

Frühling

Frühstück und Jause

- 01 Knusperjoghurt mit Erdbeeren
- 02 Eierspeise mit Schnittlauch
- 03 Frühstücksstangerl
- 04 Kichererbsen-Aufstrich

Salate

- 05 Frühlingssalat mit Erdbeeren
- 06 Mais-Bohnen-Salat mit Frühlingszwiebel
- 07 Vogelsalat mit Erdäpfeln

Suppen

- 08 Grießsuppe mit Kräutern
- 09 Klare Frühlingssuppe
- 10 Grüne Cremesuppe mit gebratenem Fisch

Hauptgerichte

- 11 Hirselaibchen mit Spargel
- 12 Quiche mit wilden Kräutern
- 13 Spinatknödel mit Parmesan
- 14 Nudeln mit Erbsen und Schinken
- 15 Paprikahendl mit Tarhonya
- 16 Fischstäbchen DIY
- 17 Erdäpfel mit Kressetopfen

Nachspeisen

- 18 Rhabarber-Apfel-Streusel
- 19 Erdbeer-Holunder-Trifle
- 20 Milchshake



Knusperjoghurt

mit Erdbeeren

Zutaten

- 1 Tasse Erdbeeren
- 2 Becher Joghurt
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 4 Esslöffel Haferflocken
- 2 Esslöffel Nüsse



Erdbeeren



Joghurt



Nüsse

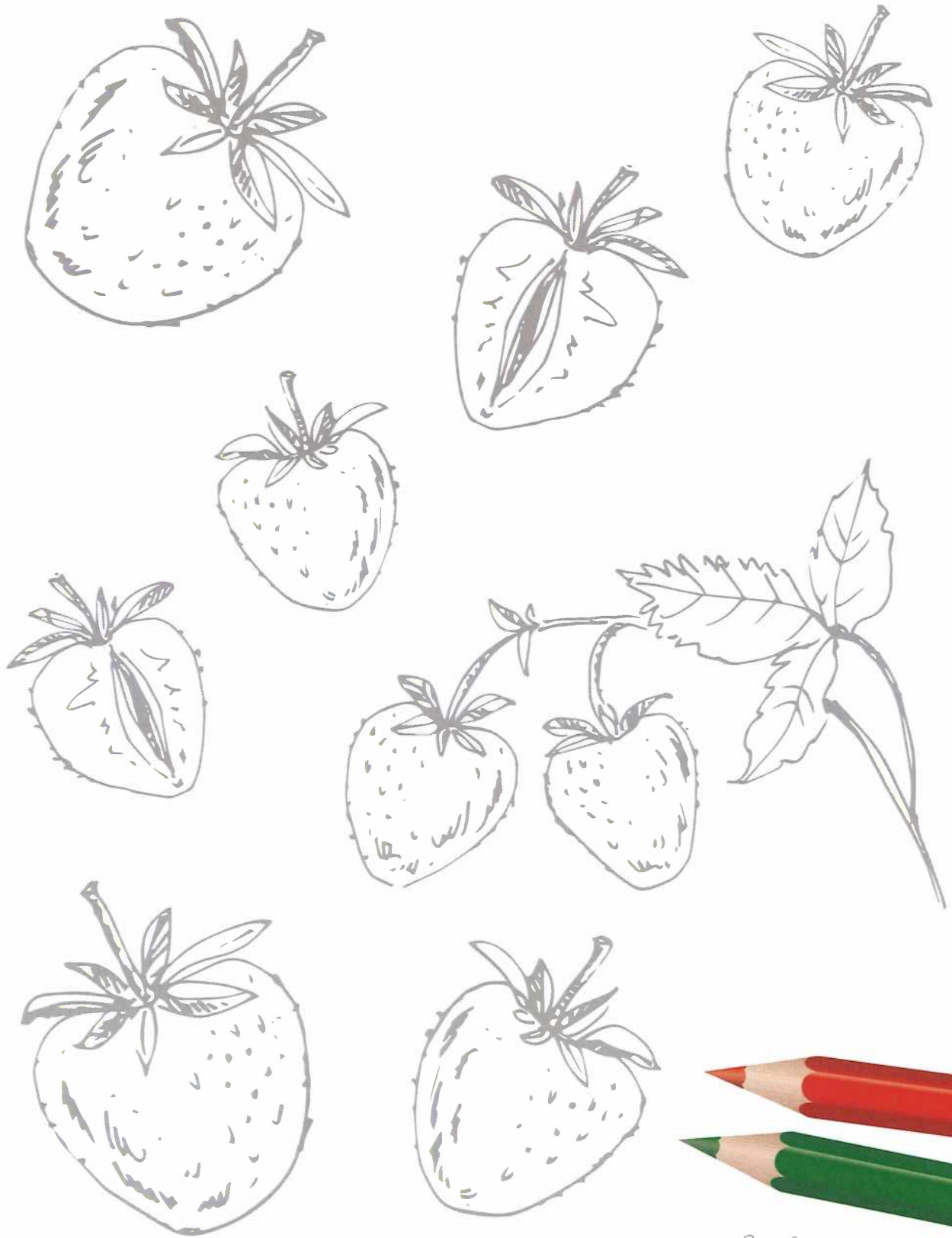


Haferflocken

Zubereitung

1. Erdbeeren waschen und in Stücke schneiden.
2. Joghurt in eine Schüssel geben.
3. Vanillezucker dazugeben und verrühren.
4. Haferflocken und Nüsse in eine Pfanne geben.
Leicht rösten, bis es duftet.
5. Erdbeeren auf 4 Gläser verteilen. Das Joghurt darübergeben und mit den Knusperflocken bestreuen.





Male die Früchte bunt aus ...



Eierspeise mit Schnittlauch

02

Zutaten

- 4 Eier
- 1 Schuss Milch
- 1 Esslöffel Rapsöl
Salz
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 Scheiben Vollkornbrot



Schnittlauch



Eier



Vollkornbrot



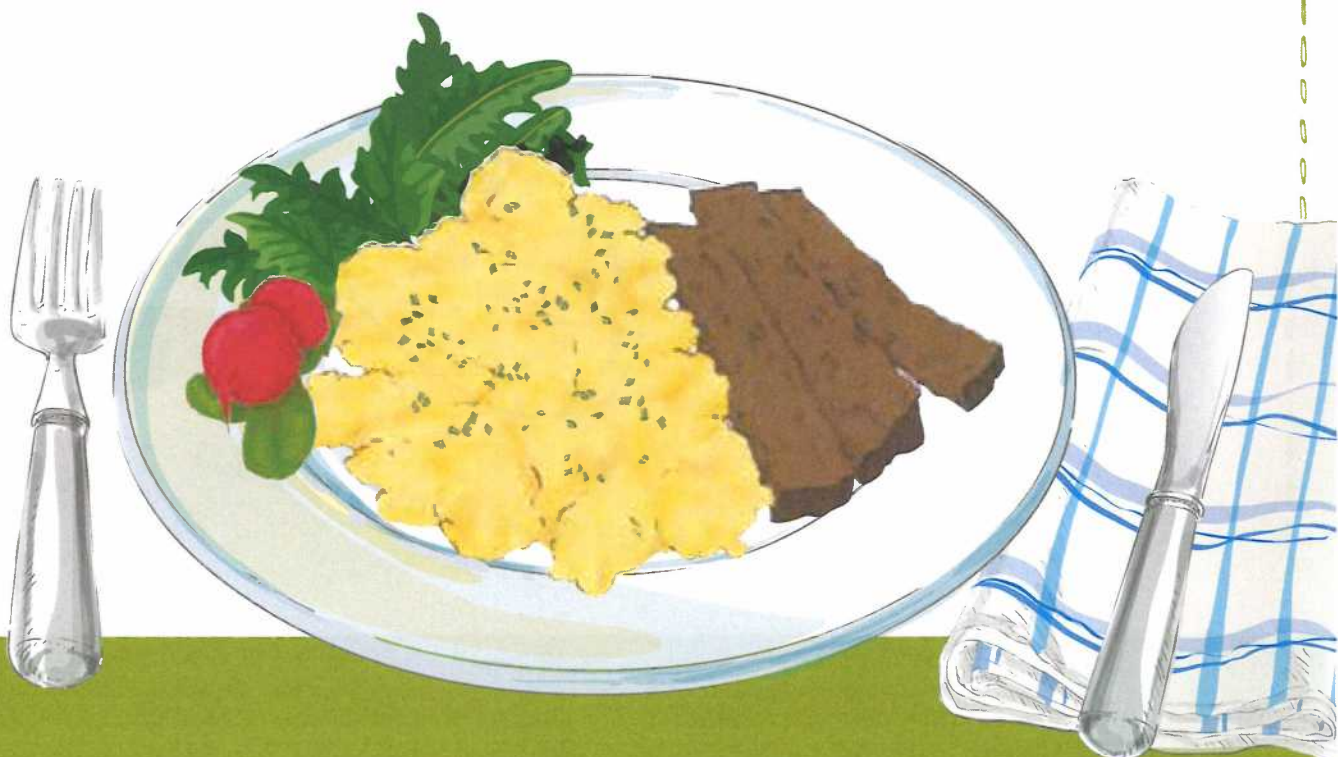
Rapsöl



Milch

Zubereitung

1. Eier in eine Schüssel aufschlagen.
2. Milch dazugeben und mit der Gabel verquirlen.
3. Rapsöl in der Pfanne erhitzen.
4. Eiermischung in die Pfanne gießen.
5. Mit dem Kochlöffel umrühren, bis das Ei fest wird.
6. Schnittlauch waschen und mit der Schere klein schneiden.
7. Eierspeise salzen und mit Schnittlauch bestreuen.
8. Brotscheiben in Stangerl schneiden und zur Eierspeise servieren.



Eier sind nicht nur zu Ostern sehr begehrt. Sie schmecken und sind vollgepackt mit wertvollem Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Daher sollten wir pro Woche 2 bis 3 Eier essen.

02

Wissen

Wie viele Eier legt eine Henne im Jahr?

80

180

280

Antwort: Eine Legehennen legt etwa 280 Eier im Jahr.



Österreicher essen im Durchschnitt 240 Eier pro Jahr. Das heißt - rein rechnerisch - hat jeder von uns seine persönliche Henne. Beim Eiereinkauf entscheiden wir, wie diese Henne leben darf! Ob am Biobauernhof, als glückliches Huhn mit Auslauf oder das ganze Jahr über im Stall.



Für Schlaue

Ein Bio-Ei aus Österreich erkennst du bei der aufgestempelten Nummer an der 0 (für Bio) und am AT (für Österreich).

- 0 ... Bio-Freilandhaltung
- 1 ... Freilandhaltung
- 2 ... Bodenhaltung
- AT ... steht für Österreich



0-AT-3234567



Frühstücks

Stangerl

Zutaten für 20 Stück

- 2 Becher Dinkelvollkornmehl
- 2 Becher Weizenmehl
- 5 Esslöffel Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Packung Trockenhefe
- 1 Becher lauwarme Milch
- 1 Ei



Ei



Dinkelvollkornmehl



Weizenmehl



Öl



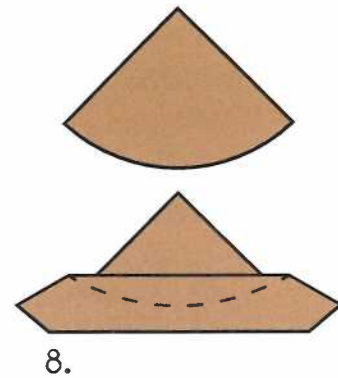
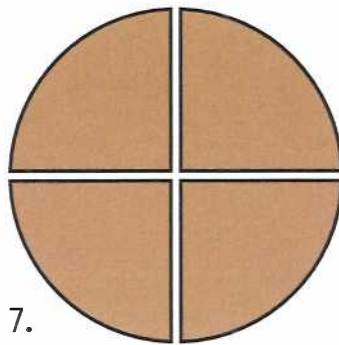
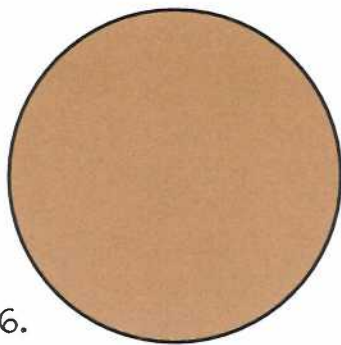
Milch

Zubereitung

1. Dinkelvollkornmehl und Weizenmehl in eine Schüssel geben.
 2. Öl, Salz, Trockenhefe und Milch dazugeben.
 3. Mit dem Kochlöffel vermischen und dann mit der Hand gut verkneten.
 4. Mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Platz 30 Minuten stehen lassen.
 5. Teig in 5 gleiche Teile teilen.
- >>>



6. Die Teile mit dem Nudelholz auf dem bemehlten Brett rund ausrollen.
7. Mit dem Messer vierteln.
8. Jedes Viertel von der breiten Seite zur Spitze hin zu Stangerln aufrollen.
9. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.
10. Backrohr auf 200 Grad Celsius vorheizen.
11. Stangerl nochmals 15 Minuten aufgehen lassen.
12. Ei in eine Tasse aufschlagen. Mit der Gabel verquirlen.
13. Stangerl mit verquirltem Ei bestreichen.
14. Im Rohr ungefähr 15 Minuten backen.



Tipp von Brainy:

Die Stangerl vor dem Backen mit Kümmel, Sesam, Leinsamen oder geriebenem Käse bestreuen.

Wissen

Frühstücksstangerl mit Vollkornmehl sind bestes „Hirnfutter“.

Die langkettigen Kohlenhydrate versorgen dein Gehirn gut mit Energie für die Schule. Probiere es aus!



Kichererbsen

Aufstrich

04

Zutaten

- 1 Glas gekochte Kichererbsen
- 1 kleiner Apfel
- 1 Esslöffel Erdnussmus
Saft einer halben Bio-Zitrone
- 1 Esslöffel Rapsöl
Salz
Currypulver



Rapsöl



Zitrone



Kichererbsen



Curry



Apfel



Erdnussmus

Zubereitung

1. Kichererbsen in das Sieb schütten und mit Wasser abspülen.
2. Apfel vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und in kleine Würfel schneiden.
3. Kichererbsen, Apfelstücke und Erdnussmus im Mixbecher pürieren.
4. Mit Zitronensaft, Rapsöl, Salz und Curry abschmecken.

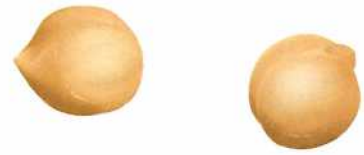


Tipp

Kichererbsen selbst kochen

04

Die getrockneten Kichererbsen über Nacht einweichen. Dann das Einweichwasser abgießen und im Topf mit viel frischem Wasser weichkochen. Das kann zwischen 20 und 45 Minuten dauern - je nach Alter und Größe der Kichererbsen.



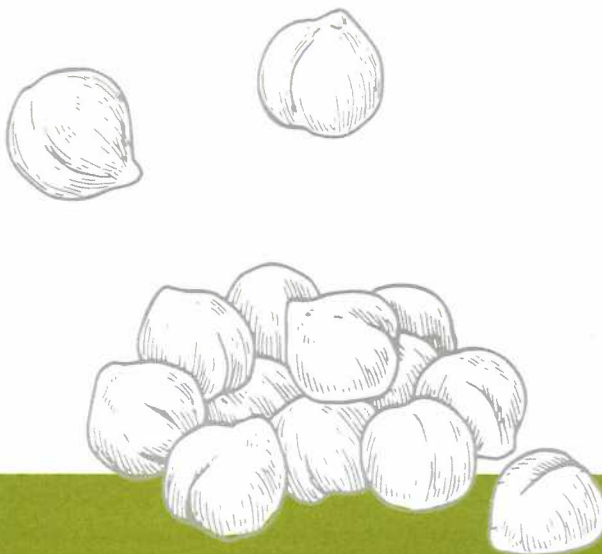
Kichernde Erbsen ...

Wenn jemand viel lacht, sagen wir gerne „du Kichererbse“ zu ihm oder ihr.

Woher kommt der Name?

Der Name Kichererbse stammt aus dem Lateinischen. Die alten Römer nannten die Pflanze „cicer“ (gesprochen „kiker“) und das bedeutete „Erbsen“. Im Deutschen wurde sie später zur „Kichererbse“, also „Erbsenerbse“. Und das ist ja eigentlich auch zum Lachen.

Male die
Kichererbsen
aus ...





Frühlingsalat mit Erdbeeren

Zutaten

- 3 Handvoll junges Grün
 - zarte Spinatblätter
 - Vogerisalat
 - Salatherzen
 - Rucola
- 4 Radieschen
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Handvoll Erdbeeren



Salatherzen



Erdbeeren



Salat



Spinatblätter



Frühlingszwiebel



Radieschen

Salatmarinade siehe Rückseite



Rucola

Zubereitung

1. Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden.
3. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
4. Erdbeeren waschen und vierteln.
5. Essig, Orangensaft, Salz, Pfeffer und Öl in ein Schraubglas geben. Gut verschließen und kräftig schütteln.
6. Alle Zutaten in die Salatschüssel geben und vorsichtig mischen.



Tipp

Mit Käse (z. B. Mozzarella, Ziegenkäse oder Schafkäse) und Brot schmeckt der Salat besonders gut.



Wichtig!

Den Salat immer frisch zubereiten und erst kurz vorm Servieren mit der Salatmarinade mischen.

Salatmarinade

- 2 Esslöffel Balsamico-Essig
- 3 Esslöffel Orangensaft
- Salz, Pfeffer
- 2 Esslöffel Nussöl



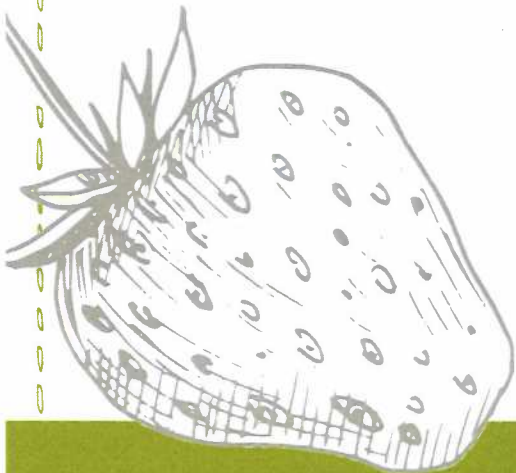
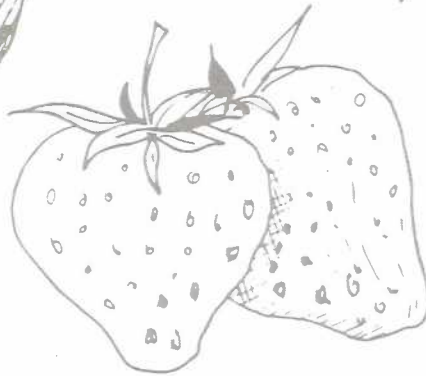
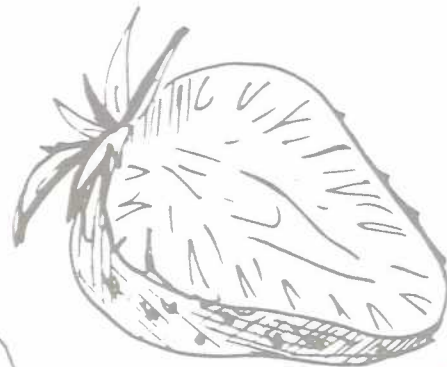
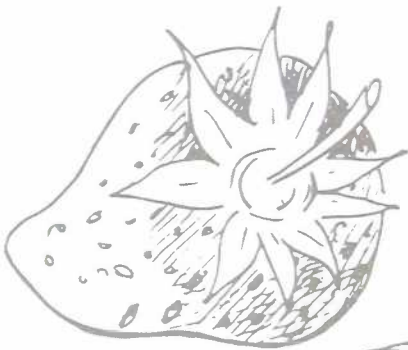
Essig



Nussöl



Orangensaft





Mais-Bohnen-Salat mit Frühlingszwiebeln

Zutaten

- 1 Glas gekochte rote Bohnen
- 1 Glas gekochte Maiskörner
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Essiggurkerl
- 1 Stück Schnittkäse (z. B. Gouda)

Salatmarinade siehe Rückseite

Zubereitung

1. Bohnen und Mais in ein Sieb schütten und mit Wasser abspülen.
2. Zwiebeln in Ringe schneiden.
3. Essiggurkerl klein schneiden.
4. Käse in Würfel schneiden.
5. Senf, Essig, Salz, Pfeffer und Öl in ein Schraubglas geben. Gut verschließen und kräftig schütteln.
6. Alle Zutaten in die Salatschüssel geben und vorsichtig mischen.



Schnittkäse



Maiskörner



Rote Bohnen



Essiggurkerl



Frühlingszwiebel



Salatmarinade

- 1 Teelöffel Senf
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer



Sonnenblumenöl



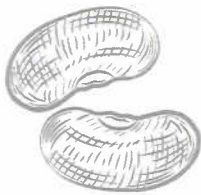
Apfel-Essig



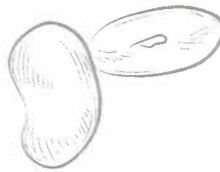
Bohnen selbst kochen.

Die getrockneten Bohnen über Nacht einweichen. Dann das Einweichwasser abgießen und im Topf mit viel frischem Wasser weichkochen. Das dauert etwa 40-60 Minuten.

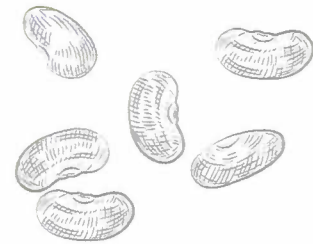
Welche Bohnen kennst du?



Schwarze Bohnen



Weißer Bohnen



Wachtelebohnen



Weißer Riesenbohnen



Mungbohnen



Käferbohnen



Kidneybohnen



Augenbohnen





Vogerl-Salat mit Erdäpfeln

Zutaten

- 4 Erdäpfel
- 3 Handvoll Vogerlsalat
- 1 halbe Zwiebel

Salatmarinade siehe Rückseite



Vogerlsalat



Erdäpfel



Zwiebel

Zubereitung

1. Erdäpfel waschen, in den Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Deckel daraufgeben und weichkochen. Das dauert etwa 20 Minuten.
3. Zwiebel schälen und klein schneiden.
4. Vogerlsalat putzen und waschen.
5. Wenn die Erdäpfel fertig sind, das Wasser abgießen.
6. Erdäpfel noch warm schälen und in Scheiben schneiden.
7. Knoblauchzehe schälen und fein schneiden.
8. Senf, Essig, Wasser, Salz und Knoblauch in ein Schraubglas geben. Gut verschließen und kräftig schütteln.
9. Alle Zutaten in die Salatschüssel geben und vorsichtig mischen.
10. Zuletzt das Kürbiskernöl über den Salat gießen.



Salatmarinade

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Senf
- 3 Esslöffel Apfelessig
- 1 Esslöffel Wasser
- Salz
- 3 Esslöffel Kürbiskernöl



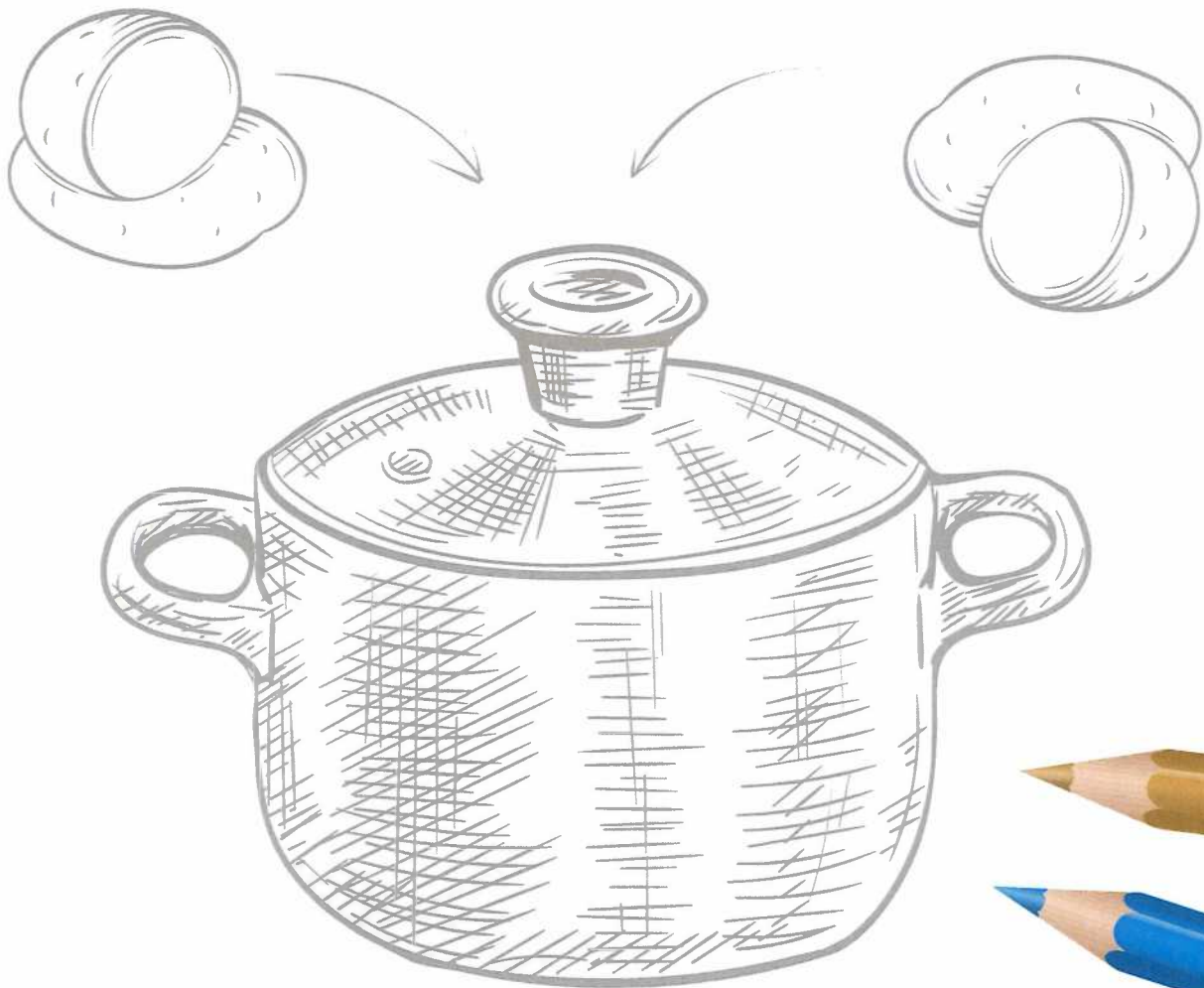
Knoblauch



Kürbiskernöl



Apfel-Essig





Grießsuppe mit Kräutern

08

Zutaten

- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Esslöffel Butter
- 2 Karotten
- 4 Esslöffel Dinkelvollkorngrieß
- 5 Becher Wasser
- 3 Stängel Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer



Schnittlauch



Petersilie



Karotte



Dinkelvollkorngrieß



Butter



Frühlingszwiebel

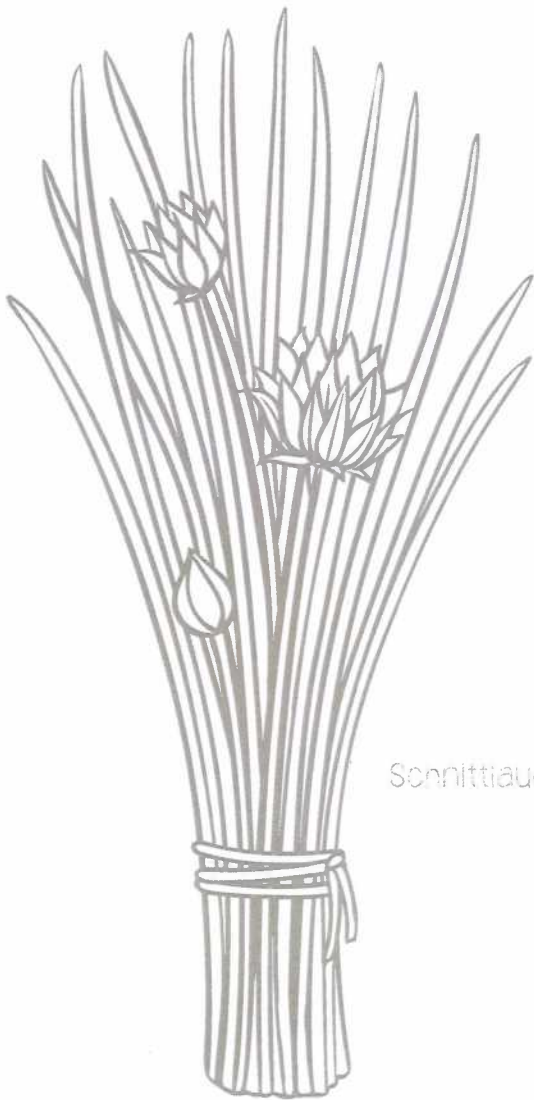
Zubereitung

1. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
2. Karotten waschen, schälen und grob raspeln.
3. Butter im Topf zerlassen.
4. Frühlingszwiebel und Karotten in der Butter sanft anrösten. Umrühren.
5. Grieß in den Topf geben und kurz mitrösten.

>>>



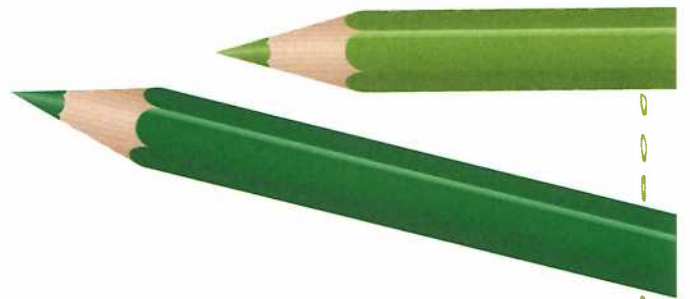
6. Mit Wasser aufgießen, den Deckel daraufgeben und 10 Minuten kochen lassen.
7. Petersilie und Schnittlauch waschen und fein schneiden.
8. Suppe mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken.



Schnittlauch



Petersilie





Klare Frühlingsuppe

Zutaten

- 1 Frühlingszwiebel
- 1-2 Karotten
- 1 kleine Kohlrabi
- 2 Erdäpfel
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Handvoll Zuckerschoten
- 5 Becher Wasser
- 6 Pfefferkörner
- 1 Scheibe Ingwer
- 1 halber Teelöffel Kreuzkümmel
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- Salz



Zuckerschote



Karotte



Zitrone



Erdäpfel



Kohlrabi



Ingwer



Olivenöl



Frühlingszwiebel

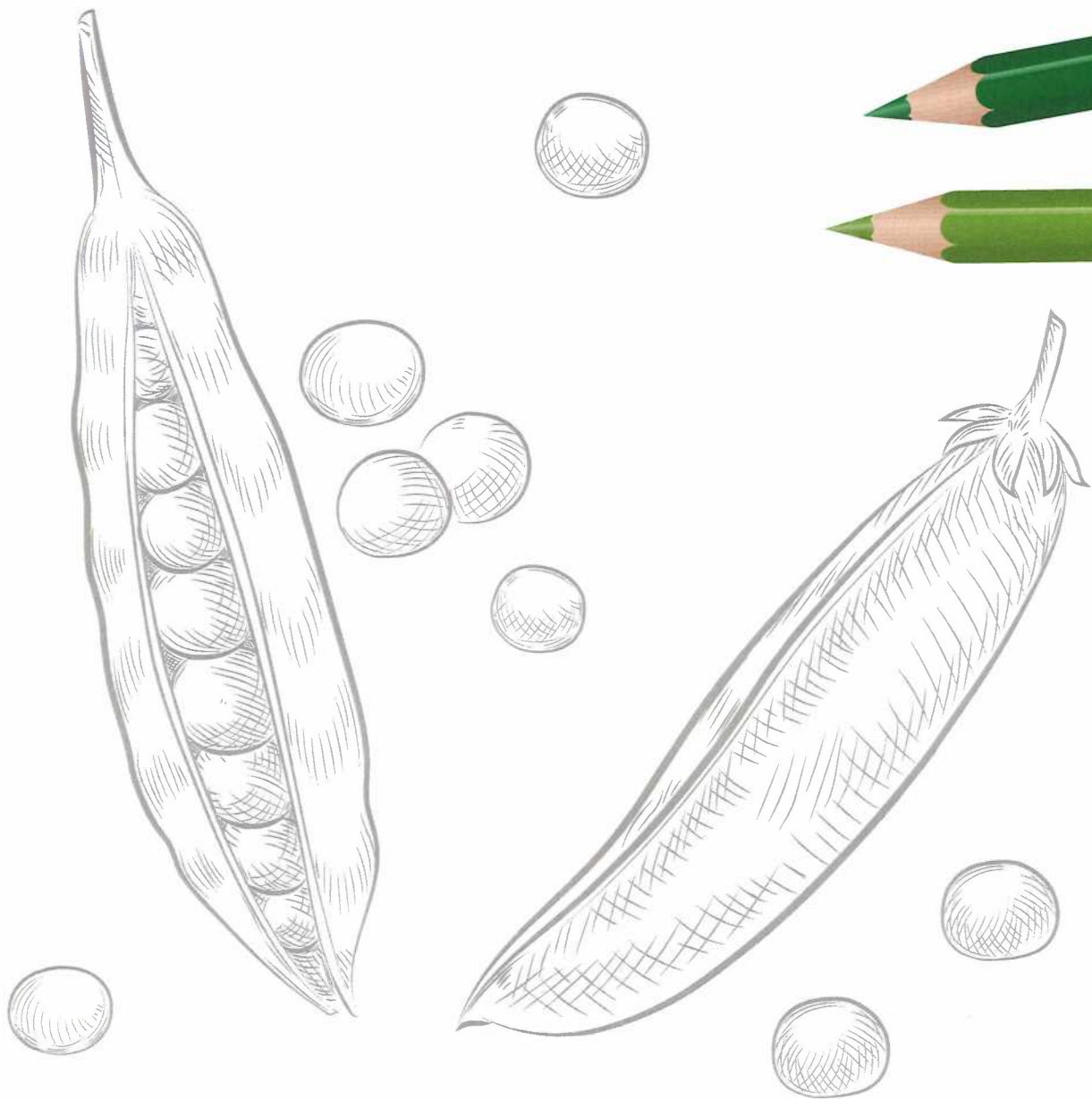
Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
 2. Karotten, Kohlrabi und Erdäpfel waschen, schälen und in Würfel schneiden.
 3. Öl im Topf erhitzen.
 4. Gemüse dazugeben und sanft anrösten. Umrühren.
- >>>



5. Wasser und Gewürze (Pfefferkörner, Ingwer und Kreuzkümmel) dazugeben.
6. Deckel daraufgeben und 10 Minuten kochen lassen.
7. Zuckererbsen zur Suppe geben und nochmals 5 Minuten kochen lassen.
8. Suppe mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Tipp Statt Zuckererbsen alternativ eine Handvoll Tiefkühlerbsen in die Suppe geben.





Grüne Cremesuppe mit gebratenem Fisch

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 4 Handvoll Spinatblätter
- 1 Esslöffel Butter
- 4 Becher Wasser
- 1 Becher Milch
- 1 Esslöffel Vollkornmehl
Salz, Pfeffer
- 2 Fischfilets (z. B. Forelle, Saibling)
Saft einer Bio-Zitrone
Salz
- 1 Esslöffel Rapsöl



Zwiebel



Zitrone



Milch



Butter



Fischfilets



Rapsöl



Spinatblätter



Vollkornmehl

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und klein schneiden.
 2. Spinat waschen und grob schneiden.
 3. Butter im Topf schmelzen.
 4. Zwiebel dazugeben und sanft anrösten.
Umrühren.
 5. Spinat dazugeben und durchrühren.
- >>>



6. Wasser dazugeben. Deckel darauf geben und 5 Minuten kochen lassen.
7. Milch und Mehl mit der Gabel im Becher gut verrühren und in die Suppe gießen.
8. Umrühren und aufkochen lassen.
9. Suppe mit dem Mixstab pürieren.
10. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Fischfilets in vier Stücke teilen, mit Zitronensaft und Salz würzen.
12. Rapsöl in der Pfanne erhitzen.
13. Fisch von beiden Seiten kurz anbraten.
14. Suppe mit dem gebratenen Fisch als Einlage servieren.



Tipp von Brainy:

Statt frischem Spinat eine Packung passierten Tiefkühlspinat verwenden. Die Suppe schmeckt auch ohne Fisch.

Der Frühling schmeckt grün!

Obst und Gemüse lachen uns in kräftigen Farben an. Die natürlichen Farben sind nicht nur wunderschön, sondern auch gut für Bauch, Herz und Hirn.

Grüne Kraft voraus

Im Frühling erwacht die Natur aus dem Winterschlaf und die ersten Pflänzchen sprießen. Die ersten Blätter von Bärlauch, Spinat, Brennnessel, Vogelmiere, Wegerich oder Gänseblümchen saugen die gespeicherte Kraft des Bodens und die Energie der ersten Sonnenstrahlen förmlich auf. Daher ist das erste Grün auch besonders reich an Vitamin C und den Mineralstoffen Calcium und Eisen.

Mit grüner Pflanzenfarbe malen

Drei Handvoll Blätter klein schneiden und mit einem halben Becher Wasser 5 Minuten lang kochen. Dann mit einem Mixstab sehr fein pürieren. Fertig ist die Wassermalfarbe. Im Kühlschrank - in einem gut verschlossenen Glas - ist die Farbe eine Woche haltbar.





Hirselaibchen mit Spargel

Zutaten

- 3 Stängel Petersilie
- 1 Becher Hirse
- 2 Becher Wasser
- 1 Ei
- Öl zum Braten
- 2 Handvoll grüner Spargel
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Saft einer halben Bio-Zitrone



Spargel



Hirse



Petersilie



Ei



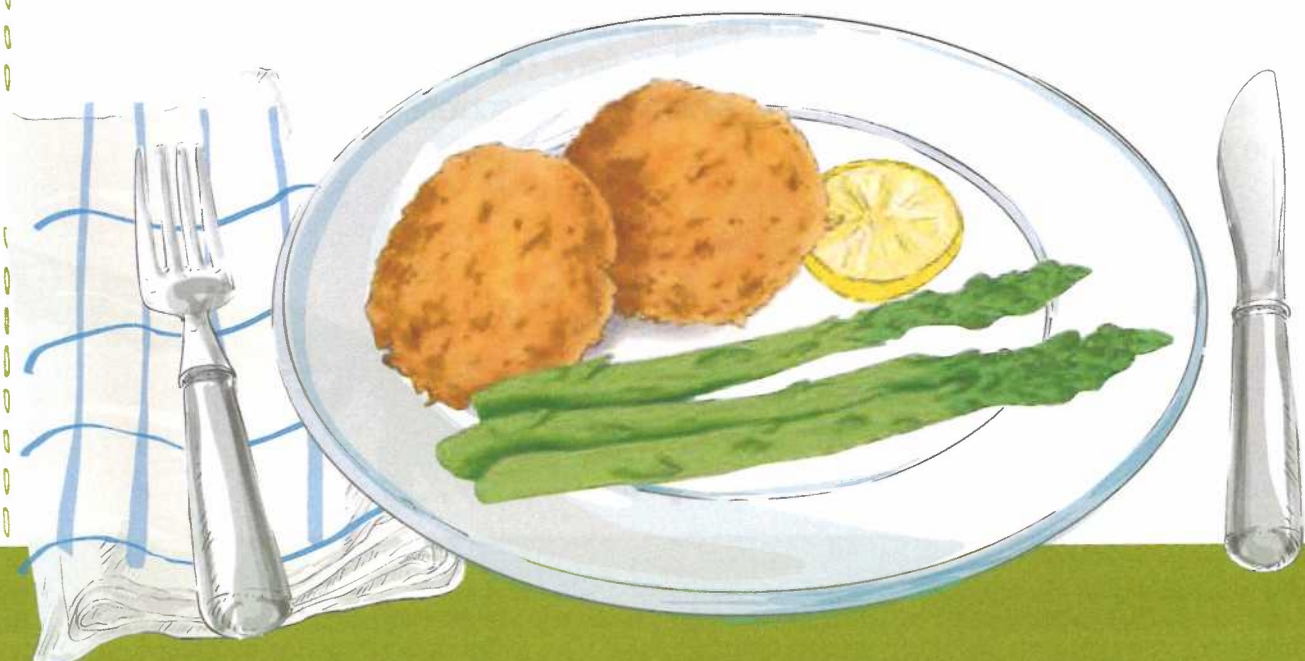
Olivenöl



Zitrone

Zubereitung

1. Petersilie waschen und fein schneiden.
 2. Hirse im Sieb warm abspülen und in einen Topf geben.
 3. Wasser dazugeben und Deckel daraufgeben.
8 Minuten kochen lassen.
 4. Ausschalten und 10 Minuten nachquellen lassen.
 5. Ei aufschlagen und zur Hirse geben.
 6. Petersilie und Salz dazugeben und gut vermischen.
 7. Mit den Händen Laibchen formen.
- >>>



8. Öl in der Pfanne erhitzen und die Laibchen von jeder Seite etwa 5 Minuten braten.
9. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
10. Spargel waschen und in Stücke schneiden.
11. Olivenöl in der sauberen Pfanne erhitzen.
12. Spargel darin anbraten. Umrühren!
13. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.



Tipp von Brainy:

Für mehr Würze 2 Esslöffel geriebenen Bergkäse in die Laibchen geben.



Königliche Stange

Spargel gilt als "König der Gemüse" und war schon im alten Ägypten beliebt. Auch die alten Griechen und Römer verwendeten Spargel in der Küche und als Heilpflanze.

Grün, violett oder weiß?

Spargelstangen gibt es weiß, grün und violett. Allein das Sonnenlicht bestimmt die Farbe! Solange der Spargel vollständig in der Erde ist, bleibt er weiß. Wenn er aus dem Boden schaut und Sonne tankt, werden die weißen Spargelstangen zuerst rosa-violett und später grün.

Frage?

In welchen Monaten gibt es heimischen Spargel zu kaufen?

Antwort:
Ab April kommt Spargel aus Österreich auf den Markt.
Dann heißt es zugreifen, denn mit Ende Juni ist die Spargelsaison schon wieder vorbei.

Tipp Weißen Spargel sollte man schälen. Grüne oder violette Spargelstangen sind besonders zart und müssen nicht geschält werden.





Quiche

mit wilden Kräutern

12

Zutaten

- 1 Becher Dinkelvollkornmehl
- 1 halbe Packung Topfen
- 2-3 Scheiben (1 cm dick) Butter
- 2 Esslöffel Wasser
- 1 Prise Salz



Wildkräuter



Sauerrahm



Dinkelvollkornmehl

Belag

- 1 Lauchstange
- 2 Handvoll Wildkräuter
 - Bärlauch
 - Brennesseln
 - Vogelmiere
 - Gänseblümchen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 3 Eier
- 1 halbe Packung Topfen
- 2 Esslöffel Sauerrahm
- Salz
- Pfeffer



Butter



Knoblauch



Eier



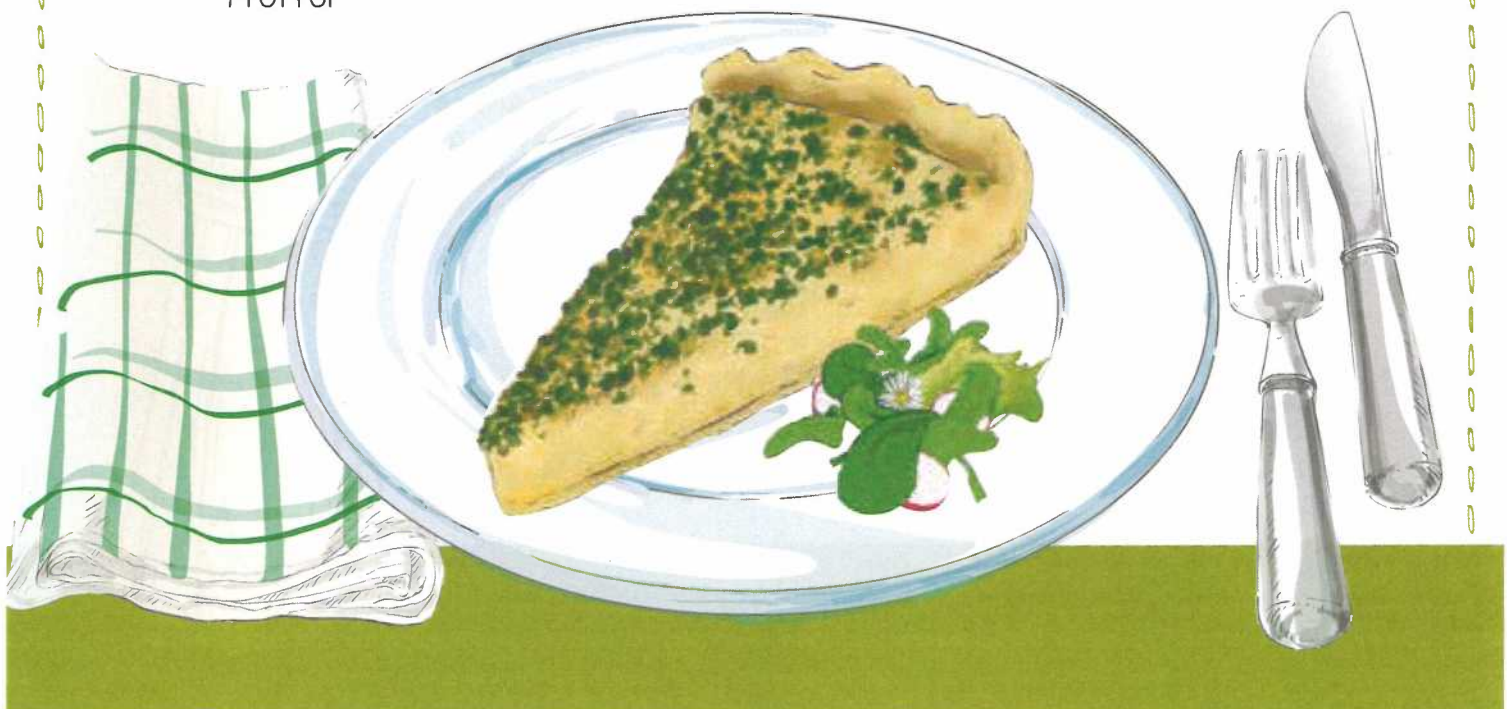
Lauch



Topfen



Öl

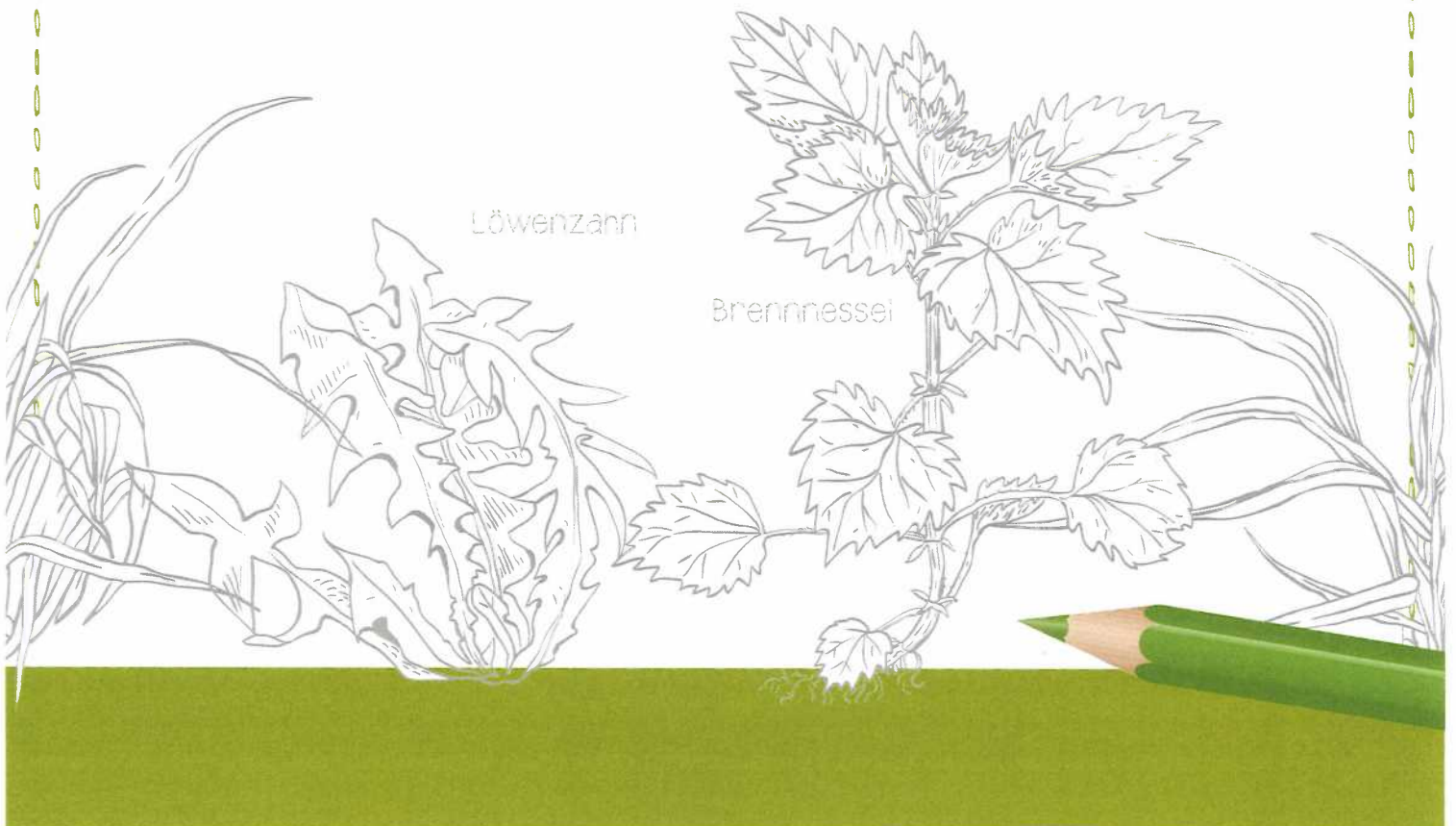


Zubereitung

1. Backrohr auf 180 Grad Celsius vorheizen.
2. Mehl, Topfen, Butter, Wasser und Salz in die Schüssel geben und gut verkneten.
3. Lauch waschen und in Ringe schneiden.
4. Wildkräuter waschen und schneiden.
5. Knoblauch schälen und klein schneiden.
6. Öl in der Pfanne erhitzen.
7. Lauch dazugeben und sanft anrösten.
8. Wildkräuter dazugeben, umrühren. Deckel daraufgeben, ausschalten und stehen lassen.
9. Eier in die Schüssel aufschlagen.
10. Topfen, Sauerrahm, Knoblauch, Salz und Pfeffer dazugeben. Mit dem Schneebesen gut verrühren.
11. Teig mit dem Nudelholz auf einer bemehlten Fläche ausrollen.
12. Quicheform mit Backpapier auslegen.
13. Den Teig in die Form legen. Lauch-Wildkräuter- und Eiermischung darauf verteilen.
14. Im Rohr ungefähr 40 Minuten backen.



Wildkräuter im Garten oder auf ungedüngten Flächen sammeln. Wenn keine Wildkräuter zur Hand sind, kann man für die Quiche auch Spinat oder Mangold verwenden.





Spinatknödel mit Parmesan

Zutaten

- 4 Handvoll Spinatblätter
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Esslöffel Butter
- 5 altbackene Semmeln
(oder 250 Gramm Semmelwürfel)
- 2 Eier
- 1 Becher Milch
- 2 Esslöffel Vollkornmehl
Salz
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 1 Stück Parmesan



Zwiebel



Eier



Milch



Spinatblätter



Parmesan



Butter



Semmel



Vollkornmehl

Zubereitung

1. Spinat waschen und in einen Topf geben. Deckel daraufgeben und kurz erhitzen.
 2. Abseihen und klein schneiden.
 3. Zwiebel schälen und klein schneiden.
 4. Butter im kleinen Topf erhitzen.
- >>>



5. Zwiebel dazugeben und sanft anrösten.
6. Semmeln in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
7. Eier aufschlagen und dazugeben.
8. Milch, Spinat, Zwiebel, Mehl, Salz und Muskat dazugeben.
9. Gut durchmischen und 10 Minuten stehen lassen.
10. Großen Topf zur Hälfte mit Wasser befüllen, salzen und zugedeckt zum Kochen bringen.
11. Mit nassen Händen Knödel formen und in das kochende Salzwasser geben.
12. 10 Minuten sanft kochen.
13. Knödel mit geriebenem Parmesan servieren.

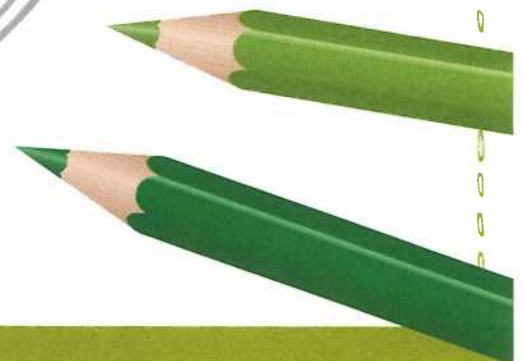


Tipp von Brainy:

Für Tirolerknödel eine Handvoll Käse- und Schinkenwürfel in die Knödelmasse geben. Den Spinat weglassen. Dazu schmeckt Salat.



Spinatblätter





Nudeln mit Erbsen & Schinken

Zutaten

- 1 Packung Spiralnudeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Handvoll Schinkenwürfel
- 1 halber Becher Wasser
- 2 Esslöffel Frischkäse
- 2 Becher Erbsen
- 1 Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer



Erbsen



Spiralnudeln



Zitrone



Schinkenwürfel



Frühlingszwiebel



Olivenöl

Zubereitung

1. Großen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen, salzen und zugedeckt zum Kochen bringen.
2. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
3. Öl im kleinen Topf erhitzen, Zwiebel und Schinkenwürfel dazugeben und sanft anrösten.
4. Wasser und Frischkäse dazugeben. Gut umrühren und aufkochen.
5. Erbsen dazugeben und kurz kochen, bis die Erbsen weich sind.
6. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.
7. Nudeln in das kochende Wasser geben und al dente kochen.
8. Nudeln durch das Sieb abgießen und mit der Soße mischen.



Frischkäse



Al dente

Manche lieben Nudeln weicher, andere fester. In Italien kocht man die Pasta „al dente“ - das heißt „bissfest“. Vollkornspiralen schmecken zu Erbsen und Schinken besonders gut.

„Perlen für Prinzen & Prinzessinnen“

Erbsen sind ein Lieblingsgemüse. Sie sind zart und cremig, schmecken süß und passen gut zu vielen Speisen: Erbsenreis, Erbsensuppe, Erbsenpüree, Nudeln mit Erbsen, Backerbsen, Erbsencurry ...

Hoppala! Hier hat sich ein Fehler eingeschlichen.

In welcher Speise steckt keine Erbse?



Antwort: Backerbsen sind keine gebackenen Erbsen, sondern Teigtropfen, die in Fett gebacken werden. Wir kennen sie als Suppeninlage.

WISSEN: „Erbsenarten“

Die Markerbse ist die bekannteste Erbse. Sie wird grün geerntet, aus der Hülse geschält und so gegessen.

Die Zuckerbse nennt man auch Zuckerschote. Ihre Hülse wird mitgegessen. Wie der Name schon sagt, schmeckt sie besonders süß.

AKTION: Schon mal frische Erbsen gegessen?

Frische Erbsen gibt es ab Mai. Im Juni geht es dann richtig los mit der Erbsenernte. Kennst du Erbsen vor allem tiefgekühlt? Dann halte auf einem Markt Ausschau nach frischen Erbsen. Sie werden in der Hülse angeboten. Vor dem Essen oder Kochen musst du sie erst aus der Hülse schälen. Dort liegen sie elegant aufgereiht wie Perlen in einem Schmucketui!

FRISCHETEST

Frische Erbsenhülsen quietschen, wenn man sie aneinander reibt.





Paprikahendl mit Tarhonya

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Hühnerfilets
- 2 Esslöffel Rapsöl
- Salz
- 2 Esslöffel Paprikapulver
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Becher Wasser
- 1 Bio-Zitrone
- 1 halber Becher Milch
- 1 Esslöffel Mehl



Hühnerfilets



Zwiebel



Tomatenmark



Rapsöl



Zitrone



Milch



Mehl



Paprikapulver



Tarhonya



Butter

Tarhonya

- 1 Zwiebel
- 1 Becher Tarhonya
- 1 Esslöffel Butter
- 2 Becher Wasser
- Salz



Zubereitung

1. Zwiebel schälen und klein schneiden.
2. Hühnerfilets in große Stücke schneiden.
3. Hühnerstücke salzen.
4. Öl im großen Topf erhitzen.
5. Hühnerstücke von allen Seiten anbraten, herausnehmen.
6. Zwiebel in den Topf geben und leicht rösten.
7. Paprikapulver und Tomatenmark dazugeben, kurz mitrösten.
8. Wasser und Hendlstücke dazugeben.
9. Zitronenschale dazugeben.
10. Deckel daraufgeben und 20 Minuten sanft kochen.
11. Milch mit Mehl verrühren und mit dem Schneebesen in die Paprikasoße einrühren.
12. Aufkochen.
13. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

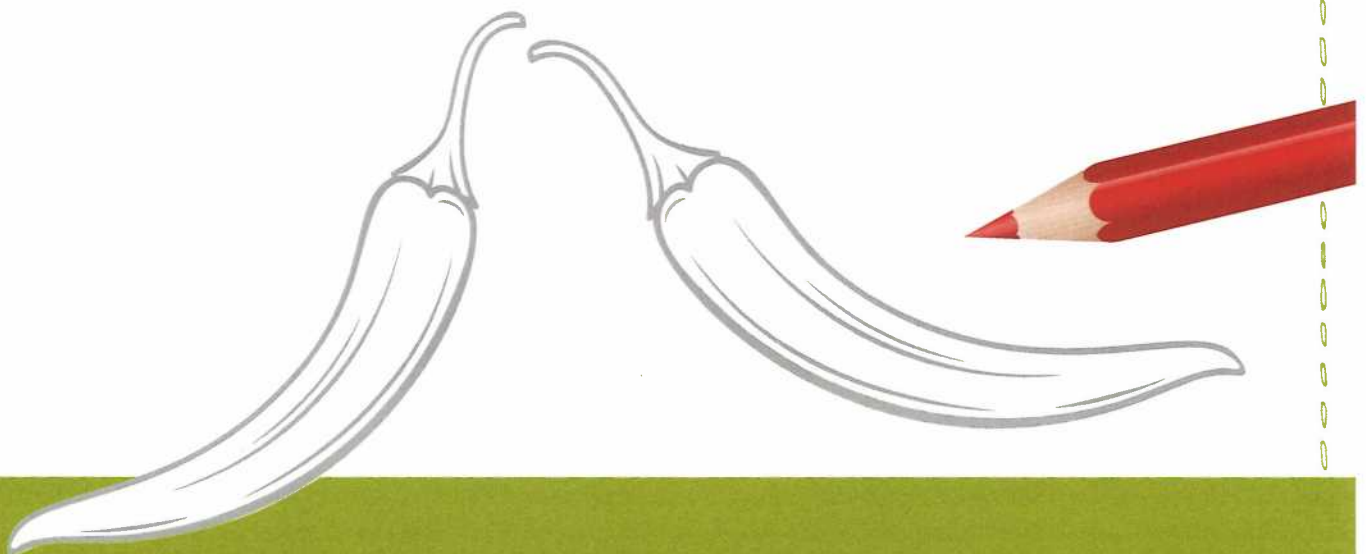
Zubereitung Tarhonya

1. Zwiebel schälen und klein schneiden.
2. Butter im kleinen Topf erhitzen.
3. Tarhonya dazugeben und unter Rühren goldgelb rösten.
4. Zwiebel dazugeben.
5. 2 Tassen Wasser dazu geben und salzen.
6. Aufkochen lassen und 15 Minuten ausquellen.



Tipp von Brainy:

Für Paprikapulver wird getrockneter Gewürzpaprika fein gemahlen. Es gibt mildes, edelsüßes Paprikapulver und scharfes Paprikapulver. Paprizieren nennt man die Kunst des Paprikawürzens.





Fischstäbchen DIY

Zutaten

- 2 Fischfilets (grätenfrei)
- Salz
- 1 Becher Mehl
- 1 Ei
- 2 Esslöffel Milch
- 1 Becher Semmelbrösel
- 2 Esslöffel Bratöl
- 1 Bio-Zitrone

Zubereitung

1. Backrohr auf 200 Grad Celsius vorheizen.
2. Fischfilets in daumendicke Streifen schneiden.
3. Fischfilets salzen und pfeffern.
4. Mehl in einen tiefen Teller geben.
5. Ei in einen tiefen Teller aufschlagen.
Milch dazugeben und versprudeln.
6. Brösel in einen tiefen Teller geben.
7. Fischstücke in Mehl wenden.

>>>



Ei



Mehl



Milch



Zitrone



Fischfilets

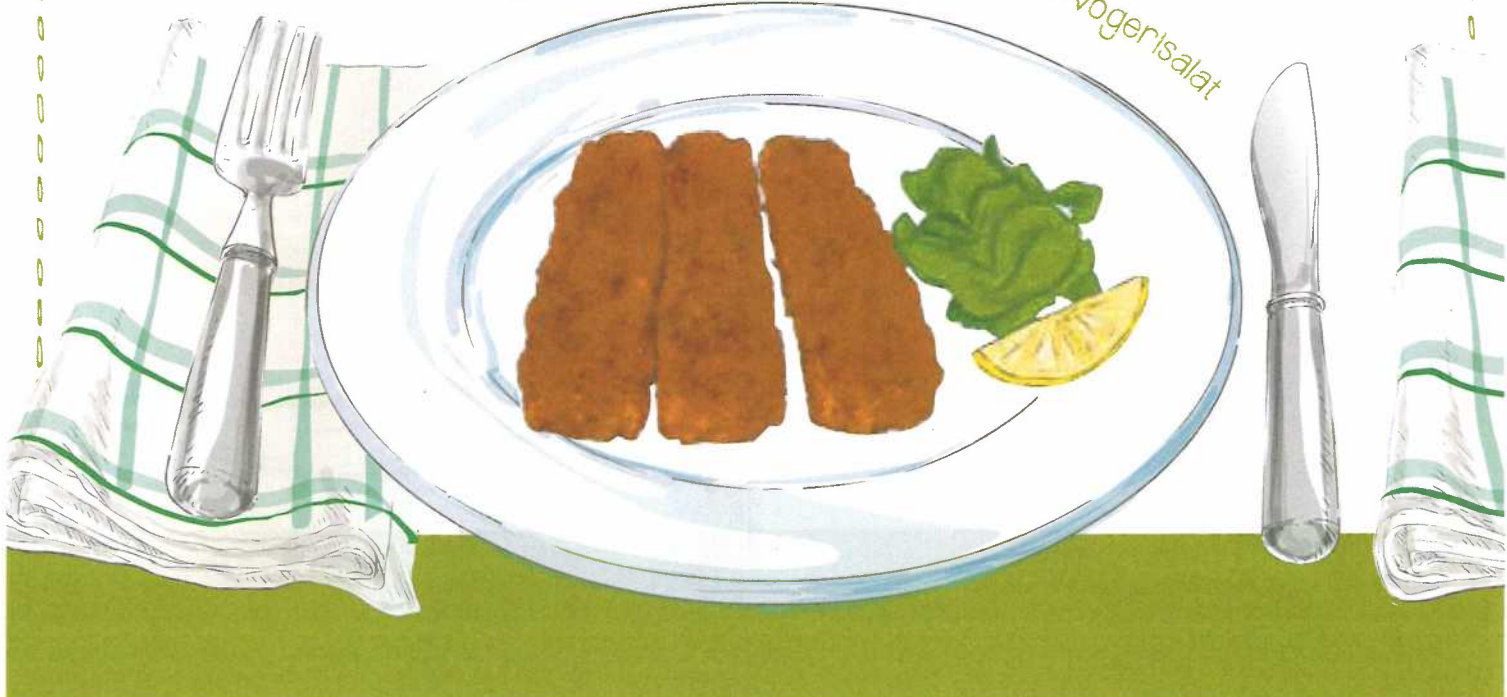


Öl



Semmelbrösel

Zu Fischstäbchen passt gut Erdäpfel-Vogerlsalat



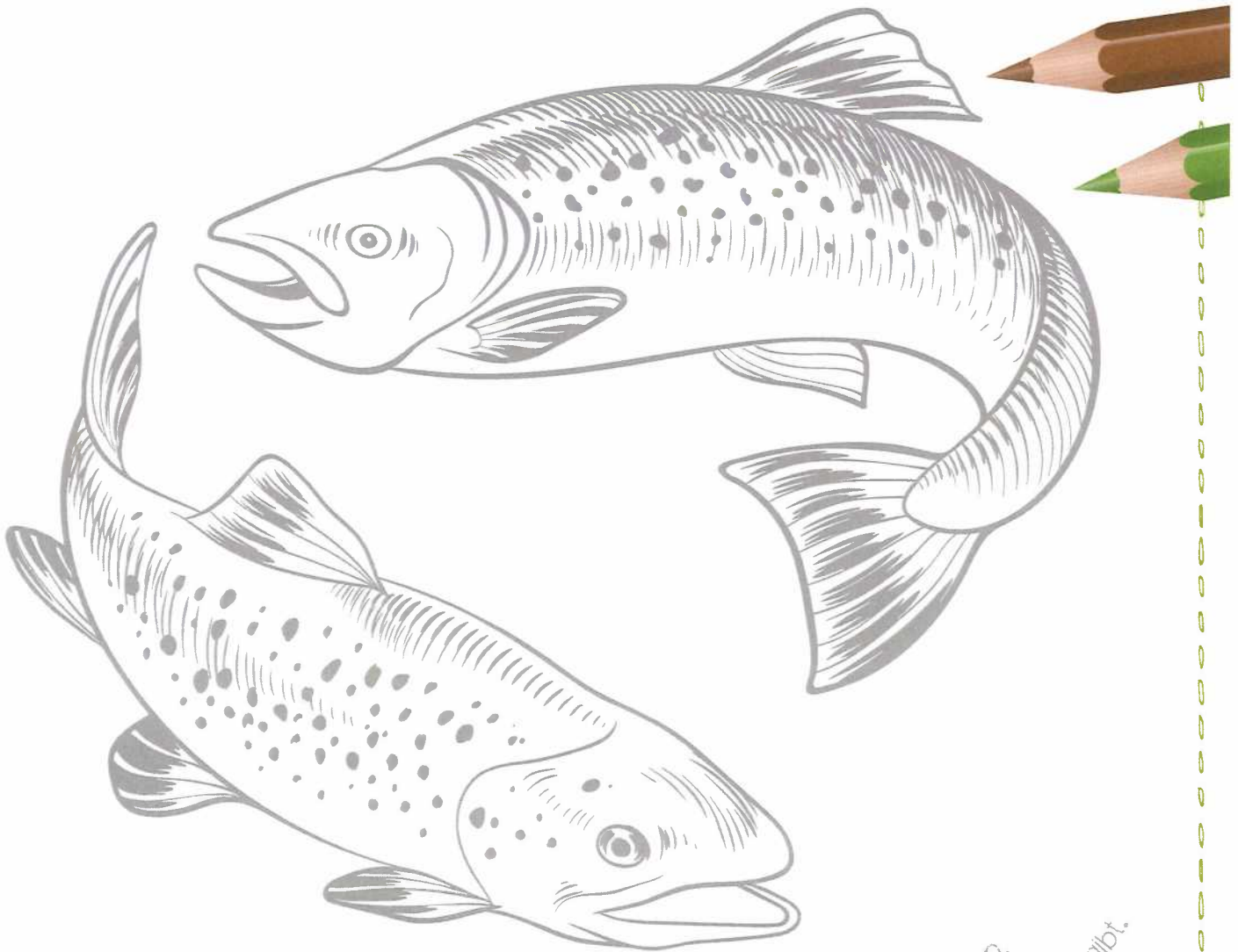
8. Dann im Ei wenden.
9. Danach in den Bröseln wenden.
10. Backblech mit Backpapier belegen.
11. Fischstäbchen auf das Blech legen.
12. Mit Öl vorsichtig bepinseln.
13. Etwa 15 Minuten backen.
14. Zitronen in Scheiben schneiden und zu den Stäbchen servieren.



Weißt du was DIY bedeutet?

DIY ist die Abkürzung von „do it yourself“.

Das ist englisch und heißt übersetzt „mach es selbst“.



Du kannst diese Forellen ganz bunt ausmalen,
wie einen Regenbogen, der manch einer Forelle ihren Namen gibt.



Erdäpfel mit Kressetopfen

Zutaten

- 8 Erdäpfel
- 1 Becher Topfen
- 3 Esslöffel Joghurt
- 1 Esslöffel Leinöl
- 1 Tasse Kresse
Salz, Pfeffer



Topfen



Erdäpfel



Joghurt



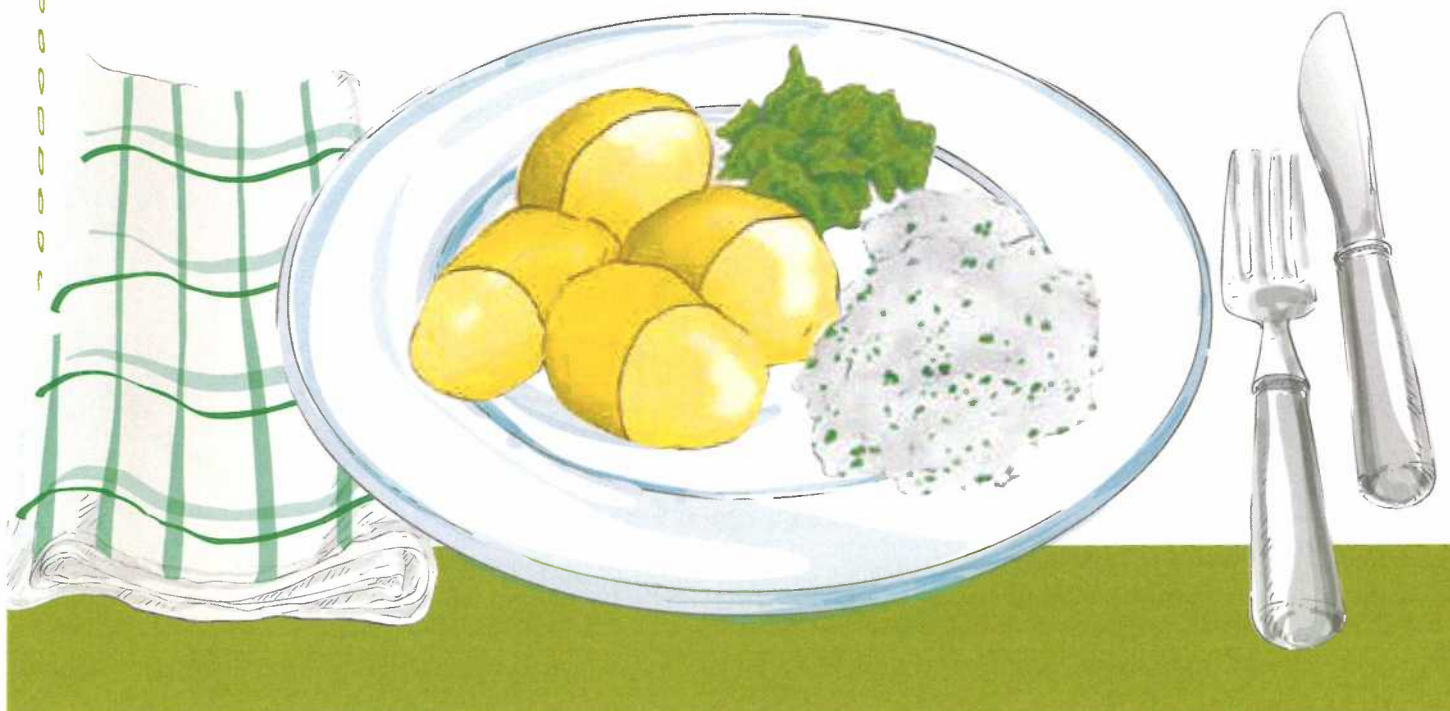
Leinöl



Kresse

Zubereitung

1. Erdäpfel waschen, in den Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Deckel daraufgeben und weichkochen. Das dauert ungefähr 20 Minuten.
3. Topfen, Joghurt und Leinöl in eine Schüssel geben und verrühren.
4. Kresse mit der Schere klein schneiden und untermischen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Wenn die Erdäpfel fertig sind, das Wasser abgießen.
7. Erdäpfel schälen. Vorsicht: heiß!
8. Mit dem Kressetopfen anrichten.

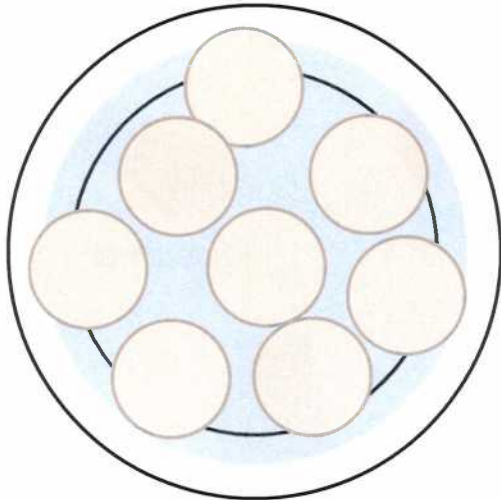


Kresse DIY

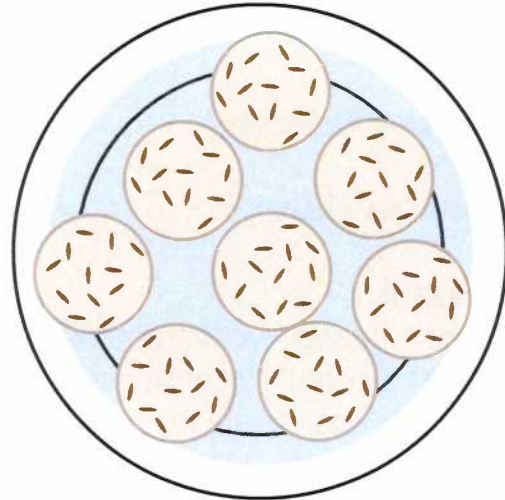
Kresse ziehen ist einfach!

Wichtig:
Kresse immer
schön feucht
halten!

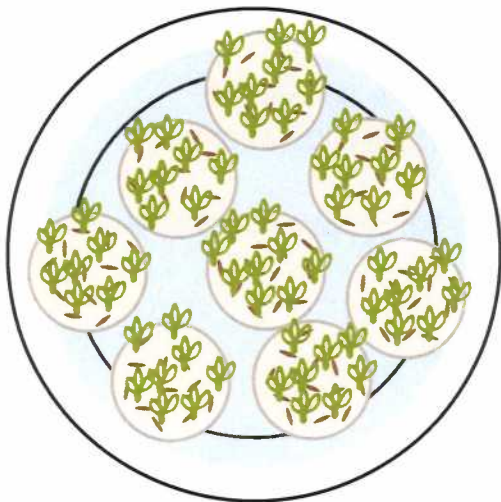
17



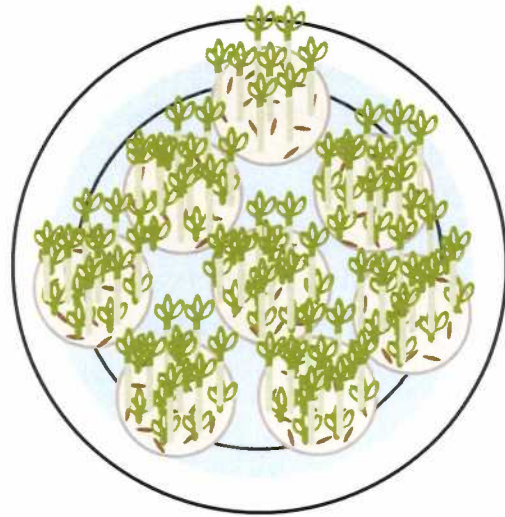
1. Einen Teller mit Watte oder Küchenrolle auslegen.



2. Gut anfeuchten und Kressesamen daraufstreuen.



3. Nach ein paar Tagen beginnen die Samen zu sprießen.



4. Schon nach einer Woche ist Erntezeit!



Rhabarber-Apple Streusel

Zutaten

- 4 Stangen Rhabarber
- 3 Äpfel
- 1 Esslöffel Zucker



Apfel



Rhabarber

Streusel

- 1 halber Becher Vollkornmehl
- 1 halber Becher Haferflocken
- 1 Handvoll Mandelstifte
- 3 Scheiben (1 cm dick) Butter
- 4 Esslöffel Zucker



Butter



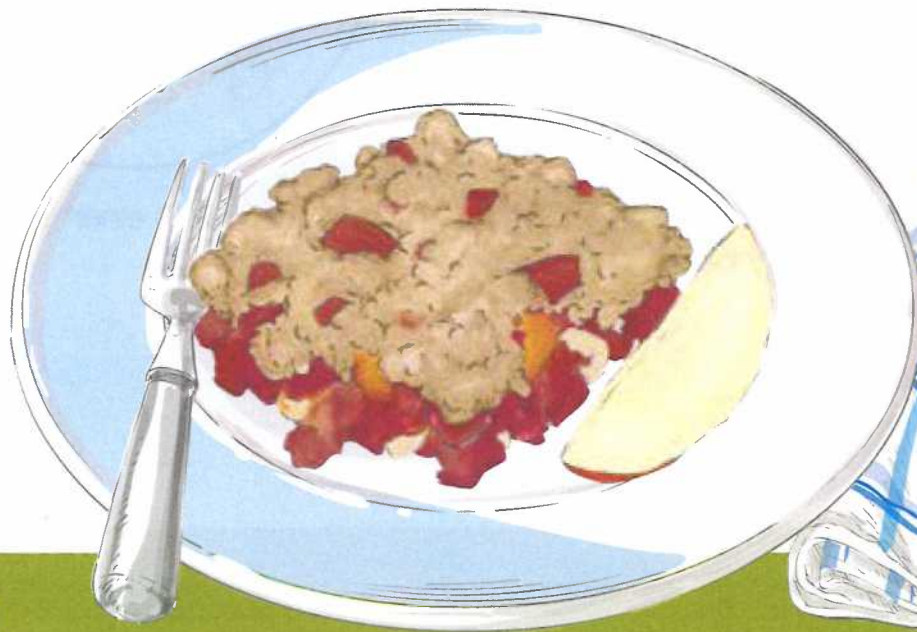
Haferflocken



Vollkornmehl

Zubereitung

1. Backrohr auf 180 Grad Celsius vorheizen.
2. Mehl, Haferflocken, Mandeln, Butter und Zucker in die Schüssel geben und verkneten.
3. Rhabarberstangen waschen, schälen und in Stücke schneiden.
4. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und in grobe Würfel schneiden.
5. Früchte in die Auflaufform geben und mit 1 Esslöffel Zucker bestreuen.
6. Streusel darüberbröseln.
7. Im Rohr 20 Minuten backen.





Tipp von Brainy:

Viele nennen den Streusel auch „Crumble“, was einfach die englische Bezeichnung ist. Streusel schmeckt übrigens mit allen Früchten!

18

Rhabarber - Obst oder Gemüse?

Die Obstsaison beginnt bei uns in Österreich mit Rhabarber. Dabei zählt Rhabarber eigentlich gar nicht zum Obst, sondern ist ein Gemüse. Wir essen nämlich die säuerlichen rotgrünen Blattstiele der Pflanze und nicht die Früchte. Wie Obst lieben wir Rhabarber aber als Kuchen, Kompott oder Saft.

Wie schmeckt sauer?

Rhabarber ist ziemlich sauer. Wenn du im Kuchen in ein Rhabarberstück beißt, zieht sich im Mund für den Moment alles zusammen. Doch mit der Süße zusammen finden wir den Geschmack ganz wunderbar.

Trainiere deinen Geschmackssinn

Probiere verschiedene Lebensmittel und konzentriere dich auf die Säure. Verkoste in dieser Reihenfolge: Apfel, Naturjoghurt, Rhabarberkompott, Zitrone. Hast du die leichte Säure des Apfels geschmeckt? Findest du das Joghurt säuerlich? Der Rhabarber ist ziemlich sauer, oder? Und die Zitrone erst recht! Mach die Verkostung nach einer kurzen Pause nochmals. Jetzt von hinten herum. Beginne mit der Zitrone und hör mit dem Apfel auf. Was ist anders? Wer mit dem Sauersten beginnt, findet die anderen Lebensmittel gar nicht mehr so sauer.

Zähneputzen? Bitte warten!

Kennst du das? Wenn du Rhabarber gegessen hast, fühlen sich die Zähne an, als wäre ein Belag drauf. Die Säure weicht vorübergehend den Zahnschmelz auf. Nachdem du Saures gegessen hast, solltest du daher mindestens 30 Minuten warten, bevor du die Zähne putzt.

Male den Rhabarber bunt aus ...





Erdbeer-Holunder

Trifle

Zutaten

- 2 Handvoll Erdbeeren
- 5 Esslöffel Holundersirup
- 1 Becher Topfen
- 2 Esslöffel Joghurt
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 6 Stück Vollkornbiskotten
- 4 Blätter Zitronenmelisse



Biskotten



Holundersirup



Erdbeeren



Joghurt



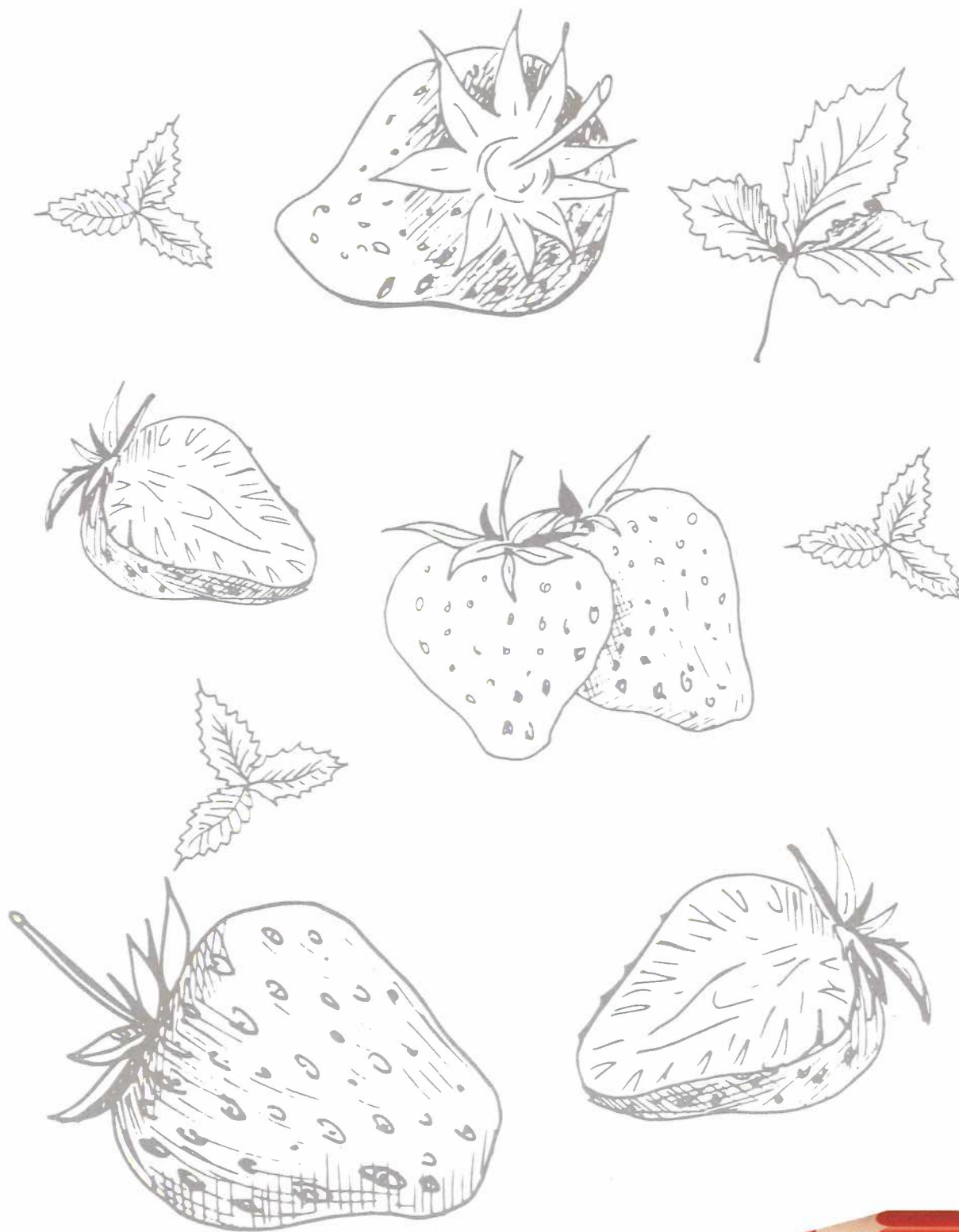
Topfen

Zubereitung

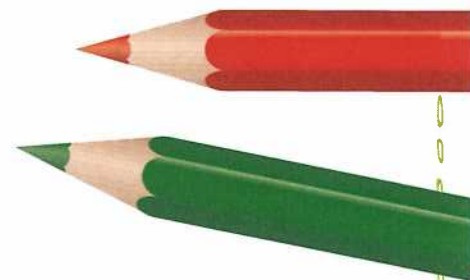
1. Erdbeeren waschen, vierteln und mit 2 Esslöffel Holundersirup mischen.
2. Topfen, Joghurt, 3 Esslöffel Holundersirup und Vanillezucker verrühren.
3. Biskotten in Stücke brechen und in die Gläser verteilen.
4. Erdbeeren auf den Biskotten verteilen.
5. Creme auf die Gläser verteilen.
6. Mit Erdbeeren und Zitronenmelisse dekorieren.

Trifle bedeutet „eine Kleinigkeit im Glas“. Ein kleines, schnelles Dessert also. Du kannst Trifle mit den verschiedensten Früchten zubereiten!





Male die Früchte bunt aus ...





Milchshake

20

Zutaten

- 2 Handvoll Erdbeeren
- 1 Banane
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- Saft einer halben Bio-Limette
- 1 Prise Zimt
- 1 Becher Buttermilch
- 2 Becher Milch



Erdbeeren



Banane



Buttermilch



Milch



Limette

Zubereitung

1. Erdbeeren waschen und in Stücke schneiden.
2. Banane schälen und in Stücke schneiden
3. Alle Zutaten in den Mixbecher geben und pürieren.

WISSEN

Milchshakes schmecken auch gut mit Himbeeren, Brombeeren, Marillen, Pfirsichen, Zwetschken oder Birnen.

Tipp

In der Obstsaison Früchte einfrieren. Zur Zubereitung von Mixgetränken kurz antauen lassen und erhitzen, dann mit Milch, Joghurt oder Buttermilch pürieren.



Erdbeeren

20

Jedes Jahr freuen wir uns auf die ersten Erdbeeren. Sie schmecken so wunderbar süß, duften so fein und sind so gesund. Schon unsere Vorfahren in der Steinzeit haben Erdbeeren genascht!

WISSEN

Beere oder Sammelnuss?

Hast du schon einmal eine Erdbeere ganz genau betrachtet? Sie sieht wunderschön aus! Die Erdbeere ist eigentlich eine Scheinfrucht mit vielen kleinen Nüsschen!

Weißt du, wonach der Frühling riecht? Wie der Winter schmeckt?

Jede Jahreszeit deckt den Tisch anders. Im Winter trinken wir heißen Tee, im Frühling knabbern wir Radieschen und genießen die ersten Erdbeeren, im Sommer essen wir Paradieser und Zucchini und im Herbst braten wir Maroni. Ordne die Lebensmittel den richtigen Jahreszeiten zu:



Eiscreme



Lebkuchen



Birnen



Kirschen



Radieschen



Rhabarber



Kraut



Bratapfel



Weintrauben



Paradeiser



Kürbis



Zwetschken



Erdbeeren