKA

## Schon gewusst?

Paprika gehören zur Familie der Nachtschattengewächse und stechen besonders durch ihre Sortenvielfalt hervor. Sie unterscheiden sich erheblich in Größe, Form, Farbe und Schärfe. Daher gibt es auch die verschiedenen Bezeichnungen wie Chili, Pfefferoni (Gewürzpaprika) und Gemüsepaprika. Die Färbung der Schoten reicht von weiß über gelb, orange und rot bis dunkelviolet und ist sortenabhängig. Bei grünem Paprika handelt es sich übrigens um unreif geerntete Früchte.

## Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Paprika weist einen besonders hohen Vitamin-C-Gehalt auf, der Tagesbedarf lässt sich bereits mit einer halben Schote decken. Rote Paprikaschoten enthalten dabei am meisten Vitamin C und Provitamin A, das in unserem Körper eine zellschützende Wirkung hat. Das wasserreiche und energiearme Gemüse ist ein wahres Allround-Talent in der Küche.

## Verwendung und Zubereitung:

Vor der Zubereitung wird Paprika gewaschen. Es empfiehlt sich, danach die Schoten zu halbieren und anschließend die kleinen Kerne und den Stielansatz zu entfernen. Gemüsepaprika schmeckt gut als

### Koch-Tipp!



Zum Schälen von Paprika legen Sie die halbierten Schoten für ca. 10 Min. in den Backofen. Bei höchster Hitze so lange backen, bis die Haut braun wird und Blasen wirft. Sie kann dann ganz einfach entfernt werden!

Rohkost (zum Knabbern oder in Salaten), gebraten und gegrillt. Er findet zudem Verwendung in Suppen, Gemüse- und Eintopfgerichten und lässt sich auch gut mit Fleischgerichten kombinieren. Ein sehr bekanntes Paprikagericht ist Ratatouille.

## Schärfe:

Für die Schärfe ist das Capsaicin verantwortlich, das je nach Sorte in unterschiedlicher Konzentration enthalten ist. Zur Einteilung kann eine 10-stufige Schärfeskala, die sogenannte Scoville-Skala, herangezogen werden: Stufe 1 bedeutet »nicht scharf«, Stufe 10 »sehr scharf, brennend«. Gemüsepaprika entspricht dabei einem Schärfegrad von 0, Pfefferoni und Gewürzpaprikapulver Stufe 2, die kleinen mexikanischen Jalapeños liegen bereits auf Stufe 5 und am oberen Ende der Skala, auf Stufe 10, befinden sich die Habaneros (Zuchtform des chinesischen Paprikas).

### Alltags-Tipp!



Wenn Sie scharfe Gewürzpaprika (Chili) verwenden, achten Sie darauf, dass Sie mit den Händen nicht in Augenkontakt kommen, denn das scharfe Capsaicin wird beim Schneiden der Früchte aus den Scheidewänden und Kernen freigesetzt.

# PAPRIKASUPPE MIT FLEISCHBÄLLCHEN

Vorspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 35 Min.

**1 Scheibe** Toastbrot  
**2** Zwiebeln  
**300 g** gemischtes Faschiertes  
**1** Ei  
**1 TL** Senf  
**je 1** roter, gelber und grüner Paprika  
**3 EL** Rapsöl  
**1 l** Gemüsesuppe  
**1 TL** Majoran  
**Salz, Pfeffer, Paprikapulver**



Toastbrot kurz in kaltem Wasser einweichen und ausdrücken. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Faschiertes, Ei, Hälfte der Zwiebelwürfel, Toastbrot, Senf, Salz, Pfeffer und Paprikapulver gut miteinander verkneten. Mit feuchten Händen kleine Bällchen daraus formen. Paprika waschen und in Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Fleischbällchen darin unter ständigem Wenden anbraten. Aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen. Paprika und restliche Zwiebelwürfel ins Bratfett geben und darin anbraten. Mit Paprikapulver bestäuben. Mit Suppe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und danach zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Fleischbällchen zufügen und bei schwacher Hitze nochmals ca. 5 Min. ziehen lassen. Majoran zur Suppe geben und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# PAPRIKA-TOPFEN-AUFSTRICH

Jause | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 10 Min.

**je 1** roter, gelber und grüner Paprika  
**1 Pkg.** Topfen  
**4 EL** Naturjoghurt  
**1 TL** Paprikapulver  
**frische Kräuter (Petersilie, Thymian, Dille ...)**  
**Salz, Pfeffer**

Paprika waschen, fein würfeln und mit Topfen, Joghurt und Paprikapulver verrühren. Kräuter waschen, fein hacken und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Aufstrich auf Vollkornbrote streichen und mit Kräutern garnieren.



*Gefühlsrezept*





## PARADEISER

### Schon gewusst?

Der aromatische Duft der Strauchparadeiser kommt eigentlich vom Stängel und ist somit nicht unbedingt für einen intensiven Geschmack der Paradeiserfrüchte ausschlaggebend. Oftmals schmecken die knallig roten Paradeiser aus dem Supermarkt enttäuschend fad und wässrig!

### Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Besonders hervorzuheben ist der charakteristische Farbstoff Lycopin in Paradeisern. Dieser ist maßgeblich für den guten Ruf der Paradeiser als gesundes Gemüse verantwortlich. Paradeiser enthalten viele Vitamine (A, C, E, Niacin) und durchschnittlich nur etwa 19 kcal/100 g. Sie enthalten den Botenstoff Histamin, der manchmal körperliche Beschwerden auslösen kann (Histaminintoleranz). Es können dadurch Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme oder Hautreaktionen auftreten.

### Verwendung und Zubereitung:

Paradeiser gibt es in allen möglichen Formen, Farben und Größen. Die kleinen roten oder gelben Cocktailparadeiser schmecken oft süß und fruchtig, während große rote oder violette Fleischparadeiser milder sind.

### Wohlfühl-Tipp!



Bei Verdacht auf Histaminintoleranz sollten Sie vorerst auf histaminreiche Lebensmittel (z. B. Paradeiser, Käse, Rotwein) verzichten und sie dann langsam wieder in den Speiseplan einbauen. Dies allerdings unbedingt mit Ihrem Arzt abklären!

Besonders die kleineren Sorten können als Snack zwischendurch verzehrt werden und sind auch bei Kindern beliebt.

### Herkunft und Aroma:

Bei der Züchtung von Paradeisersorten spielen Faktoren wie Aussehen, Lager-, Transport- und Ertragsfähigkeit eine wesentliche Rolle. Darunter leiden oftmals der Geschmack und das Aroma der Früchte. Besser ist es, Paradeiser bei Bauern der Region zu kaufen. So unterstützen Sie die heimische Wirtschaft und bekommen geschmacklich einwandfreie Ware. Oft handelt es sich hier um ältere Sorten mit kräftigem Aroma und nicht ganz perfektem Aussehen. Neben der Sorte hat natürlich auch das Anbauverfahren einen bedeutenden Einfluss auf den Geschmack. Großproduzenten bauen ihre Ware auf billigen und leicht zu bewirtschaftenden Kokosmatten oder Steinwolle an, und nicht auf der nährstoffreichen Erde, was den Geschmack negativ beeinflussen kann.

### Alltags-Tipp!



Paradeiser lassen sich einfach im eigenen Garten oder auf dem Balkon anbauen. An einem warmen, sonnigen, wind- und regengeschützten Platz gedeihen sie am besten.

# PARADEISER-QUICHE

Hauptspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 1 Std. | Ruhezeit für den Teig: 30 Min.

## TEIG:

200 g Magertopfen  
6 EL Rapsöl  
100 ml Milch  
300 g Mehl (vorzugsweise Vollkornmehl)  
1 Pkg. Backpulver  
etwas Salz

## MASSE:

1 Zwiebel  
600 g Paradeiser (verschiedene Sorten)  
200 g geriebener Emmentaler  
1-2 EL Mehl  
4 Eier  
200 ml Sauerrahm  
1 Prise Muskatnuss  
Salz, Pfeffer



Für den Teig alle Zutaten verrühren und 30 Min. rasten lassen. Für den Belag Zwiebel schälen und fein hacken. Käse, Mehl, Eier, Sauerrahm und Gewürze zu einer dicken Masse verrühren. Auflaufform einfetten, Teig einfüllen, darauf die Zwiebelwürfel verteilen, Käsemasse darübergeben und mit in Scheiben geschnittenen Paradeisern belegen. Mit Kräutern würzen und bei 200 °C ca. 45 Min. backen.

# SOMMERLICHER PARADEISER-BROT-SALAT

Jause | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 25 Min.

1/2 Weißbrot  
1 TL Fenchelsamen  
1 Handvoll Basilikum  
4 Handvoll rote und gelbe Cocktailparadeiser  
3 Fleischparadeiser  
6 eingelegte rote Paprikaschoten  
1 Knoblauchzehe  
einige Zweige Oregano oder Rosmarin  
etwas Rotweinessig, Parmesan, Rapsöl  
Oregano, Salz, Pfeffer



*Gefühlsrezept*

Das Weißbrot in mundgerechte Stücke zupfen und auf einem Backblech verteilen. Mit Rapsöl beträufeln und die gewaschenen Kräuter samt Fenchelsamen und Salz darunter mischen. Im Backofen etwa 10 Min. lang grillen, bis die Brotstücke goldgelb sind. Paradeiser waschen, in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Basilikum waschen, trocken tupfen, mit den Paprikaschoten grob hacken und zu den Paradeisern geben. Knoblauch pressen und ebenfalls zu den Paradeisern in die Schüssel geben. Mit einem Schuss Rotweinessig, etwas Rapsöl, Salz und Pfeffer vermischen und abschmecken. Die gegrillten Weißbrotstückchen zugeben, unterheben und mit etwas Parmesan und Oregano bestreut servieren.

*Tausch-Tipp!*

Statt Parmesan können Sie auch ein paar Stücke Feta, Schafkäse oder Mozzarella über dem Salat verteilen.





## RIBISELN

### Schon gewusst?

Ribiseln wachsen auf stachellosen Sträuchern, die bis zu zwei Meter hoch werden können. Insgesamt gibt es ca. 50 verschiedene Ribiselsorten, die sich in Geschmack und Aussehen unterscheiden. Je nach Sorte ist die Beerenfarbe hell- bis dunkelrot, weiß oder gelb. Es gibt auch schwarze Ribiseln, die man eher als »Schwarze Johannisbeeren« kennt.

### Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Ribiseln haben einen niedrigen Energiegehalt von ca. 40 kcal/100 g und liefern viele Vitamine und Mineralstoffe, unter anderem Vitamin C, Kalium und Kalzium. Die intensive Farbe der Beeren kommt durch Flavonoide zustande, die sich positiv auf die Gesundheit und besonders auf das Immunsystem auswirken. Der lösliche Ballaststoff Pektin wirkt verdauungsfördernd und cholesterinsenkend. Die Inhaltsstoffe sind jeweils von Sorte und Reifung abhängig.

### Verwendung und Zubereitung:

Ribiseln eignen sich zum Rohverzehr, zum Beispiel in einem Fruchtsalat oder in Desserts wie Joghurt- oder Topfcreme. Sie können auch zu Marmelade, Gelee, Mus, Chutney und Saft verarbeitet werden. Die Beeren schmecken auch als Tortenbelag und zu Pikantem wie Käse oder Wild.

### Lagerung:

Da Ribiseln sehr schlecht lagerfähig sind, sollten sie schnell verarbeitet werden. Die Früchte sind druckempfindlich und sollten daher locker und vorsichtig aufgelegt werden. Es empfiehlt sich, die grünen Stiele so lange wie möglich an den Beeren zu lassen. Im Kühlschrank gelagert, halten sich Ribiseln maximal 3 Tage. Auch das Waschen der Beeren sollte samt den Stielen erfolgen. Erst kurz vor dem Verzehr bzw. der Verarbeitung die Stiele abzupfen! Ribiseln lassen sich außerdem gut einfrieren.



### Alltags-Tipp!

Ribiselsträucher mögen es im Garten sehr sonnig. Wenn der Standort passt, schmecken die Beeren aromatischer und weniger sauer.

# RIBISELKETCHUP

Beilage | Zubereitungszeit: 1 Std.

2 kg	Ribiseln
1 kg	Zucker
250 ml	Essig (5%ig)
1 EL	Zimt
2 TL	Nelkenpulver
1 TL	Pfeffer



Ribiseln waschen und vorsichtig von den Stielen zupfen. Alle Zutaten in einem Topf erhitzen und rund 20 Min. unter ständigem Rühren zu einem Brei kochen. Durch ein Sieb streichen und in saubere, ausgespülte Gläser füllen.

## Koch-Tipp!

In Einmachgläser gefüllt, hält sich das Ketchup gut ein paar Wochen und ist zudem ein nettes Mitbringsel oder Geschenk für Feinschmecker.



# LAMM MIT RIBISELSAUCE

Hauptspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 50 Min.

2	Äpfel
1/2	Sellerieknolle
1 EL	Butter
4	Knoblauchzehen
je 1 EL	gehackte Petersilie, Rosmarin
500 g	Lammfilet
100 g	gemahlene Nüsse
Rapsöl, Salz, Pfeffer	

## SAUCE:

1 TL	Butter
1 EL	Mehl
1 EL	Honig
150 g	rote Ribiseln
je 1 TL	gehackte Petersilie, Rosmarin
Rotwein, Salz, Pfeffer	

Lammfilet würzen, mit Knoblauch und Kräutern in Rapsöl anbraten und im Backrohr 30 Min. bei 160 °C fertig braten, dann ist es innen noch zartrosa. Wenn Sie es durchgebraten bevorzugen, sollten Sie die Garzeit auf 40-45 Min. verlängern. Äpfel und Sellerie in Spalten schneiden und in Rapsöl kurz anbraten. Gemahlene Nüsse mit Butter in einer heißen Pfanne verschmelzen. Für die Sauce Mehl in heißer Butter anschwitzen, mit Rotwein ablöschen, Ribiseln, Kräuter und Honig zufügen. Mit einem Schneebesen gut verrühren, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Filet in Scheiben schneiden, mit Apfel- und Selleriespalten anrichten, mit der Nuss-Butter übergießen und mit Ribiselsauce servieren.



# RIBISEL-GRIESS-ÜBERRASCHUNG

Nachspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 1 Std. 20 Min.

500 ml	Milch
125 g	(Vollkorn-)Grieß
3	Eier
75 g	Butter
75 g	geriebene Nüsse
150 g	Staubzucker
1 Pkg.	Vanillezucker
1	unbehandelte Zitrone (Schale)
250 g	rote Ribiseln
etwas Mehl, Salz	



Milch kochen, Grieß einrühren, aufkochen, dann vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Kleine Auflaufförmchen vorbereiten, mit Butter bestreichen und mit etwas Grieß bestreuen. Die Ribiseln waschen, von den Stielen trennen und mit etwas Mehl bestäuben. Eier trennen, Butter und Zucker schaumig rühren und langsam die Dotter zugeben. Abgeriebene Zitronenschale, Nüsse und Grießmasse unterheben. Die Eiklar mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen und ebenfalls unterheben. Bei 160 °C etwa 50 Min. backen.

## Tausch-Tipp!

Sie können anstelle der Ribiseln auch andere säuerliche Früchte wie Brombeeren oder Himbeeren verwenden. Auch tiefgefrorenes Obst ist eine Alternative.



# OUTDOOR-KÜCHE

Viele haben mittlerweile die Liebe zum Kochen im Freien und die damit verbundenen Gaumenfreuden entdeckt. Sofern man dabei auf ein paar Grundregeln achtet, ist das ein durchaus gesundes Vergnügen.

Grillen - die ursprünglichste Art des Kochens - hat vom gesundheitlichen Standpunkt her nicht den besten Ruf, obwohl es sich um eine sehr fettarme Garmethode handelt. Im Kreuzfeuer der Kritik steht in erster Linie die Gefahr, potenziell krebserregende Stoffe über die gegrillten Speisen aufzunehmen. Um dies zu vermeiden, sollte man mariniertes Fleisch mit Küchenpapier abtupfen, bevor es auf den Grill kommt. So kann kein Fett mehr in die Glut tropfen. Zudem ist es empfehlenswert, das Grillgut indirekt - also nicht genau über der Glut - zu garen. Eine hervorragende Abwechslung auf dem (Grill-)Speiseplan bieten übrigens Gemüse und Fisch. Gut gewürzt mit einer Joghurtsauce: ein fettarmer Hochgenuss!

## Gesundheits-Tipp!



Eine selbst gemachte Marinade aus Öl, Rosmarin, Thymian und Knoblauch schmeckt nicht nur toll, die Kräuter können auch antioxidativ wirken.



# NOTIZEN:



# ZUCCHINI

## Schon gewusst?

Zucchini stammen ursprünglich aus Mittelamerika und wurden Ende des 15. Jahrhunderts in Oberitalien heimisch. Von dort aus verbreitete sich die anspruchslose Pflanze bis in unsere Gärten. Botanisch gehören Zucchini der Familie der Kürbisgewächse an und ihr Name, der sich aus dem Italienischen ableitet, bedeutet so viel wie »kleine Kürbisse«. Zucchini findet man in verschiedenen Farben und Formen, von hell- bis dunkelgrün, gesprenkelt oder gestreift, länglich oder rund, seltener auch gelb oder cremefarben.

## Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Zucchini sind mit einem geringen Energiegehalt von nur 23 kcal/100 g und einem vergleichsweise hohen Anteil an Nährstoffen eine gesunde Bereicherung für die Küche. Sie punkten mit B-Vitaminen sowie mit Kalzium. Da direkt in der Schale der Nährstoffgehalt am höchsten ist, sollten Zucchini nicht geschält, sondern nur gründlich gewaschen werden.

### Wohlfühl-Tipp!



Wegen des hohen Flüssigkeitsgehalts, der guten Bekömmlichkeit und des milden Geschmacks eignen sich Zucchini für den Beikostbeginn und für Kleinkinder. Um die Nährstoffe zu erhalten, empfiehlt sich kurzes Garen bei mäßiger Temperatur.

## Verwendung und Zubereitung:

Kleinere Zucchini eignen sich mit ihrem zarten Fruchtfleisch besonders gut als Rohkost. Sie können geraspelt oder in Scheiben geschnitten für Salate oder als Fingerfood angeboten werden. Gedünstet oder gebraten bereichern Zucchini viele Gemüsegerichte und Eintöpfe oder passen als Beilage gut zu Fisch oder Fleisch. Als Hauptgericht kann das Gemüse mit Faschierem, klein gehacktem Fisch oder vegetarisch mit Getreide, Gemüse und Käse gefüllt werden. Zucchini sind auch zum Grillen gut geeignet (zum Beispiel als Gemüsespieße). Durch den neutralen Geschmack schmecken Zucchini auch in einem Kuchen. Als besondere Delikatesse gelten gefüllte Zucchini Blüten (Stiel, Kelch und Staubblätter entfernen).

## Lagerung:

Da Zucchini kälteempfindlich sind, sollten sie bei 8-10 °C im Keller oder Vorratsraum gelagert werden, denn bei zu kalter Lagerung kann die Schale schnell weich werden. Auch eine gemeinsame Lagerung mit Äpfeln oder Paradeisern ist nicht gut, da diese den Reifungsprozess beschleunigen. Beim Einkauf sollten Sie auf eine feste und unverletzte Haut achten, da es sonst leichter zu Schimmelbildung kommen kann. Frisch geerntete Zucchini können etwa 12 Tage aufbewahrt werden.

# ZUCCHINIGRÖSTL MIT PETERSILERDÄPFELN

Hauptspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 40 Min.

1 kg Zucchini  
1 Zwiebel  
5 Eier  
1 kg Erdäpfel  
1 Handvoll Petersilie  
1 EL Butter  
2 EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer, frische Kräuter



Die Erdäpfel kochen. Zucchini waschen, in dünne Scheiben schneiden, salzen, kurz durchziehen lassen und Wasser abseihen. Zwiebel klein würfelig schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Öl anschwitzen. Zucchini hinzugeben, braten lassen und mit den Gewürzen abschmecken. Die Erdäpfel schälen, mit der gehackten Petersilie und etwas Butter anbraten. Daneben die Eier in einer beschichteten Pfanne zu Spiegeleiern verarbeiten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss mit den Spiegeleiern und frischen Blattsalaten servieren.

## Alltags-Tipp!



Das Zucchini Gröstl ist schnell fertig und auch gut für die Resteverwertung geeignet. Finden Sie also im Kühlschrank noch übrig gebliebene Schwammerl, Paprika, Karotten oder etwas Käse, so passen diese Zutaten wunderbar in das Gröstl.

# ZUCCHINI-SCHINKEN-SPAGHETTI

Hauptspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Min.

400 g Vollkornspaghetti  
2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
2 mittelgroße Zucchini  
5 mittelgroße Paradeiser  
200 g Schinken  
1/2 Becher Sauerrahm  
2 EL Sonnenblumenöl  
Oregano, Salz, Pfeffer, Parmesan



Nudelwasser salzen und zum Kochen bringen. Zwiebeln schälen, klein hacken und in etwas Öl anrösten. Schinken, Zucchini, Paradeiser und Knoblauch klein schneiden und mitrösten. Sauerrahm unterrühren und anschließend die Sauce mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Die Vollkornspaghetti bissfest kochen und mit kaltem Wasser kurz abschrecken. Spaghetti mit Sauce und nach Belieben mit Parmesan bestreut servieren.

## Tausch-Tipp!



Statt Zucchini können Sie verschiedenste Gemüsesorten für dieses Gericht verwenden. Versuchen Sie die Spaghetti doch einfach mal mit Paprika, Melanzani, Fisolen oder Porree.





# HERBST



# HERBST



Äpfel

—  
Birnen

—  
Brambeeren

—  
Kürbissen

—  
Kraut

—  
Kürbis

—  
Nüssen

—  
Heimische Speisepilze

—  
Weintrauben





# ÄPFEL

## Schon gewusst?

Äpfel reifen während der Lagerung nach und geben dabei das Reifungsgas Ethylen ab. Daher sollten Äpfel nicht neben anderen Obst- oder Gemüsesorten gelagert werden, da diese schneller verderben. Am besten lagert man Äpfel in kühlen Räumen, bei einer Raumtemperatur zwischen 2 und 7 °C, luftig und bei hoher Luftfeuchtigkeit.

## Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Der Apfel ist ein Kernobst und gehört zur Familie der Rosengewächse. Er ist eine der beliebtesten Obstsorten überhaupt. Äpfel sind sehr nährstoffreich und enthalten Vitamin C, E und sekundäre Pflanzenstoffe, die sich vorwiegend in der Schale des Apfels befinden. Positiv für die Verdauung können zudem die enthaltenen Ballaststoffe wie Pektin und Zellulose wirken.

## Verwendung und Zubereitung:

Der Apfel ist als schnelle Zwischenmahlzeit beliebt und findet auch in der Küche vielseitige Anwendung. Beispielsweise in Salaten, als süß-saure Komponente (zum Beispiel Chutney) zu Fleischgerichten, als Kompott, auch gemischt mit anderen Obstsorten, in Süßspeisen wie Aufläufen, in Mehlspeisen oder als Saft.

### Tausch-Tipp!

Probieren Sie doch am Abend statt fettiger, salziger Knabberereien einmal eine Handvoll Weintrauben, Nüsse und gewürfelten Käse - eine tolle Abwechslung!



Das Braunwerden aufgeschnittener Äpfel können Sie übrigens durch Beträufeln mit etwas Zitronensaft verhindern.

## Klimaschutz durch heimisches Obst:

Durch vermehrte Verwendung heimischer Obst- und Gemüsesorten - im Winter sind dies neben Äpfeln zum Beispiel Erdäpfel oder Kraut - werden nicht nur lange Transportwege vermieden, sondern auch Energie und Treibhausgase eingespart. Ein geringeres Verkehrsaufkommen bedeutet zudem weniger Lärm, Feinstaubbelastung und Straßenschäden. In Bioqualität enthalten heimische Obst- und Gemüsesorten außerdem keine Pestizidrückstände, sie sind aromatischer und kräftiger im Geschmack und haben gleichzeitig keinen negativen Einfluss auf die Umwelt.

### Tausch-Tipp!



Der Apfel bietet sich im Winter an, da er als heimische Sorte gut lagerfähig und damit ganzjährig verfügbar ist. Probieren Sie verschiedene Sorten aus, sie unterscheiden sich sehr stark in Süße, Aroma, Aussehen und Saftigkeit.

# APFEL-VOLLKORNMUFFINS

Nachspeise | 10 Stück | Zubereitungszeit: 30 Min.

100 g	Zucker
1	großes Ei (oder 2 kleine)
150 g	Joghurt (1 %)
150 g	Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
70 g	geriebene Nüsse (Hasel- oder Walnüsse)
2 TL	Backpulver
2	säuerliche Äpfel



Zucker mit Ei und Joghurt cremig rühren. Die Äpfel waschen, Kerngehäuse ausstechen und Äpfel samt Schale reiben. Mehl mit Backpulver vermischen und abwechselnd mit Äpfeln und Nüssen in die Joghurtmasse einarbeiten. Den Teig in Muffinförmchen füllen und bei 180 °C etwa 15 bis 20 Min. backen!

## Wohlfühl-Tipp!

Besonders gut schmecken die Apfelmuffins, wenn man sie mit einer kräftigen Prise Zimt und/oder Kardamom würzt. Das Aroma verströmt pure Weihnachtsstimmung und sorgt für eine heimelige Atmosphäre in der kalten Jahreszeit.



# FRÜCHTEBROT

Nachspeise | 25 Portionen | Zubereitungszeit: 3 Std.

1 kg	geraspelte Äpfel mit Schale
150 g	halbierte Haselnüsse
250 g	Rosinen oder andere Trockenfrüchte
1 EL	Zimt
50 ml	Rum
150 g	Zucker
2 EL	Kakao
500 g	Dinkelvollkornmehl
1 Pkg.	Backpulver
1 Prise	Salz



Alle Zutaten außer Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermengen und mindestens 2 Std. ziehen lassen. Mehl mit Backpulver und einer Prise Salz mischen und in die Masse einrühren. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Im Rohr bei 175 °C etwa 45 Min. backen.

## Koch-Tipp!

Wickelt man das Brot in Frischhaltefolie ein, ist es gut 4-6 Wochen haltbar. Luftdicht verpackt kann man Apfelbrot auch gut einfrieren und bei Bedarf genießen.





## BIRNEN

### Schon gewusst?

In der Anthropometrie - der Lehre von den Maßverhältnissen des menschlichen Körpers - ist die Birne Namensgeber einer wichtigen Körperform. Unter dem sogenannten Birnentyp versteht man die Verteilung von Körperfett insbesondere an Oberschenkeln und Hüften. Die Körperform ähnelt demnach einer Birne.

### Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Der in der Birne enthaltene sekundäre Pflanzeninhaltsstoff Quercetin findet sich hauptsächlich in der Schale. Deshalb sollte man Birnen in jedem Fall mit der Schale verzehren! Zudem enthalten Birnen wertvolle Kiesel- und Phosphorsäuren, die die Nerven und Konzentration stärken. Sie machen Birnen zum wahren »Brainfood«. Aufgrund des relativ geringen Säureanteils sind Birnen besonders leicht verträglich und somit auch für Kinder geeignet.

### Verwendung und Zubereitung:

Ob roh als Stückobst, zu Fleischspeisen, Salat oder Käse, als Chutney, Kompott oder zu Saft ausgepresst - Birnen sind äußerst vielseitig verwendbar. Überdies ist die Birne auch für die Herstellung von Bränden, Likören und nicht zuletzt für den Most unerlässlich. Besonders in

unseren Breiten werden Birnen gerne in getrockneter Form (»Kletzen«) verarbeitet. Vor allem das traditionelle »Kletzenbrot« schmeckt ganz hervorragend - nicht nur zu Weihnachten.

### Die Birne als wahrer Sattmacher:

Birnen enthalten besonders viele Ballaststoffe (ungeschält), die lange satt machen. Diese Stoffe kurbeln außerdem die Verdauung an und wirken positiv auf den Cholesterinspiegel.

### Alltags-Tipp!



Neben reifen Äpfeln gelagert bzw. in einem luftdichten Behälter aufbewahrt, werden noch zu harte Birnen weich und sind so gut weiterzuverarbeiten!

### Wohlfühl-Tipp!



Birnen enthalten eine größere Menge des Schönheitsvitamins Riboflavin (Vitamin B2), das unter anderem für die Gesundheit von Haut, Augen und Schleimhäuten verantwortlich ist.

# BIRNEN-SELLERIE-SALAT

Vorspeise | 2 Portionen | Zubereitungszeit: 15 Min.

2-3 Handvoll grüner Blattsalat  
1-2 Birnen  
1/4 Sellerieknolle  
1 EL Salz

## MARINADE:

1/2 unbehandelte Zitrone (Saft)  
2 EL Rapsöl  
1 Prise Salz, Pfeffer

## ZUM VERFEINERN:

3 grob gehackte Walnüsse  
etwas Parmesan



Blattsalat waschen, abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Birne und geschälten Sellerie in kleine Stifte schneiden (oder hacheln), Gemüse und Obst vermengen und auf dem Blattsalat anrichten. Mit ein paar Spritzern Zitronensaft beträufeln, damit die Birnen nicht braun werden. Für die Marinade alle Zutaten gut vermengen. Den Salat mit der Marinade übergießen und je nach Geschmack mit Walnüssen und geriebenem Parmesan verfeinern.

# BIRNENTIRAMISU

Nachspeise | 8-10 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Min. | Kühlzeit: 2 Std.

## TEIG:

600 g Birnen  
1 Pkg. Vanillezucker  
1/2 unbehandelte Zitrone (Saft)  
2 Nelken  
4 EL Wasser  
50 g Biskotten

## CREME:

150 g Topfen  
100 ml Milch  
1 Pkg. Vanillezucker

## ZUM BESTREUEN:

2-3 EL Getreideflocken  
(Hafer, Hirse, Dinkel ...)  
2-3 EL ungesüßtes Kakaopulver



Birnen waschen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Birnen zusammen mit Vanillezucker, Zitronensaft, Nelken und Wasser in einen Topf geben und bei schwacher Hitze 5 Min. dünsten lassen. Biskotten in eine rechteckige Auflaufform legen, Birnen darauf verteilen und 30 Min. abkühlen lassen. Topfen mit Vanillezucker, Milch und etwas Abrieb der unbehandelten Zitronenschale verrühren und gleichmäßig auf den Birnen verteilen. Mit Kakaopulver und Getreideflocken bestreuen und gekühlt servieren.

## Tausch-Tipp!

Sollten einmal gerade keine frischen Birnen verfügbar sein, so kann man auch auf jedes andere saftige Obst der Saison zurückgreifen und es ersatzweise für die Birnen im Rezept verwenden.





# BROMBEEREN

## Schon gewusst?

Da sich dieses Obst aus vielen kleinen Steinfrüchten zusammensetzt, zählt es nicht, wie häufig angenommen, zu den Beeren, sondern zu den Sammelseinfrüchten. Die Brombeere gehört so wie die Himbeere zu den Rosengewächsen und zählt zu den ältesten Heilpflanzen überhaupt.

## Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Brombeeren sind reich an Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium und Kalzium. Außerdem enthalten sie Vitamin C, Vitamin E und Beta-Carotin und sind mit 44 kcal/100 g Früchte sehr energiearm.

### Gesundheits-Tipp!



Die in der Brombeere enthaltenen Flavonoide schenken den Früchten ihre typische Farbe und zudem zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen. Sie können beispielsweise den Blutdruck, das Herz-Kreislauf-System sowie das Immunsystem positiv beeinflussen.

## Verwendung und Zubereitung:

Brombeeren schmecken wunderbar als Nachspeise oder Obstportion zwischendurch. Gut kombinieren kann man sie mit Milch und Milchprodukten (Buttermilch, Joghurt ...), beispielsweise püriert zu einem Shake.

## Lagerung:

Brombeeren können im Kühlschrank etwa 3 Tage aufbewahrt werden. Am besten genießt man sie allerdings frisch. Zum Tiefkühlen die einzelnen Früchte gut verstreut auf ein Tablett oder Blech legen und im Tiefkühlgerät einige Stunden vorfrostet. Danach können die Beeren gesammelt in einem Behälter oder Gefrierbeutel tiefgekühlt werden, ohne dass sie zusammenkleben.

### Koch-Tipp!



Brombeeressig selbst gemacht: 500 g Brombeeren säubern und in eine Glasflasche füllen, 5 Pfefferkörner hinzufügen und mit 1 Liter Obstessig aufgießen. Nach ca. 5-10 Tagen muss man das Ganze dann durch ein Sieb gießen und in eine saubere Flasche umfüllen.

# WARMES (BROM-)BEEREN-MÜSLI

Frühstück | 1 Portion | Zubereitungszeit: 10 Min.

- 3 EL Vollkornflocken (Hafer, Dinkel ...)
- 1 EL Samen und Kerne (Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne ...)
- 1 EL grob zerkleinerte Nüsse (Wal-, Haselnüsse, Mandeln ...)
- 1 Handvoll frische oder tiefgekühlte (Brom-)Beeren
- 5 EL Wasser
- 5 EL Milch
- 1/2 TL Zimt
- 1/2 TL Honig
- unbehandelte Zitrone (Saft)



## Tausch-Tipp!



Wer eine Kuhmilchallergie hat oder einfach mal etwas anderes ausprobieren möchte, kann auch Hafer-, Reis- oder Sojamilch verwenden. Sofern diese Getreidemilchsorten »verköcht« werden, macht es geschmacklich keinen großen Unterschied.

Getreideflocken bei mittlerer Hitze vorsichtig kurz anrösten und mit Wasser und Milch aufgießen, Samen, Kerne, Nüsse und Beeren begeben und dabei Hitze reduzieren. Wenn der Getreidebrei zu fest werden sollte, zusätzlich 2-3 EL Wasser oder Milch dazurühren. Je nach Belieben mit etwas Zimt, Zitronensaft und Honig abschmecken und warm servieren!

# BUTTERMILCH-BROMBEER-GELEE

Nachspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 20 Min. | Kühlzeit: 5 Std.

- 500 ml Buttermilch
- 250 g Brombeeren
- 6 Blatt Gelatine
- 1 EL Staubzucker oder Honig
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 unbehandelte Zitrone (Saft)



Brombeeren waschen (evtl. halbieren) und auf 4 Portionen in kleinen Dessertschüsseln aufteilen. Buttermilch mit Vanillezucker, Zitronensaft und Zucker oder Honig abschmecken.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, leicht ausdrücken und in wenig heißem Wasser unter ständigem Rühren auflösen. Unter die Buttermilch rühren, die Buttermilch über den Brombeeren verteilen und kalt stellen.





## HAGEBUTTEN

### Schon gewusst?

Als Hagebutten bezeichnet man die roten Früchte verschiedener Wildrosenarten, insbesondere der Hundsrose. Der Name setzt sich aus Hag (Hecke) und Butte (Butzen, süddeutsch für Verdickung) zusammen. Im Gegensatz zu gezüchteten Rosen, die den ganzen Sommer und Herbst über Blüten tragen, blühen Wildrosen nur einmal im Jahr und entwickeln danach die Hagebutten. Zwischen Juni und Juli erscheinen die blassrosa oder auch weißen duftenden Blüten. Die Früchte - leuchtend rot - reifen im Oktober. Die Erntezeit beginnt im Oktober und kann bis in den Dezember reichen.

### Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Unter den einheimischen Früchten hat die Hagebutte mit circa 767 mg/100 g einen hohen Vitamin-C-Gehalt. Ihr Mark enthält beispielsweise 20-mal mehr Vitamin C als Zitronen. Die Früchte sind wahre Nährstoffbomben und liefern neben Provitamin A und B-Vitaminen auch Kupfer und Zink.

### Verwendung:

Für die Strapazen, die das Sammeln und Putzen von Hagebuttenfrüchten im Herbst mit sich bringen, wird man mit außergewöhnlich feinem Geschmack und gesundheitlichem Mehrwert belohnt. Nach der Ernte werden die Früchte gewaschen und die Kerne, der Stängelansatz und das Fruchtkäppchen entfernt. Sie können Hagebutten frisch verwenden oder auch trocknen, beispielsweise für Hagebuttentee.

### Gesundheits-Tipp!



Aufgrund ihrer positiven Wirkungen auf die Gesundheit wurden der Hagebutte früher Zauberkräfte nachgesagt. Sie beugt Erkältungen vor, hemmt Entzündungen und kann harntreibend wirken.

### Verarbeitung:

Im Zuge der Verarbeitung zu Saucen, Suppen, Marmeladen oder als Grundsubstanz für Hagebuttenmus müssen die Früchte gekocht werden.

# HAGEBUTTEN-ERKÄLTUNGSTEE

Getränk | 4 Häferl | Zubereitungszeit: 10 Min.

2 EL	<b>getrocknete Hagebutten mit Kernen</b>
1 EL	<b>getrocknete Lindenblüten</b>
1 l	<b>Wasser</b>



Die Menge der Mischung reicht für etwa 1 Liter Tee. Hagebutten und Lindenblüten mit kochendem Wasser übergießen und 5-10 Min. ziehen lassen. Zum Süßen ist Honig gut geeignet und Zitronensaft passt ebenfalls sehr gut dazu.

# HAGEBUTTENMARMELADE

Snack | 4 Gläser | Zubereitungszeit: 30 Min.

1 kg	<b>Hagebutten</b>
250 ml	<b>Orangensaft</b>
1 kg	<b>Gelierzucker (1 : 1)</b>
2	<b>Gewürznelken</b>



Hagebutten mit kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen und von den Stielen befreien. Mit ca. 1/2 Liter Wasser und den Gewürznelken zugedeckt ca. 20 Min. dünsten. Mit einem Erdäpfelstampfer zerdrücken und durch ein grobes Sieb drücken. Übrig gebliebenes Fruchtmus mit Orangensaft und Gelierzucker aufkochen, 5 Min. sprudelnd kochen lassen, in Gläser füllen, verschließen und erkalten lassen.



## Alltags-Tipp!

Selbst gemachte Hagebuttenmarmelade ist - hübsch verpackt - ein feines und vor allem kreatives Mitbringsel für Freunde und Familie.

# HIRSCHMEDAILLONS IN HAGEBUTTENSAUCE

Hauptspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 45 Min.

- 4 Hirschmedaillons (à 100 g)
- 100 g frisch entkernte Hagebutten
- 125 ml Rotwein
- 1-2 EL Wasser
- 1 TL Zucker oder Honig
- 1 unbehandelte Zitrone (Schale)
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Majoran



Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Öl erhitzen und das Fleisch etwa 4 Min. darin braten, herausnehmen, mit Alufolie umwickeln (so bleibt es schön saftig) und warm halten. Für die Sauce die entkernten Hagebutten im Bratensatz mit Wasser, Wein, Zucker und Zitronenschale weich kochen, passieren und nochmals aufkochen. Die Sauce kann man warm oder auch kalt zum Fleisch servieren. Dazu passt hervorragend gedünstetes Wurzelgemüse.



## Koch-Tipp!

Sollte man einmal keine Hagebutten zur Verfügung haben, so kann bei diesem Rezept auch Hagebuttenmarmelade verwendet werden. Einfach ein paar Esslöffel Marmelade mit 100 ml Wasser mischen und für etwa 10 Min. zu einer Sauce einkochen.

# » WILDE GENÜSSE «

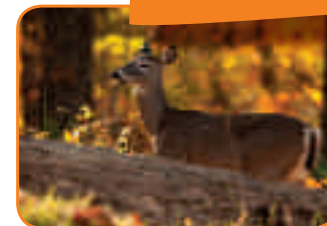
Wildbret hat im Herbst Hochsaison. Viele Gasthäuser machen mit kulinarischen Wochen auf sich aufmerksam und bewerben ihr Wildfleischangebot. Ernährungsphysiologisch gesehen sind Reh, Hase & Co eine gute und vor allem hochwertige Abwechslung zu den gängigen Fleischsorten. Allein die Tatsache, dass Wild in freier Natur lebt, sich viel bewegt und auf natürliche Weise ernährt, bringt Vorteile mit sich. Die Tiere liefern mageres Fleisch, das vielseitig verwendbar ist. Positiv ist zudem auch der hohe Gehalt an ungesättigten Fettsäuren verglichen mit dem Fettsäuremuster anderer Nutztierarten.

Genuss spielt gerade beim Verzehr von Fleisch nicht nur aus ethischen Gründen eine besondere Rolle. In unserer hektischen, gestressten Alltagswelt ist es wichtig, sich bewusst Ruhepole zu schaffen, um zu entspannen. Ein genussvoll verzehrtes Essen in angenehmer, stressfreier Atmosphäre kann der sogenannte »Balsam für die Seele« sein. Oft reicht es schon, tief durchzuatmen und beim Kauen die Augen zu schließen. Etwas entspannende Musik im Hintergrund, ein nettes Gespräch bei Tisch und ausreichend Zeit beim Essen können wahre Wunder wirken.



## Koch-Tipp!

Wild sollte aus hygienischer Sicht immer ganz durchgebraten verzehrt werden, sodass die Aufnahme eventuell enthaltener Krankheitserreger ausgeschlossen werden kann.



# NOTIZEN:



# KRAUT

## Schon gewusst?

Kraut ist ein typisch europäisches Nahrungsmittel, welches schon bei den Germanen intensiv kultiviert wurde. Es ist also kein Zufall, dass es für Sauerkraut keine englische Übersetzung gibt. In Deutschland wird Kraut übrigens Kohl genannt - der uns bekannte Kohl wird in Deutschland hingegen als Wirsing bezeichnet.

## Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Das Kraut enthält reichlich Vitamin C, Vitamin E und Carotinoide, welche als Antioxidantien wirken und damit unsere Zellen schützen. Zudem liefert das Gemüse reichlich Ballaststoffe, die für die Verdauung und Sättigung förderlich sind. Kalzium, Magnesium, B-Vitamine, Folsäure und andere Mineralstoffe machen Kraut bedingt zu einer wahren Vitamin- und Mineralstoffbombe.

## Verwendung und Zubereitung:

Kraut kann roh als Salat oder gedünstet als warmes Sauerkraut, Krautstrudel oder Krautfleckerl genossen werden. Da das Vitamin C als Vorstufe (Ascorbigen) im Gemüse gespeichert ist und es sich erst durch Erhitzen umwandelt, liefert Kraut auch gekocht viel Vitamin C.

## Lagerung:

Ein angeschnittener Krautkopf kann - mit etwas Folie abgedeckt - im Kühlschrank für einige Tage aufbewahrt werden. Das Gemüse im Ganzen (vor allem Herbst- und Winterkrautsorten) kann man einige Monate bei knapp über 0 °C im Keller lagern. Im Gemüsefach des Kühlschranks ist ein ganzer Krautkopf ungefähr 3 Wochen haltbar.



## Gesundheits-Tipp!

Die enthaltenen Glukosinolate geben dem Kraut seinen einzigartigen Geschmack.

# ROTKRAUTSALAT

Vorspeise | 4-6 Portionen | Zubereitungszeit: 20 Min.

- 1 mittelgroßer Rotkrautkopf
- 2-3 Äpfel (säuerlich)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone (Saft)
- 1 Prise gemahlene Gewürznelken
- 1 Prise gemahlener Zimt
- Salz, Pfeffer
- etwas Fruchtsaft (z. B. Apfelsaft)
- Apfelessig



*Gefühlsrezept*

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Äpfel waschen, fein raspeln und Zitronensaft darübergießen, damit sie nicht braun werden. Vom Rotkraut die äußeren Blätter entfernen, den übrigen Krautkopf waschen und halbieren. Strunk entfernen und das Kraut fein schneiden (geht auch in der Küchenmaschine). Alle Zutaten in einer großen Schüssel miteinander vermischen und mit Gewürzen, Fruchtsaft und Essig abschmecken.

## Koch-Tipp!

Würzen Sie das Kraut mit Kümmel oder Kreuzkümmel - so wird es besser verträglich. Mit süßen Zutaten verfeinert, z. B. mit Äpfeln oder Zimt, erhält Kraut eine interessante Note.



# ÜBERBACKENE BROTE MIT SAUERKRAUT

Jause | 6 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Min.

- 6 Scheiben Schwarzbrot
- 6 Scheiben geräucherter Schinken
- 100 g würziger Käse (z. B. Bergkäse)
- 200 g Sauerkraut
- 1 kleine Zwiebel
- Sonnenblumenöl



Zwiebel schälen, klein schneiden und in Öl kurz anschwitzen. Sauerkraut dazugeben und 10 Min. zugedeckt kochen (evtl. muss man einen Schuss Wasser dazugeben, damit es nicht anbrennt). In der Zwischenzeit Brote mit Schinken belegen und auf ein Backblech legen. Käse in Scheiben schneiden. Wenn das Kraut bissfest ist, auf den Broten verteilen. Käsescheiben darauflegen und 10 Min. bei 200 °C überbacken. Gegen Ende kann man noch kurz die Grillfunktion einschalten, damit der Käse knusprig wird.

# ROTKRAUTLAIBCHEN

Hauptspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 80 Min.

1/2	Zwiebel
500 g	Rotkraut
1 EL	Butter
250 ml	Gemüsesuppe
60 g	Weizengrieß
60 g	Semmelbrösel
1 EL	Sonnenblumen- oder Rapsöl
1	Dotter
1 Prise	Salz
	Pfeffer, Zimt

## ZUM PANIEREN:

1	Ei
30 g	Mehl
100 g	grob geriebene Walnüsse
	Öl zum Herausbacken



Krautmischung in eine Rührschüssel umfüllen, abkühlen lassen und Dotter untermischen. Dann aus der Masse mit feuchten Händen 4 große oder 8 kleine Laibchen formen, im Mehl wenden, durch das versprudelte Ei ziehen und in den geriebenen Walnüssen panieren. Öl in einer Pfanne erhitzen (ca. 1-2 Finger hoch) und Laibchen darin goldbraun backen. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## Koch-Tipp!



Die Laibchen passen ganz ausgezeichnet zu allen Wildgerichten, schmecken aber auch für sich als vegetarische Hauptspeise mit gemischtem Salat und Joghurtsauce oder mit süß-sauren Chutneys (Birne, Kürbis, Dirndl).

Zwiebel schälen, klein schneiden und in Butter anschwitzen. Kraut waschen, in feine Streifen schneiden und mitdünsten. Suppe dazugießen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zimt würzen. Kraut aufkochen, Grieß und Brösel einrühren und etwa 10 Min. köcheln lassen - dabei öfter umrühren.

## NOTIZEN:





# KÜRBIS

## Schon gewusst?

Der Kürbis ist im botanischen Sinn eine Beere und zählt zu den Kürbisgewächsen. Kürbisse können bis zu mehreren 100 kg schwer werden. Der Kürbis ist daher die größte Beere der Welt.

## Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Mit seinen vielen wertvollen Nährstoffen (Kalium, Beta-Carotin, Vitamin A), einem Wassergehalt von 92 % und nur 29 kcal/100 g leistet der Kürbis einen wichtigen Beitrag zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

## Verwendung und Zubereitung:

Neben der vielseitigen Verwendung des Fruchtfleisches in Suppen, Eintöpfen und Gemüsebeilagen nehmen auch die reichhaltigen Kerne einen besonderen kulinarischen Stellenwert ein.

## Kürbiskerne und Kürbiskernöl:

Die Beschriftung »g.g.A.« (geschützte geografische Angabe) auf den Kürbiskernölfaschen garantiert die Herkunft der Kürbiskerne aus einem geografisch definierten Gebiet in Österreich. Wer beim Einkauf auf heimische Produkte statt Importware zurückgreifen möchte, sollte auf die Kennzeichnung achten!

### Gesundheits-Tipp!



Das aus Kernen hergestellte Kürbiskernöl schmeckt nussig-herb und enthält hochwertige Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, die einen positiven Beitrag zu unserer Gesundheit leisten.

## BELIEBTE KÜRBISORTEN:



### **Der Hokkaidokürbis (eine kleine Sorte des Riesenkürbis)**

ist eine von der japanischen Insel Hokkaido stammende Kürbisart mit leicht nussigem Geschmack. Er hat eine dünne Schale und ein festes Fruchtfleisch und muss im Zuge der Verarbeitung nicht geschält werden. Die Schale wird beim Kochen weich und kann problemlos mitgegessen werden.



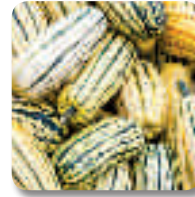
### **Der Muskatkürbis (Moschuskürbis)**

hat eine runde und kompakte Form mit einer grünen, braunen oder orangefarbenen Schale. Oft sind Muskatkürbisse nur aufgeschnitten erhältlich, da sie sehr groß werden. Der Muskatkürbis enthält wenige Kerne, dafür viel angenehm würziges Fruchtfleisch.



### **Der Butternusskürbis (Moschuskürbis)**

braucht einen warmen Standort, um sein typisch nussiges Aroma zu entwickeln. Er besteht aus einem eher kleinen Bereich, der die Kerne enthält, und viel festem Fruchtfleisch. Die Schale ist glatt und etwas härter.



### **Der Spaghettikürbis (Gartenkürbis)**

ist aufgrund seines fadenförmigen Fruchtfleischs besonders bei Kindern beliebt. Er wird meist im Ganzen gekocht und dann schabt man das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus. Die so entstehenden Fasern kann man dann wie Spaghetti weiterverarbeiten.



### **Der steirische Ölkürbis (Gartenkürbis)**

ist der Rohstoff für das traditionelle steirische Kürbiskernöl. Besonders wegen seiner feinen Samen ist diese Art für die Ölherstellung prädestiniert.



### **Die Bischofsmütze (auch Kappenkürbis)**

wird wegen ihrer besonderen Form gerne als Herbstdekoration verwendet. Aufgrund ihrer harten Schale muss diese Kürbisart vor der Verarbeitung unbedingt geschält werden. Dann eignet sie sich hervorragend zum Füllen oder als Eintopf oder Auflauf.

# GERÖSTETE KÜRBISKERNE

Snack | Zubereitungszeit: 30 Min.

**2-3 Handvoll** Kürbiskerne  
**2 EL** Sonnenblumen- oder Rapsöl  
**1 EL** grobes Salz

Kürbiskerne unter fließendem Wasser reinigen und auf ein mit Öl befeitetes Backblech legen. Die Kerne wenden, sodass sie rundum benetzt sind, und bei 170 °C etwa 25 Min. rösten. Zwischendurch wenden und zum Schluss mit etwas Salz bestreuen.



## Koch-Tipp!

Kürbis ist vielseitig in der Zubereitung. Für alle Kürbisarten gilt aber: KRÄFTIG WÜRZEN - egal ob mit Dille, Chili, Basilikum, Petersilie, Thymian oder Curry - Gewürze und Kräuter geben den Kürbisgerichten noch mal so richtig Geschmack!



# KÜRBISRISOTTO

Hauptspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Min.

**1 1/2 Häferl** Risotto- oder Rundkornreis  
**1** Zwiebel  
**2** Knoblauchzehen  
**3 1/2 Häferl** Gemüsesuppe (oder warmes Wasser)  
**1** Butternusskürbis (oder 1/2 Hokkaidokürbis)  
**2 Handvoll** geriebener Parmesan (oder Mozzarella, Emmentaler)  
**1 EL** Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Basilikum



Kürbis waschen und/oder schälen (nicht unbedingt nötig), und in Würfel schneiden. Zwiebel würfeln, in Olivenöl leicht anbraten und Kürbiswürfel mitbraten. Reis dazugeben und unter Rühren anschwitzen, bis er glasig ist. Mit Gemüsesuppe oder Wasser aufgießen und bei geringer Hitze etwa 20 Min. köcheln lassen. Je nach Geschmack mit zerdrückten Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und etwas Kreuzkümmel würzen. Kurz vor dem Servieren geriebenen Parmesan unterheben und mit Basilikum bestreut servieren. Dazu passt besonders gut Rucolasalat mit Balsamico-Honig-Dressing. Für »Fleischtiger« kann das Risotto als Beilage zu Fisch, Puten- oder Schweinefleisch serviert werden.

# RAHMKÜRBIS MIT VOLLKORN-SPAGHETTI

Hauptspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Min.

- 1 Butternusskürbis (oder 1/2 Hokkaidokürbis)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Sauerrahm
- 1/2 Häferl Wasser
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer, Petersilie, Thymian, Basilikum
- 1 Pkg. Vollkorn-Spaghetti (500 g)
- Parmesan



*Gefühlsrezept*

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl goldbraun rösten. Kürbis halbieren, evtl. schälen (nicht unbedingt nötig), entkernen, in gleichmäßige Würfel schneiden, zu den Zwiebelwürfeln geben und einige Min. braten. Mit Wasser aufgießen, etwas einkochen lassen, dann vom Herd nehmen, nach Belieben würzen und den Sauerrahm unterrühren. Die Nudeln in heißem Salzwasser bissfest kochen und mit der Rahmkürbis-Sauce servieren.

## Tausch-Tipp!

Nehmen Sie zum Verfeinern Ihrer Speisen ruhig einmal Kürbiskernöl statt Schlagobers. Das besondere Aroma harmoniert vor allem mit herzhaften Fleischgerichten und sämigen Saucen und verleiht Ihren Gerichten das gewisse Etwas.



# FETT IST NICHT GLEICH FETT

Auch wenn es viele nicht glauben können: Eine bestimmte Menge Fett gehört zu einer gesunden Ernährungsweise dazu. Fett ist ein wichtiger Energielieferant und schützt die Organe. Es ist zudem Geschmacksträger, wichtig für die Aufnahme fettlöslicher Nährstoffe und für den Aufbau von Hormonen.

Wird zu viel Fett aufgenommen und nicht verbraucht, so lagert es der Körper als Depotfett ein. Dies führt über längere Sicht zu Übergewicht und kann die Entstehung von Erkrankungen begünstigen. Besonders gesättigte Fettsäuren, wie sie vorwiegend in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch und Wurstwaren, aber auch in Mehlspeisen vorkommen, stehen hier ganz oben auf der Liste der Übeltäter. Sie verstopfen Gefäße und treiben die Cholesterinwerte in die Höhe.

**Aber: Nicht jedes Fett ist schlecht für unsere Gesundheit.** Fett, das einen hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren enthält, wirkt in unserem Körper durchaus sehr positiv. Es kann Blutfett- und Cholesterinwerte günstig beeinflussen und damit Herz-Kreislauf-Risiken mindern. Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren gehören zu diesen ungesättigten Fettsäuren, die wir nicht selbst produzieren können und deshalb mit der Nahrung aufnehmen müssen.

## Tausch-Tipp!

Gute Fettquellen sind hochwertige Pflanzenöle, Nüsse und Fisch. Bauen Sie also statt Butter und Schmalz regelmäßig Öle pflanzlicher Herkunft, Fisch & Co in Ihren Speiseplan ein!





## MARONI

### Schon gewusst?

Bereits in der Antike wurde die Edelkastanie kultiviert und es wurde daraus schwarzes Brot, Mehl und Suppe hergestellt. Die Früchte wurden im ganzen Mittelmeergebiet gehandelt, waren zu dieser Zeit ein Grundnahrungsmittel und besonders im Winter eine wertvolle Kohlenhydratquelle. Sie wurden frisch oder getrocknet, roh oder gekocht, geröstet oder als Mehl verspeist.

### Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Maroni enthalten Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C, Vitamin E und Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium. Wertvoll macht sie auch der hohe Anteil an Linolsäure, einer Omega-3-Fettsäure. Mit 2 % Fett sind sie eine leichte Zwischenmahlzeit. Der typisch süßliche Geschmack der Maroni kommt durch den hohen Stärkeanteil (Kohlenhydrate) der Früchte zustande.

### Zubereitung:

Maroni sollten möglichst frisch und bald nach dem Kauf weiterverarbeitet und gegessen werden. Am meisten profitiert man vom Gesundheitswert der Maroni, wenn man sie brät oder röstet.

### Verwendung:

Maroni können vielfältig in der Küche verwendet werden. Geröstet oder im Backrohr gebraten können sie als Zwischenmahlzeit verzehrt werden. Im Dampf gegart, eignen sie sich auch gut zum Weiterverarbeiten bzw. werden beim Braten im Rohr nicht ganz so trocken. Maroni schmecken als Beilage mit Rotkraut zu Fleisch oder können als delikate Füllung für Hühner-, Gänse-, Enten- oder Truthahnbraten verarbeitet werden. In Form von Kastanienpüree oder Kastanienreis können sie als Dessert serviert werden. Maroni werden auch glasiert, kandiert und eingelegt.

### Gesundheits-Tipp!



Maroni haben einen besonders hohen Kaliumgehalt. Schon 75 g - das sind etwa 5 Stück - decken ein Viertel des Tagesbedarfs eines Erwachsenen. Zudem enthalten Maroni viele Vitamine, unter anderem Vitamin C, das das Immunsystem stärkt.

## MARONI-LINSEN-SUPPE

Vorspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Min.

130 g **getrocknete rote Linsen**  
150 g **geschälte, essfertige Maroni**  
2 TL **Curry**  
1 TL **Kurkuma**  
750 ml **heißes Wasser**  
etwas Rapsöl  
Salz, Kardamom, Paprikapulver,  
Pfeffer, Petersilie



Rapsöl in einem hohen Topf erhitzen und die Maroni kurz darin anrösten. Mit Curry und Kurkuma würzen, umrühren und danach Linsen dazugeben. Mit Wasser aufgießen und aufkochen lassen. 20 Min. köcheln lassen, salzen, pfeffern und cremig pürieren. Zum Schluss mit den Gewürzen verfeinern, abschmecken und vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

### Alltags-Tipp!



Folgendermaßen können Sie die Frische der Maroni überprüfen: Die Früchte in lauwarmes Wasser geben. Frische Maroni sind schwer und sinken zu Boden, während schwimmende Exemplare ungenießbar sind und aussortiert werden sollten.

## HEISSE MARONI – GRUNDREZEPT

Jause | Zubereitungszeit: 40 Min.

Maroni kreuzweise einschneiden und auf einem Backblech verteilen. Bei 220 °C etwa 30 Min. garen lassen und dabei ein hitzebeständiges Gefäß mit Wasser ins Rohr stellen, damit die Maroni nicht austrocknen. Die Maroni noch warm schälen und als Snack verzehren!



### Tausch-Tipp!



Anstatt im Backrohr können Sie die Maroni auch im Dampfgarer zubereiten. Das dauert (im Programm Universalgaren) etwa 30 Min. bei 100 °C. Durch den Wasserdampf und die schonende Zubereitung bleiben die Maroni saftig und wertvolle Inhaltsstoffe erhalten.

# MARONIRISOTTO

Hauptspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Min.

200 g	geschälte Maroni
300-350 g	Risottoreis
4 EL	Rapsöl
2	Zwiebeln
175 ml	trockener Weißwein
500 ml	Gemüsesuppe
100 g	geriebener Parmesan
getrockneter Thymian, Salz, Pfeffer	



Öl erhitzen, die fein gehackten Zwiebeln darin leicht anbraten und den Reis dazugeben, kurz mitbraten und Thymian zugeben. Mit Weißwein und Suppe aufgießen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Dazwischen immer wieder umrühren, um ein Anbrennen zu verhindern. Das Risotto ist fertig, wenn es eine cremige Konsistenz hat und der Reis noch leicht knackig ist. Zum Schluss die Maroni fein hacken und mit dem Parmesan unter das Risotto rühren.

## Alltags-Tipp!



Das Risotto kann Hauptgericht oder eine tolle Beilage zu Fischgerichten (z. B. Weihnachtskarpfen) sein. Kaufen Sie nachhaltig gefangenen Fisch und bevorzugen Sie heimische Arten wie Karpfen oder Forelle.

## NOTIZEN:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# REGIONALE UND SAISONALE SPEZIALITÄTEN BEI DEN »TUT GUT«-WIRTEN

Der Mohn ist eines von vielen Beispielen für regionale Lebensmittel, die in Niederösterreich kultiviert und verarbeitet werden. Im Waldviertel zählen Mohnöl, Mohnzelten, Mohnnudeln & Co zur traditionellen Tischkultur und sind in zahlreichen Wirtshäusern zu finden.

Die Gastronomen des Programms »tut gut«-Wirt haben es sich zum Ziel gesetzt, genau solche regionalen Produkte in ihren ausgewogenen Speisen zu verarbeiten.

Regionale und saisonale Spezialitäten mit einem besonderen Schwerpunkt auf ernährungsphysiologischer Qualität werden auf Niederösterreichs Tellern angerichtet. Damit wird für den Gast ein gesundes und genussvolles Speisenangebot geboten. Das schmeckt und tut gut! Das sind die Qualitätskriterien im Überblick:

## »tut gut«-Wirte-Qualitätskriterien:

- Regionale und saisonale Lebensmittelauswahl
- Heimische Fischgerichte
- Fleischlose Speisen
- Fettarme Zubereitungsarten
- Gerichte als kleinere Portionen erhältlich
- Erhöhter Obst- und Gemüseanteil in den Speisen

Die Auszeichnung »tut gut«-Wirt wird nur an Gastronomiebetriebe verliehen, die eine mehrstufige Aus- und Weiterbildung absolviert haben und ihr Wissen laufend durch Seminarbesuche und individuelle Beratungen erweitern.

Finden Sie gleich den »tut gut«-Wirt in Ihrer Nähe: [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)







## HEIMISCHE SPEISEPILZE

### Schon gewusst?

Pilze sind bizarre Lebensformen. Botanisch gesehen kann man sie weder Pflanzen noch Tieren zuordnen - sie befinden sich irgendwo dazwischen und bilden ein eigenes Reich.

### Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Neben den aromatischen Vorzügen sind Swammerl auch ernährungsphysiologisch interessant. Die meisten Speisepilze sind kohlenhydratreich, kalorienarm (20-45 kcal/100 g) und liefern neben hochwertigem Eiweiß vor allem wertvolle Mineralstoffe, aber auch B-Vitamine (B2 und B12) und Vitamin D. Gerade für Vegetarier und Veganer ist dies interessant, da diese für den Muskel- und Knochenaufbau wichtigen Nährstoffe hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln vorkommen. Da sie schwer verdaulich sind, sollten Swammerl nur in Maßen genossen werden.

### Verwendung und Zubereitung:

Putzen Sie Swammerl nicht im Wasserbad, sonst saugen sie sich voll wie ein Schwamm. Am besten ist es, man reinigt sie mit einem trockenen Tuch oder einem Pinsel. Unempfindlichere Swammerl wie Champignons kann man unter fließendem Wasser zur Entfernung grober Verschmutzungen abspülen. Swammerl-Gerichte sind leicht verderblich und durch warme Aufbewahrung können sich Bakterien schneller vermehren. Daher sollten diese Speisen nicht lange warm gehalten werden. Besser ist es, Reste von einer Mahlzeit rasch abzukühlen und im Kühlschrank bei 2-4 °C aufzubewahren und bald aufzubrauchen. Zum Aufwärmen am nächsten Tag ist ein gutes Erhitzen auf 100 °C über mindestens 10 Minuten empfehlenswert.

### Alltags-Tipp!

Beim Swammerlsuchen ist stets Vorsicht geboten und zudem Fachkenntnis verlangt. Wer sich nicht ganz sicher ist, sollte lieber die Finger von seiner Pilz-Entdeckung lassen. Immerhin sehen sich Giftpilze und die essbaren Exemplare oft zum Verwechseln ähnlich.



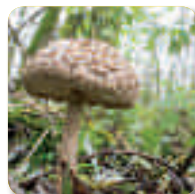
## KLEINE SCHWAMMERLBOX:

Den eigentlichen Pilz bildet das Myzel, ein im Boden wachsendes, unterirdisches, sich nach allen Seiten ausdehnendes Geflecht. Im Vergleich dazu stellt der oberirdisch wachsende Fruchtkörper, der geerntet wird, nur einen kleinen Teil des Pilzes dar.



### **Eierschwammerl (*Cantharellus cibarius*):**

von Juni bis November in Laub- und Nadelwäldern, angenehmer Geruch und Geschmack



### **Parasol (*Macrolepiota procera*):**

von August bis Oktober in Laubwäldern, nussartiges Aroma



### **Wiesenchampignon (*Agaricus campestris*):**

von Mai bis Oktober auf Wiesen und Feldern, pilzig-aromatischer Geruch und Geschmack



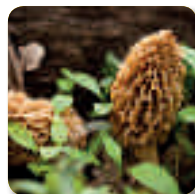
### **Herbsttrompete (*Craterellus cornucopeioides*):**

von August bis November in Buchen- und Eichenwäldern, dunkel, trichterförmig angenehm mildes Aroma



### **Steinpilz/Herrenpilz (*Boletus edulis*):**

von Mai bis November in Laub- und Nadelwäldern, nussartiges, pilziges Aroma



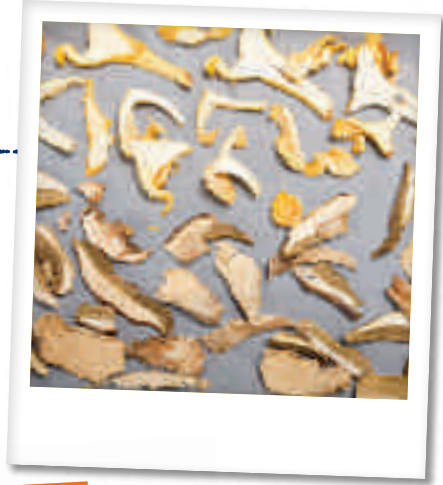
### **Speisemorchel (*Morchella esculenta*):**

von April bis Juni in Laub- und Auwäldern (vor allem unter Eschen), innen hohl, schmecken aromatisch und leicht erdig

# GETROCKNETE SCHWAMMERL

Würzmittel | Zubereitungszeit: 15 Min. | Trockenzeit: mindestens 5 Std.

**2 Handvoll frische Schwammerl**  
**(je nach Saison und**  
**Verfügbarkeit)**



Frische Schwammerl putzen und in dünne Blättchen schneiden. Entweder auf ein Backblech legen und bei 40 °C einige Stunden im Backrohr bei leicht geöffneter Tür trocknen, dabei öfters wenden. Oder in einem Dörrapparat für etwa 8-10 Std. dörren. Auskühlen lassen und in luftdichten Behältern aufbewahren.



## Koch-Tipp!

Umweltbewusster und einfacher geht's dagegen, wenn man die Pilze an einem warmen, trockenen Ort 1-2 Tage auf Backpapier auflegt und hin und wieder wendet.

# STEINPILZ-MINESTRONE

Vorspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Min.

**2 Knoblauchzehen**  
**1 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl**  
**100 g frische Steinpilze**  
**(oder 10 g getrocknete)**  
**1/2 mittelgroße Zucchini**  
**2 Karotten**  
**1 Stange Staudensellerie**  
**1 Handvoll Hörnchen (oder andere Nudeln)**  
**750 ml Gemüsesuppe**  
**2 EL geriebener Parmesan**  
**Salz, Pfeffer, frische Kräuter**



Steinpilze und Gemüse putzen und in kleine Stücke schneiden. Fein gehackte Knoblauchzehen in Öl leicht andünsten, mit Gemüsesuppe ablöschen. Schwammerl, Gemüse und Nudeln zugeben und etwa 15 Min. leicht köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern (nach Geschmack) würzen und mit Parmesan bestreut servieren.



## Tausch-Tipp!

Tauschen Sie fertige Würzmittel und Salz gegen getrocknete Schwammerl oder selbst gemachtes Schwammerlpulver. Das verleiht Ihren Gerichten ein intensives, kräftiges Aroma und hilft Ihnen, Speisesalz zu sparen.

# SCHWAMMERLSALAT MIT RUCOLA

Vorspeise | 2 Portionen | Zubereitungszeit: 20 Min.

120 g	<b>Schwammerl (Eierschwammerl, Champignons, Parasole ...)</b>
1/2	<b>Zwiebel</b>
1	<b>Knoblauchzehe</b>
2 EL	<b>Rapsöl</b>
1 Schuss	<b>Balsamicoessig</b>
2-3 Handvoll	<b>Rucola</b>
1 Handvoll	<b>geriebener Parmesan</b>
<b>frische Kräuter (Petersilie ...)</b>	
<b>Salz, Pfeffer, Rapsöl</b>	



Schwammerl putzen, fein schneiden und Zwiebel klein hacken. Rapsöl erhitzen und die Zwiebelwürfel und Schwammerl darin anbraten. Mit gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen und danach mit Balsamicoessig ablöschen. Rucola waschen, mit etwas Rapsöl und einem Schuss Essig und Gewürzen vermischen und anrichten. Die Schwammerlmischung darüber verteilen und mit gehackten Kräutern und grob geriebenem Parmesan bestreut servieren.

## Wohlfühl-Tipp!

Gerade Wildpilze sollte man nur in moderaten Mengen verzehren, da sie eventuell erhöhte Schwermetall- oder Radionuklidwerte aufweisen. Gegen ein sporadisches Festmahl mit Steinpilz & Co ist allerdings nichts einzuwenden!



# WANDERN UND SCHWAMMERL SUCHE

Wandern genießt eine ungebrochene Beliebtheit und bringt Mensch und Natur zusammen. Niederösterreich ist ein wahres Wanderparadies. Die abwechslungsreiche Landschaft bietet Routen für alle Wünsche und Schwierigkeitsgrade. Das reicht von den sanft geschwungenen Hügeln des nördlichen Weinviertels, den Mooren des Waldviertels, den Donau-, March- und Thayaauen über die Ötschergräben bis zum reizvoll gewundenen Flusstal der Wachau und zu den südlichen Berglandschaften.

Wandern und Schwammerl suchen machen Spaß und bieten Bewegung und Entspannung in freier Natur. Die dabei gewonnenen Eindrücke sowie das bewusste Aufnehmen angenehmer Umwelteinflüsse tragen dazu bei, unser körperliches und seelisches Wohlbefinden in Einklang zu bringen. Schwammerl sind sehr schmackhaft. Dennoch ist beim Schwammerlsuchen Vorsicht geboten - jeder einzelne Pilz sollte genau angeschaut werden, denn neben Speisepilzen können giftige oder ungenießbare Doppelgänger wachsen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihr Fund genießbar ist, informieren Sie sich in einer Pilzberatungsstelle!

Die Kontakte der Beratungsstellen finden Sie unter:  
[http://www.noel.gv.at/noel/Veterinaer/Informationen\\_Speisepilze.html](http://www.noel.gv.at/noel/Veterinaer/Informationen_Speisepilze.html)

## Wohlfühl-Tipp!



Die Initiative »Tut gut!« unterstützt etwa 65 Wanderweg-Gemeinden bei der Umsetzung von »Tut gut«-Wanderwegen mit ca. 190 unterschiedlichen Routen. Auf den extra ausgeschilderten und familienfreundlich gestalteten, reizvollen »Tut gut«-Wanderwegen sind die Routen genau beschrieben und man findet jede Menge Informationen zu regionalen Themen.





## WEINTRAUBEN

### Schon gewusst?

Schon vor über 6.000 Jahren waren die vielseitigen positiven Wirkungen der Weintrauben bekannt. Neben ihrer kulinarischen Nutzung wurden sie überdies zu Heilmitteln verarbeitet und für die Behandlung von Verdauungsproblemen, Übelkeit, Leber-, Haut- und Augenerkrankungen eingesetzt.

### Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Weintrauben fördern die Verdauung und bergen Inhaltsstoffe, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Arteriosklerose entgegenwirken können - diese Stoffe wie zum Beispiel Resveratrol gehören zur Gruppe der sekundären Pflanzeninhaltsstoffe. Besonders rote und blaue Trauben sind zudem reich an zellschützenden Polyphenolen. Als nachweisbar betrachten Fachleute den präventiven Einfluss des Rotweins bei koronaren Herzerkrankungen. Er wird unter anderem durch die gefäßerweiternde Wirkung der Polyphenole ermöglicht, die zu einer Verbesserung der Blutzirkulation und somit zur besseren Versorgung der Herzmuskulatur beitragen.

### Gesundheits-Tipp!



Vorsicht: Bei übermäßigem Weingenuss - also mehr als 1 Achterl für Frauen und 2 Achterl für Männer pro Tag - wirkt sich Wein aufgrund seines Alkoholgehalts negativ auf unsere Gesundheit aus.

### Verwendung und Zubereitung:

Die Weintraube zählt roh genossen, getrocknet in Form von Rosinen oder gepresst und zu Saft oder Wein verarbeitet zu den kulinarischen Höhepunkten im Herbst. Vor allem als Snack für zwischendurch sind Weintrauben ideal, da sie schnell Energie liefern und von Natur aus in mundgerechten Portionen vorliegen.

### Traubenkernöl:

Ein feiner Geschmack nach Walnuss und Zitronen ist Ziel bei der Herstellung des exklusiven Traubenkernöls, das vor allem in der gehobenen Gastronomie gerne verwendet wird. Die Herstellung ist sehr aufwendig und wenig effizient - etwa 15 kg Traubenkerne (das sind etwa 200 kg Trauben) liefern 1 l Öl. Der hohe Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, Antioxidantien und Vitamin E macht das Traubenkernöl ernährungsphysiologisch besonders wertvoll.

### Wohlfühl-Tipp!



Achten Sie vor dem Verzehr frischer Trauben darauf, diese gründlich zu waschen. Viele Sorten, die man in den Supermärkten das Jahr über erhält, werden intensiv mit Spritzmitteln behandelt, die Hautreaktionen oder Kopfschmerzen hervorrufen können.

# KÄSE-WEINTRAUBEN-SALAT

Vorspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 20 Min.

- |               |  |
|---------------|--|
| 4 Handvoll    | Feldsalat, Rucola, Mischsalat                    |
| je 1 Handvoll | blaue und weiße Weintrauben                      |
| 4-5 Scheiben  | geräucherter Frühstücksspeck                     |
| 1-2 Handvoll  | Gouda, Emmentaler oder Bergkäse                  |
| 5 EL          | Weißweinessig                                    |
| 4 EL          | Sonnenblumen-, Lein-, Kürbis- oder Traubenkernöl |
| Salz, Pfeffer |  |



Salat waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke reißen, Weintrauben waschen und halbieren (evtl. entkernen). Den Speck in einer Pfanne knusprig anbraten und auskühlen lassen. Den Blattsalat auf großen Tellern anrichten, Weintrauben und den gewürfelten Käse darauf verteilen und mit Speck belegen. Zum Schluss mit der Marinade aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer übergießen und durchmischen.

## Tausch-Tipp!

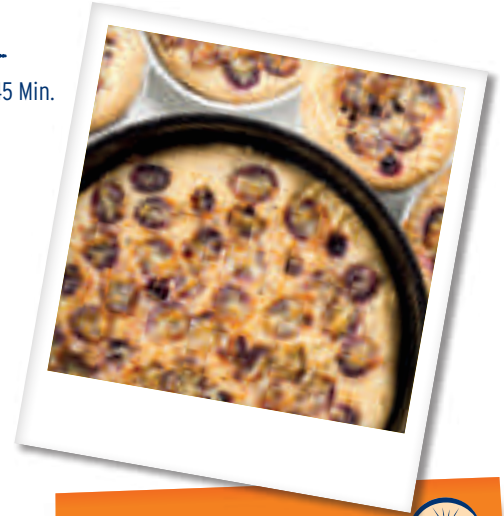
Probieren Sie doch am Abend statt fettiger, salziger Knabberereien einmal eine Handvoll Weintrauben, Nüsse und gewürfelten Käse – eine tolle Abwechslung!



# WEINTRAUBENFLADEN

Jause | 6 Portionen | Zubereitungszeit: 45 Min.

- |               |                                       |
|---------------|---------------------------------------|
| 1 Würfel      | Germ                                  |
| 1 TL          | brauner Zucker                        |
| 250 g         | griffiges Mehl                        |
| 300 g         | Dinkelvollkornmehl                    |
| 200 ml        | lauwarmes Wasser                      |
| 5 EL          | Oliven- oder Sonnenblumenöl           |
| 1 EL          | getrockneter Thymian                  |
| 1 TL          | grobes Salz                           |
| 2 Handvoll    | halbierte, entkernte rote Weintrauben |
| 100 g         | geriebener Bergkäse                   |
| 2 EL          | Oliven- oder Sonnenblumenöl           |
| Salz, Pfeffer |                                       |



## Alltags-Tipp!



Die Weintraubenfladen lassen sich besonders gut einfrieren und sind somit ideal, wenn es mal schnell gehen muss. Einfach eine größere Menge zubereiten und portionsweise tiefkühlen! Dann sind sie jederzeit griffbereit zum Einpacken fürs Büro oder die Schule.

Germ mit Zucker und 50 ml lauwarmem Wasser verrühren und 15 Min. rasten lassen. Mehle, Öl, Thymian, restliches Wasser und Salz zugeben und daraus einen glatten Teig kneten. 40 Min. an einem warmen Ort gehen lassen und dann auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem großen Fladen auswalken und in

eine befettete Springform geben. Man kann auch mehrere kleine Fladen vorbereiten und dafür entsprechend kleinere Formen nehmen. Dann Trauben darauf, Trauben darauf verteilen und etwas andrücken. Wieder in warmer Umgebung zugedeckt 30 Min. gehen lassen. Danach mit Bergkäse bestreuen, etwas Öl darüberträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei 180 °C etwa 30 Min. backen.



# WINTER



WINTER



Erdräpfel

—  
Mohn

—  
Nüsse

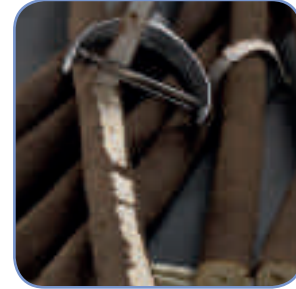
—  
Pastinaken

—  
Rote Rüben

—  
Schwarzwurzeln

—  
Sellerie

—  
Vogelssalat







## ERDÄPFEL

### Schon gewusst?

Die Erdäpfel stammen ursprünglich aus Südamerika. Erst in der 2. Hälfte des 18. Jahrhunderts kamen sie bei uns als Grundnahrungsmittel zum Einsatz. Die Pflanze gehört zu den Nachtschattengewächsen, wobei ihre eigentliche Frucht die grüne Beere ist, die sich an der Staude aus den Blüten entwickelt.

### Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Erdäpfel haben einen sehr hohen Gehalt an Vitamin C, das unser Immunsystem stärkt. Darüber hinaus enthalten sie hochwertiges Eiweiß, das essenzielle Aminosäuren liefert, die unserem Körper mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Nicht unwesentlich ist ihr Gehalt an Ballaststoffen, die die Verdauung ankurbeln. Auch reichlich Wasser ist in den Knollen enthalten.

### Verwendung und Zubereitung:

Erdäpfel gründlich und kurz unter fließendem Wasser waschen. Es empfiehlt sich, sie in der Schale zu kochen oder erst unmittelbar vor dem Kochen zu schälen. Die Knollen verfärben sich in Verbindung mit Luftsauerstoff braun. Durch Zusatz von Essig oder Zitronensaft bleiben sie hell. Zum Kochen sollte man sie mit wenig Wasser zustellen. Dämpfen im Siebeinsatz oder Druckkochtopf sind ebenfalls schonende Zubereitungsmöglichkeiten.

### Lagerung:

Bei der Lagerung der Erdäpfel sollen die Sorten nicht vermischt werden. Am besten ist es, sie auf Rosten, in Körben oder in Holzsteigen im Keller aufzubewahren. Erdäpfel sollen zudem vor Licht geschützt, kühl, aber frostfrei gelagert werden. Für ausreichende Luftfeuchtigkeit ist zu sorgen. Erdäpfel können auch kurzzeitig im Kühlschrank deponiert werden.

## KLEINE ERDÄPFELBOX:

**Reifeprobe:** Reiben Sie einen auseinandergeschnittenen Erdapfel mit den Schnittflächen aneinander - die Hälften müssen zusammenkleben, am Rand bildet sich weißer Schaum.

**Druckprobe:** Beim Drücken der Hälften darf kein Wasser austreten.

**Kochprobe:** Außen weich kochende und dabei innen hart bleibende Erdäpfel sind minderwertig und zum Einlagern ungeeignet.

# ERDÄPFELAUSTRICH MIT LEINÖL

Jause | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 20 Min.

250 g Erdäpfel  
2 EL Sauerrahm  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Leinöl  
4 kleine Vollkornweckerl  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss



Erdäpfel mit der Schale weich kochen, schälen und passieren oder zu Brei zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, mit Leinöl und Sauerrahm zu den Erdäpfeln geben und gut verrühren und würzig abschmecken. Mit Gebäck servieren.

## Koch-Tipp!

Die einfachste Einteilung der Erdäpfel ist jene in feste (speckige) und mehligere Erdäpfel. Während sich feste Erdäpfel gut für Salzerdäpfel und als Salat eignen, werden mehligere Sorten für Püree, Suppen, Eintöpfe und Knödel verwendet.



# ERDÄPFEL-NUSS-BROT

Jause | 25 Portionen | Zubereitungszeit: 3 Std.

500 g Mehl  
500 g Erdäpfel  
30 g Germ  
15 g Salz  
5 g gemahlener Koriander  
1 Ei  
200 g Walnüsse  
200 g Haselnüsse  
200 ml Wasser  
1 Prise Zucker



Die Erdäpfel samt Schale kochen und schälen. Germ zerbröseln und mit einer Prise Zucker in einer Schale mit etwas Wasser auflösen. Die Nüsse grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne Öl vorsichtig anrösten. Mehl, Nüsse, Salz und Koriander in eine große Schüssel geben und die noch warmen Erdäpfel dazupressen. Ei, aufgelösten Germ und das restliche Wasser dazugeben und zu einem Teig verkneten. Diesen zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Std. rasten lassen. Den Teig danach halbieren und 2 längliche Laibe (Stangerl) formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und nochmals zugedeckt 1 Std. rasten lassen. Anschließend bei 220 °C etwa 30 Min. backen.

# FOLIENERDÄPFEL MIT KRÄUTER-FISCH-SAUCE

Hauptspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 1 Std.

- 4 große Erdäpfel
- 1 Becher Joghurt
- 1 Becher Sauerrahm
- 4 Räucherforellenfilets (etwa 300 g)
- 1/2 unbehandelte Zitrone (Saft)
- verschiedene frische oder getrocknete Kräuter
- Salz, Pfeffer, Senf



Gefühlsrezept

Erdäpfel gründlich waschen und jeden einzeln in Alufolie wickeln. Im Backrohr bei 200 °C ca. 45 Min. garen. Für die Sauce Joghurt und Sauerrahm vermischen, Forellenfilets in grobe Streifen schneiden und unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Senf abschmecken. Erdäpfel aus dem Backrohr nehmen, Folie öffnen und die Erdäpfel längs aufschneiden. Mit Sauce füllen und fein gehackte Kräuter darüberstreuen.

## Gesundheits-Tipp!



Erdäpfel eignen sich besonders gut als kalorienarme Beilage. Die Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine bleiben beim Kochen mit der Schale gut erhalten.

# BROT SELBER BACKEN

Sein eigenes Brot zu backen, ist einfacher, als man denkt. Die gängigsten Mehlsorten, die dazu verwendet werden, sind Weizen- oder Dinkelmehl. Sie haben einen hohen Kleberanteil und eignen sich somit optimal zum Backen. Ebenfalls gut funktioniert es mit Roggenmehl, das ebenso wie Weizen- und Dinkelmehl allerdings ein sogenanntes Triebmittel für die Verbesserung der Backeigenschaften braucht. Dafür verwendet man zum Beispiel Sauerteig, der aus Mehl, Wasser und eventuell etwas Germ angerührt wird. Der Sauerteig braucht etwa 5 Tage, bis er seinen typischen, durch Milchsäurebakterien bedingten Geschmack entwickelt. Sauerteig lockert den Roggenteig auf und verbessert Aroma, Haltbarkeit und Verdaulichkeit der Backwaren. Ein anderes, sehr gängiges und unkompliziertes Triebmittel ist Germ.

Verwendet man Vollkornmehl, also Mehl, das aus der Vermahlung des ganzen Getreidekorns entsteht, so erhält man nährstoffreiches, herzhaftes Vollkornbrot mit einem hohen Ballaststoffanteil. Bei selbst gemachtem Brot kann man auch sicher sein, dass weder Konservierungsmittel noch Geschmacksverstärker oder andere Zusatzstoffe darin versteckt sind.



## Koch-Tipp!



Nach Lust und Laune kann man die Teige mit verschiedensten Zutaten spicken: mit Sonnenblumen- oder Kürbiskernen, Leinsamen oder Sesam, Haselnuss-, Walnuss-, Kürbiskern-, Olivenöl, Nüssen oder Trockenfrüchten. So ist für jeden Gusto was dabei.



## NOTIZEN:



# MOHN

## Schon gewusst?

Der Ursprung des Mohnanbaus liegt in der Mittelmeerregion, hat aber auch in unseren Breiten bereits eine sehr lange Tradition. Seit dem 13. Jahrhundert gedeihen die Samen auf den kargen Böden des Waldviertels sehr gut. Die Region ist vor allem für den Graumohn bekannt und beliebt.

## Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Mohn ist Genuss-, Öl-, Gewürz-, Arznei- und Zierpflanze zugleich. Die Samen enthalten reichlich Mineralstoffe, wie Eisen oder Kalzium, und essenzielle Aminosäuren. Das einschläfernd und suchterzeugend wirkende Morphin wurde weitestgehend aus dem Speisemohn herausgezüchtet. Vorsicht beim Verzehr größerer Mengen ist nur bei Schwangeren und Kleinkindern angebracht.

### Gesundheits-Tipp!



Mohn ist besonders reich an essenziellen Aminosäuren wie Leucin und Lysin. In Kombination mit Getreide oder Erdäpfeln kann durch den Verzehr von Mohn für unseren Körper die biologische Wertigkeit des Eiweißes erhöht werden.

## Lagerung:

Mohn sollte man idealerweise ungemahlen kaufen und erst kurz vor der Verwendung mahlen, da er sonst schnell ranzig wird. Gemahlener Mohn kann - luftdicht verpackt - im Kühlschrank mehrere Tage oder tiefgekühlt einige Monate aufbewahrt werden.

## Verwendung und Zubereitung:

Mohn kann auf vielfältigste Art verwendet werden - über ein fertiges Gericht gestreut, als Panier oder in gemahlener Form für Mehlspeisen. Je nach Farbe der Samen werden 3 Sorten unterschieden: **Blaumohn**, **Graumohn** und **Weißmohn**. Ersterer eignet sich mit seinem herben und intensiven Aroma für pikante Speisen, während sowohl der zarte, milde Graumohn als auch der nussige Weißmohn gut für süße Mehlspeisen und Desserts sind.

### Koch-Tipp!



Per Kaltpressung wird aus Mohn nussig schmeckendes Öl gewonnen. Dieses sollte nicht zu hoch erhitzt werden und eignet sich deshalb am besten für die Verfeinerung von Salaten, Rohkost oder Suppen.

# PIKANTE MOHNKEKSE

Jause | Zubereitungszeit: 30 Min.

## TEIG:

300 g	Dinkelvollkornmehl
200 g	Magertopfen
70 g	Butter
1 TL	gemahlener Mohn
125 ml	Mohnöl
1 TL	Backpulver
1 TL	Salz

## ZUM BESTREUEN:

etwas gemahlener Mohn



## Alltags-Tipp!

Die Kekse sind besonders gut zum Mitnehmen geeignet - luftdicht verpackt als gesunder Snack für Schule und Büro!

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten und auf einem bemehlten Brett ausrollen. Verschiedenste Formen ausstechen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Mohn bestreuen. Bei 180 °C backen, bis die Kekse eine goldbraune Farbe angenommen haben und die Oberfläche schön krustig ist.

# MOHNKNÖDEL MIT APFELKOMPOTT

Hauptspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 1 Std. 20 Min.

## KNÖDELTEIG:

500 g	mehlige Erdäpfel
1	Ei
1 EL	Butter
250 g	Mehl
1 Prise	Salz

## KNÖDELFÜLLE:

250 g	gemahlener Mohn
70 g	Butter
2 EL	Zucker
1 Pkg.	Vanillezucker
1 Prise	Zimt

## BRÖSEL:

2 EL	Butter
2 EL	gemahlener Mohn
6 EL	Semmelbrösel

## APFELKOMPOTT:

250 ml	Wasser
2 EL	Zucker
750 g	Äpfel
1	unbehandelte Zitrone (Saft)
1	Zimtrinde
6	ganze Gewürznelken



Erdäpfel weich kochen, schälen und durch eine Presse drücken. Mit dem Ei, Mehl, Salz und der weichen Butter zu einem Teig verarbeiten und etwas rasten lassen. Für die Fülle die Butter schmelzen und mit Mohn, Zucker, Vanillezucker und Zimt vermengen. Den Teig in 10-12 Teile teilen, flach drücken, die Fülle (etwa 1 TL) in die Mitte geben und zu Knödeln formen. In leicht kochendem Salzwasser 10 Min. garen, bis die Knödel an der Oberfläche schwimmen. Die Butter zerlassen und darin die mit Mohn vermischten Brösel anrösten und die gekochten Knödel darin wälzen. Für das Apfelkompott Wasser mit dem Saft der Zitrone, den Gewürzen und dem Zucker vermischen und langsam erhitzen. Die Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen, in Spalten schneiden und in den Topf mit Wasser geben. Alles kurz aufkochen und bei geschlossenem Deckel ziehen lassen, bis das Obst weich ist. Apfelkompott mit den Mohnknödeln servieren.

# MOHN-JOGHURT-KUCHEN

Nachspeise | 8-12 Portionen | Zubereitungszeit: 1 Std.

2 Becher	Joghurt
2 Becher	Vollkornmehl
2 Becher	gemahlener Mohn
2 Becher	brauner Zucker
1 Becher	Raps- oder Sonnenblumenöl
4	Eier
1 Prise	Salz
1 Pkg.	Backpulver
1 Pkg.	Vanillezucker

Zucker und Vanillezucker mit Eiern schaumig schlagen und während des Rührens langsam das Öl einfließen lassen. Mehl mit Backpulver, Mohn und Salz vermischen und abwechselnd mit dem Joghurt unter die Masse rühren. In eine gefettete und bemehlte Backform (runde Kuchen- oder Kranzform) füllen und bei 180 °C für etwa 40 Min. backen.



## NOTIZEN:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# GESUNDE LECKEREIEN AM CHRISTKINDLMARKT

Im Advent ist es besonders schwierig, den reichhaltigen Versuchungen zu widerstehen, die an allen Ecken auftauchen. Christkindlmärkte sind gerade dazu prädestiniert, dass man alle Vorsätze über Bord wirft und sich ganz den weihnachtlichen Genüssen hingibt. Greift man nur ab und zu und vor allem zu den richtigen Leckereien, kann man auch ohne Reue an den Ständen vorbeischlendern.

Das Motto lautet also: »Weniger ist mehr!« oder »Bewusst und in Maßen genießen!«. Besonders die heißen und intensiv duftenden Getränke wie Punsch oder Glühwein sind eine wahre Kalorienfalle. Was den Energiegehalt angeht, ist es dabei aber grundsätzlich egal, ob man sich für das eine oder das andere entscheidet. Mit etwa 350 kcal und etwa 10 Stück Würfelzucker pro Häferl ist dieser – übrigens unabhängig von der Geschmacksrichtung – sehr hoch. Da bekommt man schnell Lust auf die energiereichen Versuchungen ringsum. Eine empfehlenswerte Knabberlei, die ganz typisch auf Christkindlmärkten ist, sind heiße Maroni. Die leckeren Esskastanien liefern nicht nur Energie, sondern auch reichlich Nährstoffe. Ihr Energiegehalt hält sich zudem mit ca. 200 kcal/100 g in Grenzen.

**Gute Alternativen zu Keksen sind Kletzen- und Apfelbrot, eine Handvoll Trockenfrüchte oder Bratäpfel.**

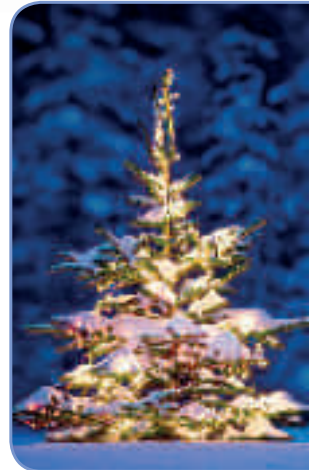
Ist man sich der Versuchungen und ihrer Alternativen nun bewusst, steht einem »gesunden« Besuch am Christkindlmarkt nichts im Wege!



Alltags-Tipp!

Sehenswerte Christkindlmärkte in NÖ sind auf folgenden Websites zu finden:

<http://veranstaltungen.niederoesterreich.at>  
<http://www.niederoesterreich.at>







# NÜSSE

## Schon gewusst?

Manche Nüsse, die wir gerne in Mehlspeisen, Müslis und anderen Gerichten verarbeiten, sind eigentlich gar keine Nüsse im botanischen Sinn. So sind Mandeln und Walnüsse eigentlich Steinfrüchte, Erdnüsse Hülsenfrüchte und Paranüsse sind Kapsel Früchte. Lediglich Haselnüsse und Maroni gehören zu den »echten« Nüssen.

## Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Nüsse enthalten neben hochwertigem Eiweiß, Ballaststoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen relativ viel Fett. Eine Handvoll Walnüsse (30 g) enthält zum Beispiel stolze 20 g Fett. Allerdings ist diese Art von Fett besonders gesund. Die enthaltenen ungesättigten Fettsäuren helfen, Cholesterinwerte zu optimieren, und beugen gemeinsam mit Kalium und Vitamin E Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.



### Alltags-Tipp!

Röstet man die Nüsse kurz an, werden ihre Mineralstoffe besser vom Körper aufgenommen. Leider geht dieser Trick auf Kosten der Vitamine, die sehr hitzeempfindlich sind.

## Lagerung:

Nüsse sollte man mit der Schale kühl und trocken aufbewahren, da sie ranzig werden können. In verschlossenen, luftdichten Dosen gelagert, sind sie lange haltbar.

## Verwendung und Zubereitung:

Nüsse gehören ebenso zur Vorweihnachtszeit wie zu einer ausgewogenen, gesunden Ernährungsweise. Zum Entfernen der etwas bitteren Nuss Haut die Kerne kurz mit heißem Wasser übergießen und dann kalt abschrecken. Danach kann man die Haut ganz einfach abziehen und die Nüsse weiterverarbeiten.

Nüsse sind vielseitig in der Küche einsetzbar und werden gerne für Süßspeisen und Desserts, aber auch häufig in pikanten Gerichten verwendet. Auch die hochwertigen Nussöle bringen geschmackliche Abwechslung in den Speiseplan. Daneben sind Nüsse in Maßen genossen ein gesunder Snack für zwischendurch.

# WALNUSS-VOLLKORNKNÖDEL MIT LINSEN

Hauptspeise | 6 Portionen | Zubereitungszeit: 1 Std.

## WALNUSS-VOLLKORNKNÖDEL:

1 EL Sonnenblumenöl  
1 kleine Zwiebel  
400 g Vollkornbrot  
2 Handvoll grob gehackte Walnüsse  
200 ml Magermilch  
4 getrennte Eier  
Salz, geriebene Muskatnuss  
gehackte Petersilie

## SAUCE:

500 g Linsen  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1/2 Becher Sauerrahm  
250 ml Gemüsesuppe  
1 EL Sonnenblumenöl  
1-2 getrocknete Chilischoten  
Salz, Pfeffer

Zwiebel schälen, würfelig schneiden, in heißem Öl anschwitzen und vom Herd nehmen. Vollkornbrot in Würfel schneiden und mit Milch, Dottern, Gewürzen, Petersilie und Nüssen gut vermischen. Die Eiklar zu Schnee schlagen und unter die Masse rühren. Die Masse auf eine Frischhaltefolie oder ein Leinentuch geben, zu einer Rolle formen, einrollen und zubinden. In Salzwasser leicht wallend etwa 20 Min. kochen und danach portionieren. Für die Linsensauce Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und in etwas Öl anbraten. Linsen zugeben und mitbraten. Mit der Gemüsesuppe aufgießen und 5 Min. köcheln lassen. Die Chilischoten fein schneiden (je nach Schärfe mit oder ohne Kerne), zugeben und 20 Min. köcheln lassen. Würzen, abschmecken und mit Sauerrahm verfeinern. Knödel mit Linsensauce anrichten, mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.



# POWERKUGELN

Nachspeise | 40 Stück | Zubereitungszeit: 30 Min.

100 g gemischte Getreideflocken  
(Dinkel, Hafer, Hirse ...)  
50 g Nüsse  
(Haselnüsse, Walnüsse,  
Mandeln ...)  
50 g Sonnenblumenkerne  
100 g Trockenfrüchte  
(Marillen, Äpfel, Birnen ...)  
50 g gepuffter Weizen  
(im Reformhaus erhältlich)  
etwas Honig  
etwas Sauerrahm

## ZUM WÄLZEN:

Leinsamen, geriebene Nüsse

Nüsse, Sonnenblumenkerne und Trockenfrüchte klein hacken, mit den Flocken und dem gepufften Weizen vermischen und mit etwas Honig und Sauerrahm binden, bis die Konsistenz passt und sich kleine Kugeln formen lassen. In Leinsamen und geriebenen Nüssen wenden. Kühl gelagert halten sich die Powerkugeln etwa eine Woche!



## Gesundheits-Tipp!

Neben wertvollen ungesättigten Fettsäuren enthalten Nüsse auch B-Vitamine, Phosphor und Lecithin.



# PASTINAKEN

## Schon gewusst?

Obwohl die stärkehaltige Wurzel bis weit ins 18. Jahrhundert als Grundnahrungsmittel diente, wurde sie dann durch andere Gemüsesorten - vor allem durch den Erdapfel - verdrängt. Erst heute gewinnt sie wieder vermehrt an Beliebtheit - zu Recht!

### Gesundheits-Tipp!



Der hohe Anteil an ätherischen Ölen ist für den würzig aromatischen Geschmack der Pastinake verantwortlich und sorgt für eine ausgezeichnete Verträglichkeit. Aus diesem Grund finden Pastinaken häufig in Babyernährung Verwendung.

## Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Pastinaken zählen wie auch die Wurzelpetersilie zur Familie der Doldenblütler. Sie bestechen durch ihren hohen Mineral- und Ballaststoffgehalt. Unterscheiden kann man die beiden Gemüsesorten anhand ihrer Form. Pastinaken ähneln einer Rübe mit rundem Kopfteil - ganz im Gegensatz zur Wurzelpetersilie, die eher spitz zuläuft.

## Lagerung:

In Österreich ist dieses Gemüse von September bis April erhältlich. Im Kühlschrank kann man Pastinaken einige Wochen und im Keller (bei circa 2 °C) sogar mehrere Monate lagern.

## Verwendung und Zubereitung:

Die Pastinaken einfach vor der Verwendung waschen und dünn schälen. Danach können sie auf verschiedenste Weise zu Salaten, Pürees, Gratins, Schmort Gemüse und sogar zu Mehlspeisen verarbeitet werden.

### Alltags-Tipp!



Pastinaken sollen nicht zu dunkel geröstet werden, da sie ansonsten bitter werden. Auch bei zu langer Lagerung können sie leicht bitter werden.

# PASTINAKENSALAT

Vorspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 15 Min.

200 g Pastinaken  
2 säuerliche Äpfel  
2 Handvoll gehackte Walnüsse  
2 EL Apfelsaft  
2 EL Apfelessig  
unbehandelte Zitrone (Saft)



Pastinaken waschen und schälen und mit den gewaschenen Äpfeln grob reiben. Die restlichen Zutaten zur Marinade vermischen, die vermengten Pastinaken und Äpfel damit marinieren und mit den Walnüssen bestreuen.

## Koch-Tipp!



Verfeinern Sie Pastinaken entweder nur mit Salz und Pfeffer, um den würzigen Eigengeschmack hervorzuheben, oder ergänzen Sie das Gemüse mit Senfkörnern, Thymian, Dille oder Kerbel. Die Blätter der Wurzel können ebenfalls verwendet werden, und zwar für Suppen und Saucen.

# HÜHNERFILET MIT PASTINAKEN-ERDÄPFEL-PÜREE

Hauptspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 45 Min.

4	Hühnerfilets	<b>PÜREE:</b>	
2 EL	Sonnenblumenöl	1 kg	mehlige Erdäpfel
1	kleine Zwiebel	500 g	Pastinaken
1	Pastinake	50 g	Butter
1 Schuss	trockener Weißwein	1 Schuss	Milch
125 ml	Gemüsesuppe	1 Prise	geriebene Muskatnuss
1 EL	Butter		
evtl. etwas	Maisstärke		Salz, Pfeffer



Hühnerfilets mit Küchenpapier abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Filets darin beidseitig braten, bis sie eine schöne goldbraune Farbe haben. Das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Die gewürfelte Zwiebel im Bratenrückstand anschwitzen, die gewaschene, geschälte und gewürfelte Pastinake einrühren und mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Aufkochen lassen und mit der Gemüsesuppe zu einer Sauce einkochen lassen. Je nach gewünschter Konsistenz evtl. mit Maisstärke binden, mit Butter verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Püree Pastinaken und Erdäpfel schälen, würfeln und in kochendem Salzwasser etwa 15 Min. garen. Abseihen, Butter und Milch begeben und gut durchmischen. Mit dem Erdäpfelstampfer oder Pürierstab zu einem Püree verarbeiten und mit Gewürzen abschmecken. Filets mit der Sauce und dem Püree anrichten und mit gemischtem Salat servieren.

## Wohlfühl-Tipp!



Beim Fleisch auf Bio-Qualität zu achten, zahlt sich aus. Bei der Herstellung von Hühnerfleisch heißt das zum Beispiel: Die Tiere bekommen hochwertige Futtermittel ohne Antibiotika, haben Platz und können langsam und natürlich aufwachsen. Das schmeckt man!



## ROTE RÜBEN

### Schon gewusst?

Das sehr gesunde Wurzelgemüse ist bereits seit Jahrhunderten ein geschätzter Begleiter durch die Winterzeit. Markenzeichen ist das intensiv leuchtende Rot, das auf den natürlich vorkommenden Farbstoff Betanin zurückzuführen ist. Dieser Naturfarbstoff wird auch zum Färben von Lebensmitteln und Ostereiern eingesetzt.

### Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Rote Rüben besitzen einen hohen Nährwert und liefern aufgrund ihres großen Wasseranteils gleichzeitig nur wenig Kalorien. Sie sind reich an Kalium, Magnesium, Eisen und Phosphor, B-Vitaminen, Folsäure und Vitamin C.



### Gesundheits-Tipp!

Die Inhaltsstoffe der Roten Rübe stärken generell das Immunsystem, was besonders in der Erkältungszeit eine Rolle spielt.

### Verwendung und Zubereitung:

Rote Rüben bieten aus kulinarischer Sicht eine Menge. Sie schmecken als Rohkost mit Zitronensaft, geraspelt als Salat oder zu Saft gepresst. Gekocht werden sie gerne als Salat mit einer Marinade aus Essig, Salz und Kümmel zubereitet. Gewürfelt ist die gesunde Knolle typischer Bestandteil im Heringssalat. Ausgezeichnet schmeckt sie auch in Suppen, Eintöpfen und Aufläufen. Als warme Gemüsebeilage harmonieren Rote Rüben gut mit Fleisch und Fisch und sie können wie Erdäpfel auch in Folie gebacken werden. Beim Garen der Knollen nicht die Wurzeln kappen und ein Anstechen vermeiden, so kann man ein Austreten des wertvollen Rübensafts verhindern.



### Alltags-Tipp!

Rote Rüben färben einfach alles - auch Holzschneidbretter und Hände. Durch das Schneiden auf Tellern und die Verwendung von Handschuhen kann man das lästige Wegschrubben vermeiden.

# WINTERSALAT MIT GETREIDE

Vorspeise | 1 Portion | Zubereitungszeit: 20 Min.

40 g Buchweizen  
1 Rote Rübe  
1 Apfel  
2 TL Rapsöl  
1/2 unbehandelte Zitrone (Saft)  
Senf, Salz, Pfeffer  
gehackte Kräuter  
etwas Wasser



Buchweizen mit 1 TL Rapsöl in der Pfanne anrösten. Rote Rübe schälen und mit dem Apfel in feine Streifen schneiden. Aus dem restlichen Rapsöl, Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und etwas Wasser eine Marinade bereiten und die Apfel- und Rote-Rüben-Streifen damit übergießen. Den gerösteten Buchweizen noch warm über den Salat streuen und mit gehackten Kräutern verfeinern.



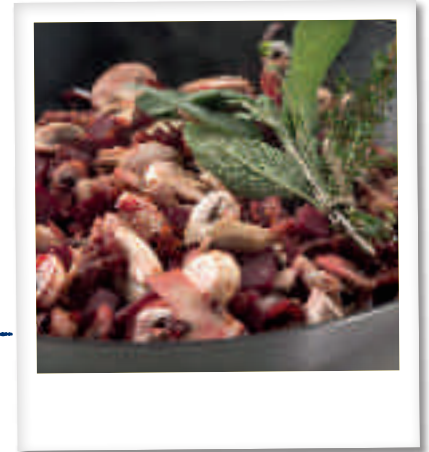
## Koch-Tipp!

Zitronensaft im Kochwasser sorgt dafür, dass die kräftige rote Färbung der Rüben erhalten bleibt.

# ROTE-RÜBEN-PFANNE MIT PILZEN

Hauptspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Min.

500 g Rote Rüben  
120 g magerer Frühstücksspeck  
1 Prise Koriander  
1 TL unbehandelte Zitrone (Saft)  
125 ml Rotwein  
300 g Schwammerl (z. B. Champignons)  
2 Zwiebeln  
Salz, Pfeffer



Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Öl knusprig anbraten. (Speck allein enthält ausreichend Fett.) Rote Rüben schälen, in Streifen schneiden und zum Speck geben. Mit Salz, Pfeffer, Koriander und Zitronensaft würzen, mit Rotwein aufgießen und ca. 10 Min. dünsten lassen. Schwammerl und Zwiebeln schneiden, dazugeben und weitere 5 Min. dünsten. Hervorragend schmecken dazu Serviettenknödel oder Vollkornbrot.



## Tausch-Tipp!

Zu diesem Pfannengericht passen verschiedene Sorten von Wurzelgemüse. Haben Sie also einmal keine Roten Rüben zur Hand, können Sie stattdessen auch Karotten, Sellerie oder Pastinaken verwenden!

# RINDSBRATEN MIT ROTE-RÜBEN-PÜREE

Hauptspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 2 Std. 30 Min.

**700 g** Beiried  
**3 EL** Rapsöl  
**1 EL** Butter  
**250 ml** trockener Rotwein  
**3** Zwiebeln  
**250 ml** Rind- oder  
Gemüsesuppe

Salz, Pfeffer, Kräuter (Thymian,  
Majoran, Petersilie)

## PÜREE:

**500 g** Rote Rüben  
**300 g** Erdäpfel  
**1 kleine** Zwiebel  
**2 EL** Butter  
**1 Messerspitze** Kreuzkümmel  
Salz, Pfeffer



Das Fleisch mit Öl, Kräutern und Gewürzen einreiben. In einer Pfanne mit heißem Öl scharf von allen Seiten anbraten, herausnehmen und bei 90 °C im Backrohr etwa 2 Std. fertig garen (mit Bratenthermometer: auf Kerntemperatur von rund 60 °C). Für die Sauce gewürfelte Zwiebeln im Bratenrückstand anrösten, mit Rindsuppe und Rotwein aufgießen und einkochen lassen. Butter, Salz und Pfeffer zugeben und abschmecken. Für das Püree Rüben und Erdäpfel waschen und samt Schale in Wasser langsam weich kochen (etwa 45 Min.), schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln und in zerlassener Butter anschwitzen. Rote Rüben und Erdäpfel zugeben und mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen, umrühren und Hitze reduzieren. Dann fein pürieren (oder stampfen) und abschmecken. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und noch 10 Min. ruhen lassen. Fleisch in Scheiben schneiden und gemeinsam mit Bratensaft und Püree servieren.

## NOTIZEN:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## NOTIZEN:





## SCHWARZWURZELN

### Schon gewusst?

Umgangssprachlich bezeichnet man die Schwarzwurzeln auch als »Arme-Leute-Spargel«. Schwarzwurzeln sind wertvolle Nährstoffspender in der kalten Jahreszeit und obendrein noch unempfindlich gegenüber Frost, was sie zu einem optimalen Wintergemüse macht - daher auch die Bezeichnung »Winterspargel«. Der feine, nussige Geschmack bringt Abwechslung in jede Küche.

### Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Die Bitterstoffe im Saft der Schwarzwurzel wirken verdauungsfördernd. Die Wurzeln gelten als Mittel zur Entspannung, sorgen für einen guten Schlaf und helfen außerdem, unsere Konzentrationsfähigkeit zu fördern und die Nerven zu beruhigen. Ihr hoher Nährstoffgehalt - besonders an Kalzium, Vitamin C, Eisen, Phosphor, Folsäure und Kalium - wirkt präventiv gegen Osteoporose, begünstigt die Wundheilung sowie Blutbildung und unterstützt außerdem die Entgiftung der Leber.

### Gesundheits-Tipp!



Schwarzwurzeln enthalten den löslichen Ballaststoff Inulin, der sich positiv auf die Darmflora auswirkt und das Gemüse sehr bekömmlich macht. Der niedrige Kalorien- und Fettgehalt macht die Schwarzwurzel zum optimalen Gemüse für alle Figurbewussten!

### Lagerung:

Beim Einkauf ist es wichtig, auf ganze, unverletzte Wurzeln zu achten, die wenige Verzweigungen aufweisen. In Zeitungspapier eingewickelt halten sich Schwarzwurzeln im Gemüsefach des Kühlschranks 2-3 Tage.

### Verwendung und Zubereitung:

Da die Schwarzwurzel beim Schälen eine weiße, klebrige Flüssigkeit absondert, die die Hände braun verfärbt, ist es empfehlenswert, dabei Handschuhe zu tragen. Sind die Wurzeln geschält, kommt es schnell zu einer bräunlichen Verfärbung des weißen Fruchtfleisches. Daher am besten das geschälte Gemüse sofort in eine Schüssel mit Essigwasser oder mit Zitronensaft und Wasser legen, um diese Verfärbungsreaktion zu verhindern.

### Alltags-Tipp!



Die einfachste Form der Verarbeitung besteht darin, das Gemüse sorgfältig zu reinigen und anschließend in kochendem Salzwasser - mit etwas Essig - etwa 25 Min. lang zu garen. Danach kann man die Schale ganz leicht abziehen.

# SCHWARZWURZEL-WALNUSS-SUPPE

Vorspeise | 6-10 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Min.

4	unbehandelte Zitronen (Saft)
600 g	Schwarzwürzeln
1	Zwiebel
2 EL	Butter
1 l	Gemüsesuppe
4 EL	Walnusskerne
500 ml	Milch
4 EL	Crème fraîche
1 Prise	geriebene Muskatnuss
1 Prise	Zucker
	Salz, Pfeffer



## Koch-Tipp!

Legen Sie die Schwarzwürzeln nach dem Schälen sofort in eine Mischung aus Wasser und Zitronensaft. Sonst oxidieren sie und werden braun! Wenn alle Wurzeln vorbereitet sind, können sie wieder aus dem Zitronenbad genommen und weiterverarbeitet werden.



Zwei Drittel des Zitronensaftes in einer Schüssel mit 1 l Wasser mischen. Schwarzwürzeln schälen, in etwa 3 cm lange Stücke schneiden und diese sofort ins vorbereitete Zitronenwasser legen. Die Zwiebel schälen und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Schwarzwürzeln zugeben, kurz mitdünsten, mit Gemüsesuppe aufgießen und etwa 15 Min. köcheln lassen, bis die Schwarzwürzeln weich sind. Walnusskerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett anrösten und beiseitestellen. Milch und Crème fraîche zur Suppe geben und alles fein pürieren. Die Suppe nochmals erhitzen, mit dem restlichen Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zucker abschmecken. Mit den Walnüssen bestreuen und servieren.

# SCHWARZWURZELN MIT ROTE-RÜBEN-SAUCE

Hauptspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 1 Std.

1 1/2 kg	Schwarzwürzeln	<b>SAUCE:</b>	
1	unbehandelte Zitrone (Saft)	250 ml	Gemüsesuppe
	Petersilie, Salz	125 g	Sauerrahm
		125 g	Joghurt
		20 g	Mehl
		60 g	Rote Rüben
			unbehandelte Zitrone (Saft)
			Salz, Pfeffer
<b>TEIG:</b>			
250 g	glattes Mehl		
200 ml	Milch		
180 ml	Wasser		
2	Eier		
40 g	Butter		
1 Prise	Salz		
	etwas Sonnenblumenöl (zum Herausbacken)		



Die Schwarzwürzeln putzen und in heißem Wasser kurz blanchieren. Abseihen und in fingerlange Stücke schneiden. Dann salzen, mit Zitronensaft übergießen und fein gehackte Petersilie darüberstreuen. Für den Teig die Eier trennen. Dotter, Milch, Mehl, Salz und Wasser verrühren und die zerlassene Butter unterrühren. Die Eiklar zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig unterheben. Die Schwarzwürzeln im Backteig wenden und in heißem Öl goldgelb herausbacken. Für die Sauce die Rüben kurz in kochendem Wasser blanchieren, häuten und pürieren. Dann die Gemüsesuppe aufkochen lassen, mit Sauerrahm-Mehl-Gemisch binden und nochmals aufkochen. Die pürierten Rüben gemeinsam mit dem Joghurt dazugeben und mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken. Die Schwarzwürzeln im Backteig mit der Sauce servieren.



# SELLERIE

## Schon gewusst?

Sellerie ist eine Gattung in der Familie der Doldenblütler. Er ist ein klassischer Bestandteil im Suppengrün und kann sich nach dem Anschneiden rasch verfärben. Ein Beträufeln mit Essig oder Zitronensaft kann eine starke Verfärbung verhindern. Viele der heute erhältlichen Sorten wurden allerdings durch Züchtung verändert und verfärben sich nicht mehr so leicht.

## Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Sellerie hat einen hohen ernährungsphysiologischen Wert bei gleichzeitig niedrigem Kaloriengehalt. Er ist besonders reich an den Mineralstoffen Kalium, Eisen, Kalzium und Phosphor und enthält darüber hinaus wertvolle Vitamine (Carotin, Vitamin K, Vitamin E). Am höchsten ist der Mineralstoff- und Vitamingehalt in den frischen Blättern des Stangenselleries. Durch seinen großen Ballaststoffanteil kann der Genuss von Sellerie das Hungergefühl dämpfen und ein Sättigungsgefühl vermitteln.



### Gesundheits-Tipp!

Der unvergleichliche Geruch und Geschmack ist auf den hohen Gehalt an Aromastoffen wie zum Beispiel Phthalide zurückzuführen.

## Verwendung und Zubereitung:

Am besten wird Sellerie unter fließendem Wasser abgebürstet und anschließend geschält. Wie jedes Wurzelgemüse sollte auch Sellerie so gekocht werden, dass er gar ist, aber nicht zerfällt. Vorgekocht eignet er sich sehr gut zum Einfrieren. Sellerie kann aber auch sehr gut in roher Form verwendet werden: geraspelt als Salat oder Rohkost und in Kombination mit Äpfeln oder Nüssen. Darüber hinaus wird er für Eintöpfe und als Gemüsebeilage verwendet. Alternativ zu Erdäpfeln kann man aus Sellerie auch Püree bereiten, das zu Fleisch oder Fisch gereicht wird. Sellerie eignet sich gut zur längeren Aufbewahrung. Der ideale Ort dafür ist ein kühler Kellerraum.

## Verschiedene Sorten:

Im Allgemeinen unterscheidet man die Sorten Knollen-, Stangen- und Schnittsellerie. Während es sich bei Knollensellerie um ein dickes Wurzelgemüse handelt, dessen weißes, aromatisches Fleisch in der Erde wächst, verwendet man von Stangensellerie die oberirdischen Teile wie Blätter und Stängel zum Kochen. Das Grün des Schnittselleries dagegen findet Anwendung als feines Gewürzkraut.

# SELLERIECREMESUPPE

Vorspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 25 Min.

- 1 Knollensellerie (etwa 500 g)
- 750 ml Gemüsesuppe
- 1 EL Frischkäse
- 1 mittelgroßer Erdapfel
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL Butter
- 1 Prise Muskatnuss
- unbehandelte Zitrone (Saft)
- Salz, Pfeffer



Sellerie schälen und würfelig schneiden. In Butter anbraten, mit der Suppe aufgießen und aufkochen lassen. Zum Binden den Erdapfel roh in die Suppe reiben, leicht weiterköcheln lassen. Zum Verfeinern Frischkäse einrühren. Die Suppe danach je nach Geschmack fein oder grob pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.



## Koch-Tipp!

Sellerie wird am besten in kaltem Wasser aufgesetzt und anschließend leicht geköchelt. Wichtig ist, ihn in gleich große Stücke zu schneiden, um eine gleichmäßige Garung zu ermöglichen.

# SELLERIEGRATIN MIT ROHKOSTSALAT

Hauptspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Min.

- 100 g Knollensellerie
- 500 g Faschiertes
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Karotten
- 60 g Champignons
- 1 Stange Porree
- 200 g Erdäpfel
- 1 Handvoll frische Petersilie
- 1 EL Rapsöl
- 250 ml Gemüsesuppe
- 30 g würziger Hartkäse
- 1 Prise gemahlene Muskatnuss

Salz, Pfeffer, Kümmel, Paprikapulver, Öl

## SALAT:

- 3 Karotten
- 50 g Knollensellerie
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Leinöl
- 1 EL Essig
- 1/2 unbehandelte Zitrone (Saft)
- Salz, Pfeffer



Knoblauch häuten, fein schneiden und in Öl anrösten, Fleisch zugeben und braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und vom Herd nehmen. Champignons und Porree putzen, in Scheiben schneiden, Petersilie hacken und alles in Rapsöl andünsten. Erdäpfel schälen, in Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sellerie und Karotten schälen und in dünne Scheiben hobeln. In eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform die Hälfte der Erdäpfel einschichten. Karotten darauf verteilen und Sellerie und Faschiertes dazuschichten. Porree-Champignon-Mischung zugeben und mit den übrigen Erdäpfeln abschließen. Gemüsesuppe darübergießen und im Backrohr bei 180 °C 40 Min. backen. Hartkäse reiben, auf dem Gratin verteilen und weitere 10 Min. überbacken. Für den Salat Karotten und Sellerie schälen, fein reiben, mit den restlichen Zutaten gut vermischen, abschmecken und mit dem Gratin servieren.

NOTIZEN:



## VOGERLSALAT

### Schon gewusst?

Aufgrund seiner Frostunempfindlichkeit (verträgt Temperaturen bis  $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$ ) kann er auch im Winter angebaut werden. Für gute Qualität und Frische sprechen kleine, kompakte Rosetten mit straffen, frischen, dunkelgrünen Blättern.

### Inhaltsstoffe und Wirkungen:

»Vogerlsalat« ist eine typisch österreichische Bezeichnung - bekannt ist er auch unter Feld- oder Rapunzelsalat. Kultiviert wird diese anspruchslose, frostharte Pflanze vor allem in Westeuropa. Vogerlsalat gehört zur Familie der Baldriangewächse. Er ist stark aromatisch und einige Varietäten erinnern im Geschmack an Haselnuss. Im Vergleich zu anderen Salaten zeichnet ihn sein hoher Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen, zum Beispiel Vitamin C und Eisen, aus.

### Gesundheits-Tipp!

Vogerlsalat ist ein besonders nährstoffreiches Gemüse. Neben dem recht hohen Eisengehalt ist er auch ein Lieferant von Vitamin C und Folsäure.



### Verwendung und Zubereitung:

Vor allem der hohe Ernteaufwand (per Hand!) macht den Vogerlsalat zu einer der exklusiveren und teureren Salatarten. Aufgrund seines hohen Gehalts an ätherischen Ölen weist er ein angenehm nussiges Aroma auf, kleinblättrige Sorten sind besonders aromatisch. Bei der kleinblättrigen Sorte soll die Grundrosette beim Putzen erhalten bleiben, bei der großblättrigen Sorte werden nur die Blätter verwendet. Geschmacklich harmonisiert Vogerlsalat beispielsweise sehr gut mit Schafkäse oder geröstetem Speck. Ein heimischer Klassiker ist der Erdäpfel-Vogerlsalat mit Kernöl. In den meisten Fällen wird Vogerlsalat roh gegessen, er kann aber durchaus auch wie Spinat zubereitet werden.

### Lagerung:

Geputzt, gewaschen und abgepackt hält sich der Salat im Kühlschrank mehrere Tage. Grundsätzlich sollte er aber möglichst schnell verbraucht werden, da er sonst welk wird.

### Alltags-Tipp!

Besonders frisch und knackig wird der Salat, wenn man ihn vor dem Anrichten kurz in Eiswasser legt.



# CREMESUPPE VOM VOGERLSALAT

Vorspeise | 6 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Min.

250 g	Vogerlsalat
1	Zwiebel
2 EL	Sonnenblumenöl
2	Knoblauchzehen
1	Erdapfel
1	unbehandelte Zitrone (Saft und Schale)
1	Lorbeerblatt
500 ml	heißes Wasser
1 Schuss	Schlagobers
1 Prise	Zucker
6 Scheiben	Speck
Salz, Pfeffer, Muskatnuss	



Speck knusprig anbraten, beiseitestellen. Zwiebel fein würfeln, in heißem Öl anschwitzen und gehackten Knoblauch hinzufügen. Erdapfel als Bindemittel roh hineinreiben und alles mit Wasser bedecken. Salzen, pfeffern, 1 Prise Muskatnuss, einen Streifen Zitronenschale und Lorbeerblatt zugeben. Langsam weich kochen. Zitronenschale und Lorbeerblatt herausnehmen. Vogerlsalat putzen, waschen, in die Suppe geben, kurz pürieren und aufkochen. Schlagobers zugeben, nochmals pürieren, sodass die Suppe schaumig wird. Zum Schluss mit einer Prise Zucker, etwas Zitronensaft und Salz gut abschmecken. Mit den Speckstreifen garniert servieren.

# WINTERSALAT MIT ERDÄPFELKRAPFERLN

Vorspeise oder Beilage | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 40 Min.

## WINTERSALAT:

100 g	Vogerlsalat
100 g	Blattsalate
200 g	Wintersalate z.B. Chinakohl, Radicchio

## MARINADE:

2 EL	Balsamicoessig
3 EL	Rapsöl

## ERDÄPFELKRAPFERL:

1 kg	Erdäpfel
2	Dotter
Salz	
etwas Fett zum Herausbraten	



Erdäpfel kochen, schälen und durch eine Presse drücken. Salz und Dotter einrühren, Krapferl formen und beidseitig anbraten. Salate waschen, zerteilen, marinieren und anrichten. Gemeinsam mit den Erdäpfelkrapferln servieren.

## Koch-Tipp!

Den Vogerlsalat am besten erst knapp vor dem Anrichten mit der Marinade übergießen, da er schnell welk wird und dann auch nicht mehr appetitlich aussieht.



# Initiative »Tut gut!« | Ihr Partner für Gesundheitsvorsorge in NÖ

Wir bringen die Themen Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit und Vorsorge durch Programme, Projekte und Maßnahmen direkt in die (Lebens-)Bereiche Gemeinde, Schule und Betrieb. Alle Gesundheitsinformationen sind zielgruppengerecht aufbereitet und wissenschaftlich abgesichert.

**Unser Ziel ist es, das Bewusstsein für den Wert der Gesundheit zu stärken und die entsprechende Lebensweise der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher nachhaltig zu fördern, damit sie letztendlich mehr gesunde Lebensjahre verbringen.**

Jeder Schritt zu mehr Gesundheitsbewusstsein führt zu mehr Lebensqualität.

Gesund leben - »tut gut!« ...

[www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)





# Fito Fits Gesundheitstipps für Kinder!



## Gesundheit beginnt im Kindesalter!

Spannende Informationen und  
Tipps rund um das Thema Kinder-  
Gesundheit finden Sie in dieser  
**kostenlosen Broschüre** mit der  
neuen »tut gut«-Kinderpyramide!



Mehr Tipps und Infos zu den Programmen der Initiative »Tut gut!« unter [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)

# EINKAUFSRATGEBER: FISCHE UND MEERESFRÜCHTE

## So nutzen Sie den Ratgeber

Kaufen Sie Fischprodukte mit dem Siegel von MSC, ASC oder Bio-Ballen Siegel. Sollte Ihr Lieblingsfleisch keines dieser Siegel tragen, hilft Ihnen dieser Einkaufsratgeber mit den drei Farben der Ampel. Die Bedeutung ...



- ➔ gute Wahl
- ➔ zweite Wahl
- ➔ lieber nicht

➔ Aal, Hai, Granatbarsch, Rochen, Schnapper und Schwertfisch sind immer rot!



Der WWF bewertet aufgrund folgender Kriterien: Zustand der Fischbestände sowie Umweltwirkungen und Management von Fischerei im Aquakulturbereich. Die Bewertung von Fischerei und Aquakultur folgt einer von WWF entwickelten, wissenschaftlichen Fischereiwertung, wie dem Inshore Institute (IFI) wurde. Wie Erweiterungsbereich mit eindeutig wissenschaftlichen Daten.



## Leere Meere

Unsere Meere sind überfischert. Ein Drittel der Fisch-Bestände ist überfischert, fast zwei Drittel sind bis an ihre Grenzen gefischt. 40% der Fänge stammen Tintenfisch, Haie, Meeresschildkröten und Wale, vor allem quasi vollständig ausgerotteter Delfin in den Meeren. Auch nicht-nachhaltige Formen der Aquakultur (Fischzucht) tragen zur Überfischung bei, denn das Futter besteht oft aus Fischmehl oder -öl, das wiederum aus Wildfischerei gewonnen wird. Zudem gelangen Medikamente, Chemikalien und Fischkot in die Umwelt. Höchste Zeit zu handeln!

## Menschen helfen

Überfischung bedroht nicht nur die Meere, sondern auch die Existenzgrundlage von 600 Millionen Menschen – viele davon in Entwicklungsänder. Ihr Lebensunterhalt hängt von Hand-Verarbeitung und Verkauf von Fisch und Meeresfrüchten ab. Nachhaltiger Fisch ist daher gut für Mensch und Natur. Mehr Informationen auf [www.fishforward.eu](http://www.fishforward.eu).

## Der Einkaufsratgeber im Internet

Sie wünschen in diesem Geschäftsjahr die Bewertung Ihres Lieblingsfisches? Dann schauen Sie in der umfangreichen Online-Einkaufsratgeber „Fische und Meeresfrüchte“ des WWF Österreich. Unter [www.fishforward.eu](http://www.fishforward.eu) finden Sie Hinweise zu den Fangmethoden sowie viele andere wertvolle Tipps für Ihren Fischeinkauf.



ENGAGEMENT WIRD  
SICHERHEIT FÜR MENSCHEN  
UND UMWELT FINANZIERT

Die Europäische Union (EU) ist der WWF (World Wide Fund for Nature) ein wichtiger Partner. Die EU finanziert die WWF-Forschung und die WWF-Kampagnen, die die Umwelt schützen und die Lebensqualität verbessern. Die WWF-Kampagnen sind ein wichtiger Bestandteil der EU-Politik.

HIER: [www.ec.europa.eu/energy/en/energy-efficiency](http://www.ec.europa.eu/energy/en/energy-efficiency)  
UND: [www.ec.europa.eu/energy/en/energy-efficiency](http://www.ec.europa.eu/energy/en/energy-efficiency)  
UND: [www.ec.europa.eu/energy/en/energy-efficiency](http://www.ec.europa.eu/energy/en/energy-efficiency)  
UND: [www.ec.europa.eu/energy/en/energy-efficiency](http://www.ec.europa.eu/energy/en/energy-efficiency)

WWF  
2016/17

EINKAUFSRATGEBER  
**Fische und Meeresfrüchte**

auch auf:  
[www.fishforward.eu](http://www.fishforward.eu)

### Alaska Seelachs

→ NW-Pazifik (N)



### Forelle

→ EU Biscaya-Golf (N)

→ EU (N)

→ Südpazifik (N), EU (N)



### Garnele

→ Nordsee, Nord-Atlantik (N)

→ NO-, NW-Atlantik (N)



### Garnele, Tropische

→ EU Mittelmeer (N)

→ Asien, Südpazifik (N)



### Goldbrasse

→ EU (N)



### Hering

→ Ost-, Nordsee, Nord-Atlantik (N)



### Kabeljau

→ Ost-, Nordsee, Nord-Atlantik (N)

→ W-Ozean, NW-Nord-Atlantik, Pazifik (N)



### Karpfen

→ EU (N)



### Lachs

→ EU Biscaya-Golf (N), O-Nordsee (N)

→ EU (N), Kanada (N)

→ Chile (N), Ozean (N)



### Miesmuschel

→ Mittelmeer (N)

→ Ostsee (N)

→ Ostsee (N), Südpazifik (N)



### Makrele

→ Nord-, Ost-Atlantik (N)

→ Mittelmeer (N)



### Rotbarsch

→ Nord-, Nord-Atlantik (N)



### Sardine

→ Nord-, Ost-Atlantik – Ringwanne (N)

→ Nord-Atlantik (benedictinis Meer) (N)



### Seelachs

→ Nord-Atlantik – Kiemennetze (N)

→ Nord-Atlantik – Grundschleppnetze (N)

→ Mittelmeer – (N)



### Seelachs/Köhler

→ Nord-Atlantik (N)

→ Nord-Atlantik (N)



### Saibling

→ Mittelmeer (N)

→ Mittelmeer (N), Ostsee (N)

→ Nord-Atlantik – Grundschleppnetze (N)



### Scholle

→ Nordsee – Grundwanne, Kiemennetze (N)

→ Ost-, Nordsee, Ost-Pazifik (N)

→ Nord-Atlantik (außer Ost-/Nordsee) (N)



### Thunfisch

→ Bonito: weltweit (N)

→ außer W-Pazifik – Angeln (N)

→ außer O-Pazifik – Langlinen, mit Ozean – Kiemennetze (N)



### Gelbsesentun: weltweit (N)

→ außer W-Pazifik – Angeln (N)

→ außer Atlantik, Ozean – Angeln (N)

→ W-Pazifik – Ringwanne (N)

### Großaugenthun: weltweit (N)

→ außer Ind.-Ozean – Ringwanne (N)

→ Atlantik, Pazifik – Angeln (N)

### Rosa-Blaukeil: weltweit (N/W)

→ außer Pazifik – Schleppnetze (N)

→ außer Pazifik – Angeln (N)



### Weis

→ Mittelmeer, Europäer (N)



### Wolfsbarsch

→ EU (N)



### Zander

→ EU (N)

→ Ost-, Nordsee (N), Ostsee (N)

→ Kaschewan, Rostland, Türkei (N)

N = Nordsee, W = Mittelmeer

EU = EU-Ress

# LINKS UND VERWEISE



## Initiative »Tut gut!«

- ✉ Stattersdorfer Hauptstraße 6/C  
3100 St. Pölten
- ☎ 02742/9011
- ✉ office@noetutgut.at
- 💻 www.noetutgut.at



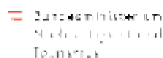
## NÖ Gesundheits- und Sozialfonds

- ✉ Stattersdorfer Hauptstraße 6/C  
3100 St. Pölten
- ☎ 02742/9010
- ✉ office@noegus.at
- 💻 www.noegus.at



## Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz

- ✉ Stubenring 1, 1010 Wien
- ☎ 01/71100-0
- ✉ buergerservice@bmgf.gv.at
- 💻 www.bmgf.gv.at



## Bundesministerium für Nachhaltigkeit und Tourismus

- ✉ Stubenring 1, 1010 Wien
- ☎ 0810/200 900
- ✉ service@bmnt.gv.at
- 💻



## NÖ Energie- und Umweltagentur GmbH

- ✉ Grenzgasse 10, 3100 St. Pölten
- ☎ 02742/21919
- ✉ office@enu.at
- 💻 www.enu.at



## Niederösterreich - Hinein ins Leben. Niederösterreich-Werbung GmbH Wirtschaftszentrum Niederösterreich

- ✉ Niederösterreich-Ring 2  
Haus C, 3100 St. Pölten
- ☎ 02742/900019800
- ✉ office@noe.co.at
- 💻 www.niederoesterreich.at



## WWF Österreich

- ✉ Ottakringer Straße 114 - 116, 1160 Wien
- ☎ 01/48817-0
- ✉ wwf@wwf.at
- 💻 www.wwf.at



## Initiative »So schmeckt Niederösterreich!«

- ✉ Energie- und Umweltagentur  
Niederösterreich - eNuGrenzgasse 10  
2. Stock, 3100 St. Pölten
- ☎ 02742/21919
- ✉ soschmecktnoe@enu.at
- 💻 www.soschmecktnoe.at



## Natur im Garten

- ✉ Umweltschutzverein Bürger und  
Umwelt Geschäftsbereich Natur  
im Garten, Am Wasserpark 1  
3430 Tulln
- ☎ 02742/74333
- ✉ gartentelefon@naturimgarten.at
- 💻 www.naturimgarten.at

# Zeit zum Genießen ...



Mehr Informationen für Ihre Gesundheit erhalten Sie unter der »Tut gut«-Servicestelle: 02742/22655 Erreichbar immer Mo.-Fr. von 09:00 bis 12:00 Uhr sowie Mo. von 13:00 bis 16:00 Uhr. Außerhalb dieser Zeiten können Sie auch eine E-Mail schicken: [info@noetutgut.at](mailto:info@noetutgut.at) | [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)

## Impressum

Herausgeber und Medieninhaber, für den Inhalt verantwortlich: NÖ Gesundheits- und Sozialfonds, Initiative »Tut gut!«, Stattersdorfer Hauptstraße 6C, 3100 St. Pölten; redaktionelle Leitung: NÖ Gesundheits- und Sozialfonds, Initiative »Tut gut!«, Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka ([www.sul.at](http://www.sul.at)); Fotos: NÖ Gesundheits- und Sozialfonds, Initiative »Tut gut!«, iStockphoto.com; Druckabwicklung: Gugler Print GmbH; 5. Auflage, September 2018

Die Inhalte dieses Druckwerkes wurden von den Autorinnen und Autoren/Urheberinnen und Urhebern sorgfältig und nach dem Stand der Wissenschaft recherchiert und formuliert.

Bei dem vorliegenden Werk handelt es sich um einen Rezeptkalender für den Endkonsumenten, der nicht unter den Anwendungsbereich der VOen (EG) Nr. 1924/2006 und Nr. 432/2012 fällt. Jede kommerzielle Nutzung der Inhalte fällt jedoch in den Anwendungsbereich der vorgenannten Verordnungen und ist ausdrücklich untersagt.

Der Herausgeber übernimmt aber ebenso wie die Autorinnen und Autoren/Urheberinnen und Urheber keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerks. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung - insbesondere der Inhalte - des vorliegenden Druckwerks behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen. Keine Vervielfältigung ohne Zustimmung des Herausgebers.

