

# Sommer

## Frühstück und Jause

- 01 Garten-Toast
- 02 Paradeiser-Mozzarella-Spießchen
- 03 Jausenkekse

## Salate

- 04 Der perfekte Salat
- 05 Tzatziki
- 06 Couscous-Salat mit Schafkäse

## Suppen

- 07 Erfrischende Gurken-Melonen-Suppe
- 08 Paradeisersuppe
- 09 Linsensuppe mit Sommerrüben

## Hauptgerichte

- 10 Spaghetti mit Ragú
- 11 Hühnerkeulen mit Einkorn-Risipisi
- 12 Gefüllte Paradeiser
- 13 Erdäpfel-Fisch-Laibchen mit Dillsoße
- 14 Pizza!
- 15 Eiernockerl
- 16 Letscho

## Nachspeisen

- 17 Dalken mit Beeren
- 18 Marillenkuchen
- 19 Bunte Eislutscher
- 20 Melonen-Heidelbeer-Joghurt



# Garten-Toast

## Zutaten

- 4 Scheiben Vollkorntoastbrot
- 4 Scheiben Käse
- 1 halbe Frühlingszwiebel
- 2 Handvoll frisches Gartengemüse  
(z. B. Karotten, Zucchini, rote Paprika, Erbsen)
- 1 Esslöffel Frischkäse
- 1 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- 2 Cocktail-Paradeiser  
Salz



Käse



Vollkorntoastbrot



Paprika



Zuckerschote



Paradeiser



Frischkäse



Frühlingszwiebel

## Zubereitung

1. Backrohr auf 180 Grad Celsius vorheizen.
2. Toastbrote mit je einer Scheibe Käse belegen.
3. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
4. Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden oder raspeln.
5. Gemüse in die Schüssel geben.
6. Frischkäse, Zwiebel, Sonnenblumenkerne und Salz dazugeben und vermischen.
7. Gemüsemischung auf den Toastbroten verteilen.
8. Paradeiser halbieren und je eine Hälfte auf die Brote setzen.
9. Im Rohr 10 Minuten überbacken.





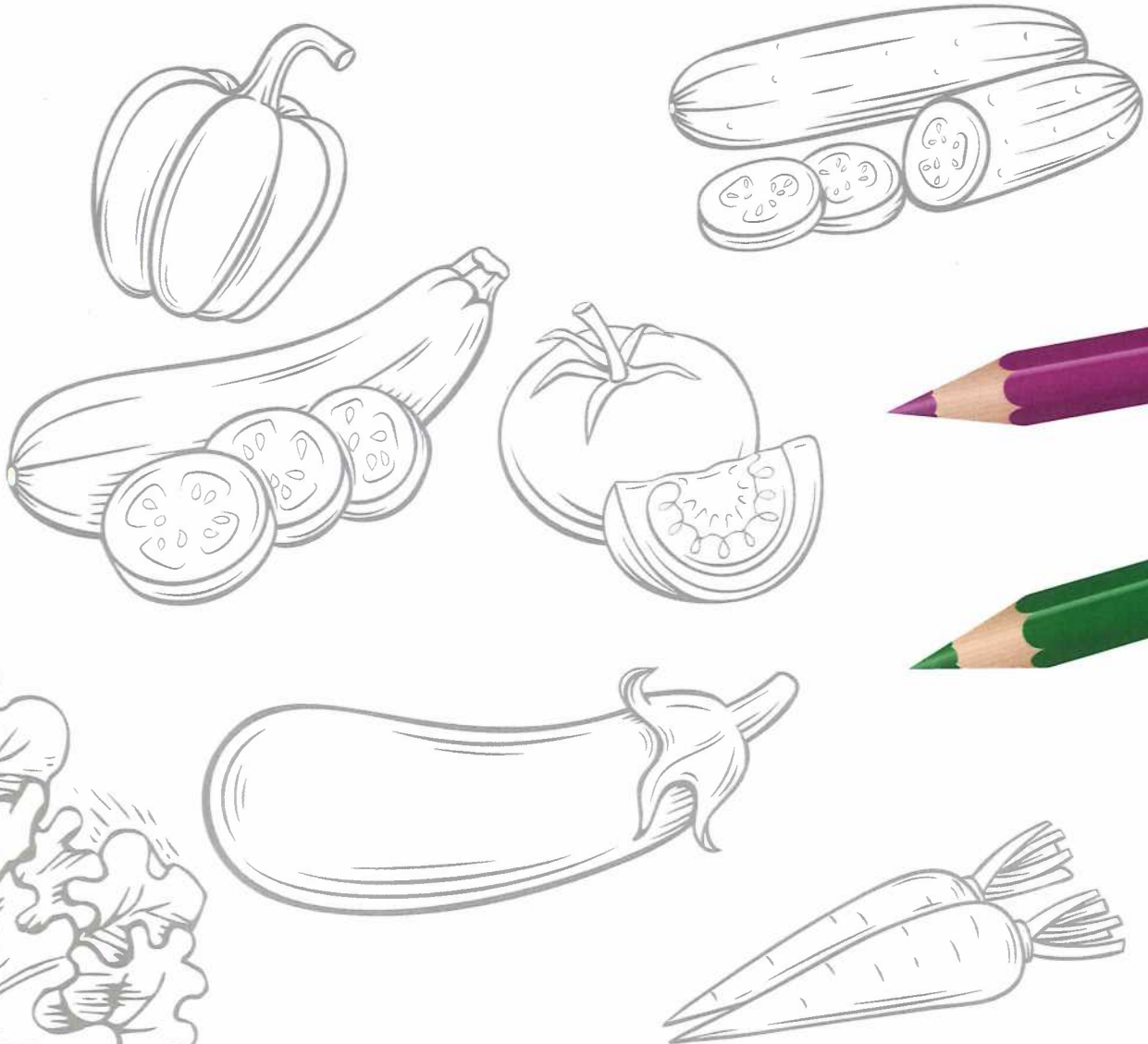
## Tipp

Das Gemüse auf die Käsescheiben legen, damit das Toastbrot nicht zu weich wird. Toastbrot kann durch Schwarzbrotsscheiben ersetzt werden.

## Was ist Fruchtgemüse?

Fruchtgemüse sind Gemüsepflanzen, deren Früchte wir im Sommer ernten. Sie entstehen aus befruchteten Blüten. Schneidet man diese Früchte auf, so findet man viele Samen.

01



Welche der abgebildeten Gemüse sind kein Fruchtgemüse?

Antwort: Der Salat ist ein Blattgemüse, die Karotte ist ein Wurzelgemüse.



# Paradeiser- Mozzarella-Spießchen

02

## Zutaten

- 8 Dattel-Paradeiser
- 1 Becher Mini-Mozzarella
- 8 Basilikumblätter
- Salz
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 Scheiben Vollkornbrot



Paradeiser



Mini-Mozzarella



Basilikum



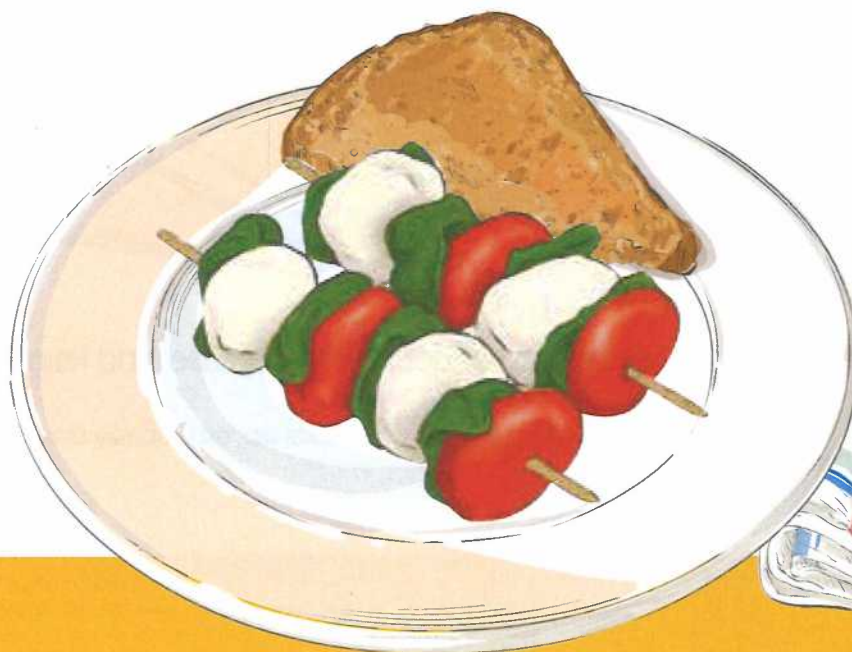
Olivenöl



Vollkornbrot

## Zubereitung

1. Paradeiser waschen und abtrocknen.
2. Paradeiser, Mozzarella und Basilikumblätter abwechselnd auf die Spieße stecken.
3. Mit Salz würzen und mit Olivenöl beträufeln.
4. Brotscheiben zu den Spießen servieren.

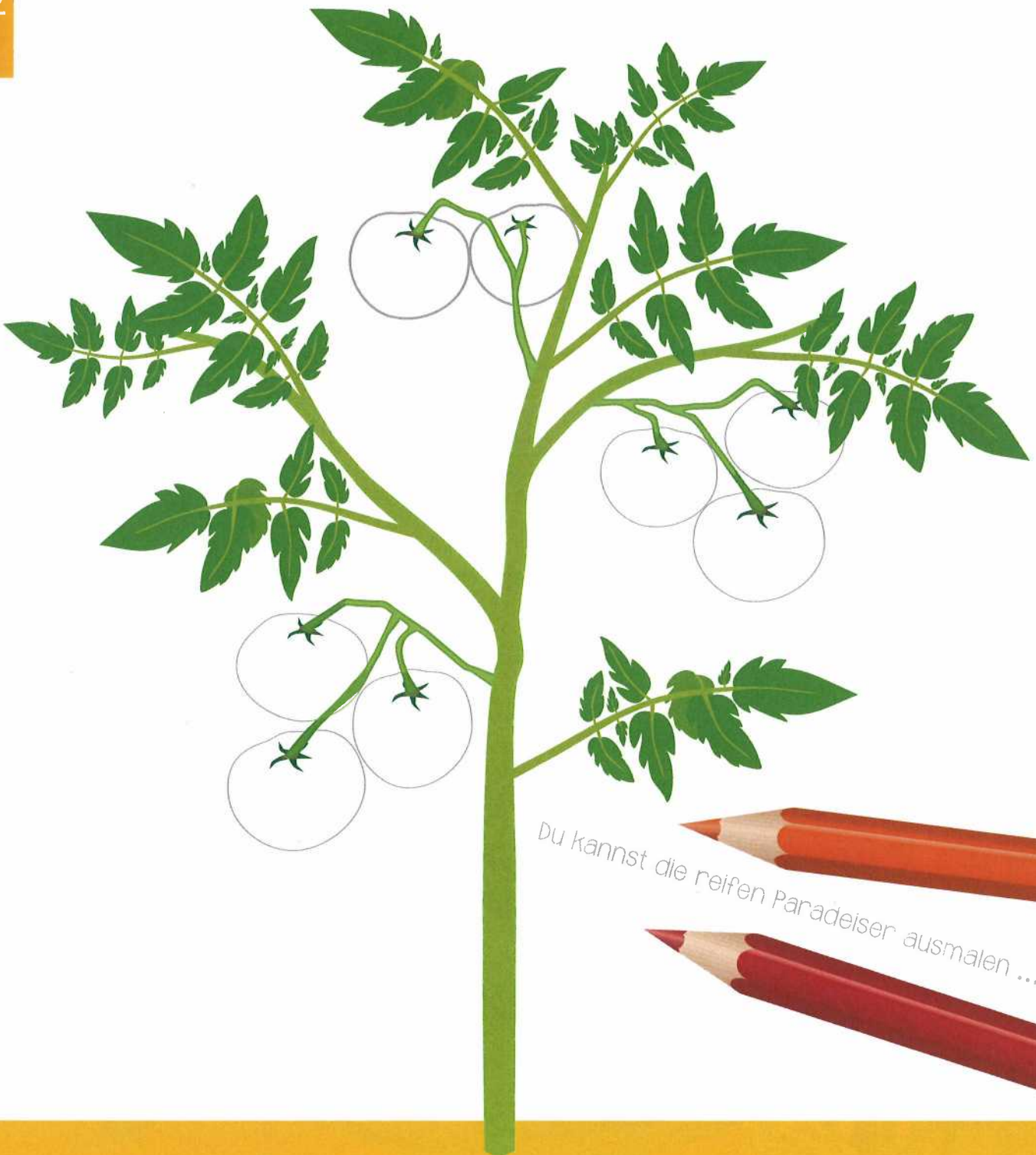




# Aufgespießt!

Vom Spieß zu essen, ist manchmal sehr lustig. Steck deine Lieblingszutaten nach Lust und Laune auf Spieße. Geeignet sind z. B. Brotwürfel, Melonenstücke, Käsewürfel, Paprika- und Gurkenstücke, Radieschen oder große Trauben.

02



Du kannst die reifen Paradeiser ausmalen ...



# Jausenkekse

## Zutaten für 30 Stück

- 1 Becher Dinkelvollkornmehl
- 1 halber Becher Haferflocken
- 1 halber Becher gepoppter Amarant
- 2 Esslöffel brauner Zucker
- 1 halber Becher Walnussöl
- 1 Ei
- 1 halber Teelöffel Zimt gemahlen
- 1 Prise Salz



Ei



Zimt



Amarant



Walnussöl



Haferflocken



Dinkelvollkornmehl

## Zubereitung

1. Mehl, Haferflocken, Amarant, Zucker und Zimt in eine Schüssel geben.
2. Walnussöl dazugeben.
3. Ei in die Schüssel aufschlagen.
4. Alle Zutaten gut verrühren. 20 Minuten stehen lassen.
5. Backrohr auf 190 Grad Celsius vorheizen.
6. Aus dem Teig kleine Kugeln formen.
7. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und etwas flach drücken.
8. Im Rohr etwa 10 Minuten backen.

Jausenkekse schmecken super mit frischen Früchten!





# Durst löschen



Im Sommer, wenn es warm ist, kommt man leicht ins Schwitzen. Da kommt auch der Durst. Umso wichtiger ist es, viel zu trinken.

## Warum schwitzen wir?

03

Weißt du, wie hoch unsere normale Körpertemperatur ist? 36-37 Grad. Bei dieser Temperatur funktionieren alle Organe richtig gut. Wenn es zu warm wird - z. B. weil die Sonne vom Himmel brennt oder weil du Sport machst -, stellt dein Körper die „Klimaanlage“ an: Er beginnt zu schwitzen.

## Schwitzen ist lebenswichtig!

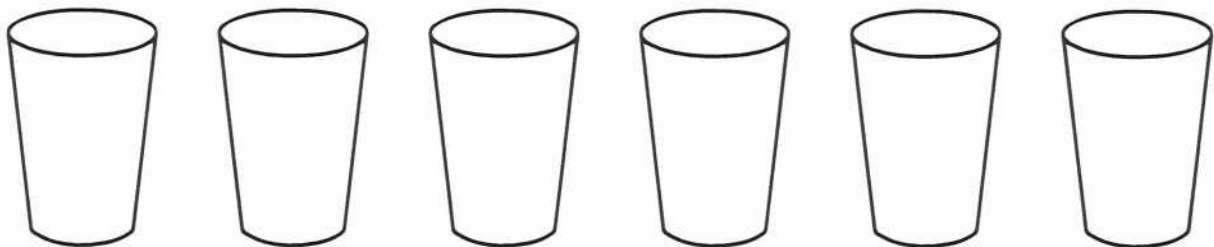
Beim Schwitzen tritt Schweiß aus deiner Haut. Der Schweiß verdunstet und kühlt so deine Haut ab, denn es entsteht Verdunstungskälte. Diesen Effekt kennst du sicher vom Schwimmen. Wenn du nass aus dem Wasser kommst, wird dir viel schneller kalt, als wenn deine Haut trocken ist.

Unser Körper braucht täglich etwa 6 Becher Wasser. Im Sommer, wenn wir viel schwitzen, auch mal mehr.

## Hast du heute schon genug getrunken?



Male für jeden Becher Wasser, den du heute trinkst, einen Becher aus.



**Tipp von Brainy:**  
Mit ein paar Beeren, Zitronenscheiben oder Kräutern schmeckt das Wasser doppelt so gut. Und es schaut toll aus!



# Der perfekte Salat

## Zutaten

1 Salatkopf



Zitrone



Salat

## Essig-Öl-Salatsoße

3 Esslöffel Essig (z. B. Apfelessig oder Balsamico)

5 Esslöffel Olivenöl

1 Prise Salz

1 Teelöffel Senf



Öl



Essig

## Zitrus-Salatsoße

Saft einer Bio-Zitrusfrucht (z. B. Zitrone, Limette, Orange, Blutorange)  
abgeriebene Schale der Zitrusfrucht

3 Esslöffel Sonnenblumenöl

1 Prise Salz

## Kräuter-Salatsoße

3 Esslöffel Essig

4 Esslöffel Rapsöl

1 Prise Salz

3 Esslöffel geschnittene Kräuter (z. B. Schnittlauch, Basilikum, Petersilie, Melisse)





## Zubereitung

1. Salatblätter mit kaltem Wasser abwaschen.
2. Gewaschene Blätter trocknen, klein zupfen und in die Schüssel geben.
3. Zutaten für die Salatsoße in ein Schraubglas geben.  
Gut verschließen und kräftig schütteln.
4. Salatsoße über den Salat gießen. Vorsichtig mischen.

04

## Salat trocknen

Blätter in die Mitte eines sauberen Geschirrtuches geben. Die vier Ecken aufheben, mit einer Hand umfassen und in der Luft herumwirbeln.

Um deinen Teller noch bunter zu machen, kannst du dein Lieblingsgemüse klein geraspelt unter den Salat mischen!

## So viele Salate!

Es gibt nicht „den“ Salat, es gibt so viele verschiedene Salate! Kennst du Kopfsalat, Eisbergsalat, Lollo, Frisée, Eichblattsalat, Radicchio, Römersalat oder Grazer Krauthäuptel?

Schau dir beim nächsten Einkauf die verschiedenen Salate genau an. Welche Salatblätter findest du besonders schön?



## Die perfekte Salatsoße

Die perfekte Salatsoße braucht Säure - süß-sauren Balsamicoessig, Wein- oder Apfelessig oder die fruchtige Säure von Zitrusfrüchten. Dazu ein gutes kaltgepresstes Pflanzenöl und eine Prise Salz. Welche Mischung schmeckt besonders gut? Oder schmecken dir Salatblätter ohne Marinade am besten?

## Wissen

Am französischen Hof von Ludwig XIV. wurden die Salatmischer in den Rang von Hofbeamten erhoben - für besonders gelungene Kombinationen lockten sogar Orden zur Belohnung!



# Tzatziki

## Zutaten

- 1 Salatgurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt
- 2 Esslöffel Sauerrahm  
Salz, Pfeffer

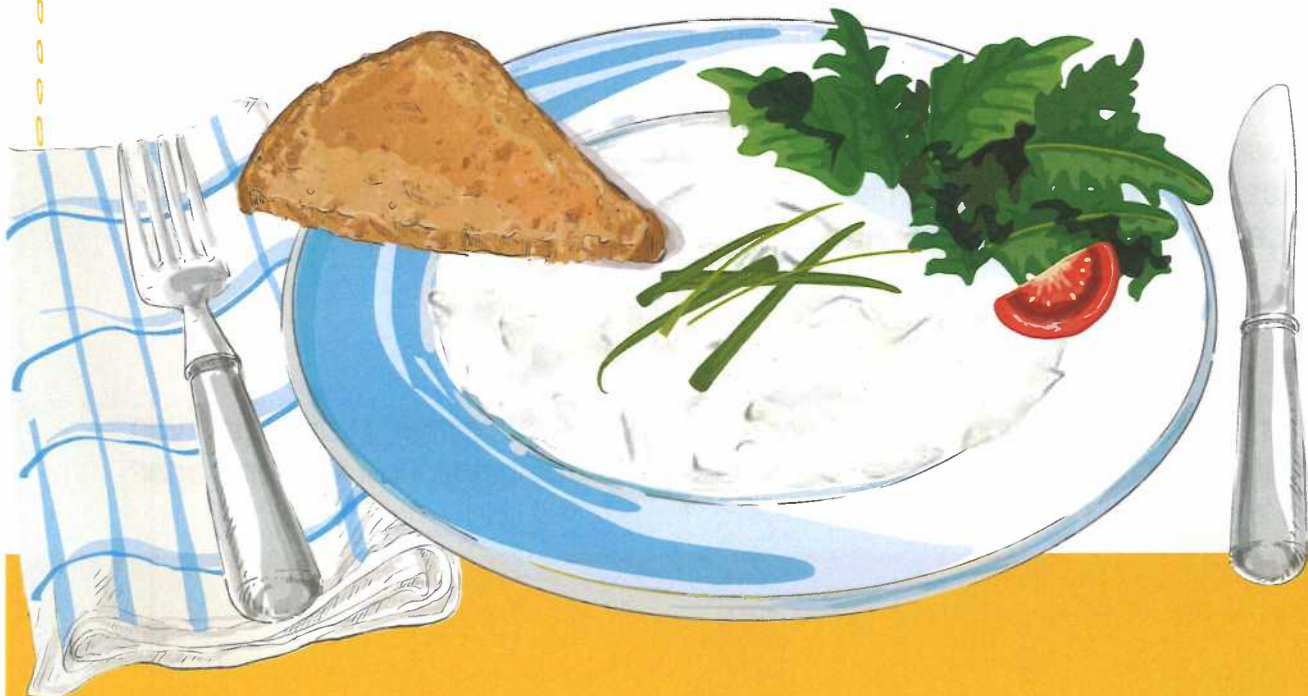


## Zubereitung

1. Gurke waschen und grob raspeln und in die Schüssel geben.
2. Knoblauch schälen und sehr klein schneiden.
3. Joghurt, Sauerrahm und klein geschnittenen Knoblauch zu den Gurken geben.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Gut verrühren.

## Tipp

Klein geschnittene Dille oder Minze passen gut zu Tzatziki. Tzatziki schmeckt sehr gut zu Brot, Erdäpfeln, Wraps, ...





Welche Gurken kennst du?

05





# Couscous-Salat

## mit Schafkäse

### Zutaten

- Saft einer Bio-Zitrone
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Becher Wasser
- 1 Becher Vollkorn Couscous
- 1 halbe Frühlingszwiebel
- 1 Paprika (rot oder gelb)
- 1 halbe Gurke
- 4 kleine Paradeiser
- 1 halber Bund Petersilie
- 1 halbe Packung Schafkäse (Feta)
- 1 halber Teelöffel Salz



Paradeiser



Gurke



Zitrone



Paprika



Olivenöl



Schafkäse



Couscous



Petersilie



Frühlingszwiebel





## Zubereitung

1. Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Wasser in eine Schüssel geben.
2. Couscous dazugeben und verrühren.
3. 10 Minuten stehen lassen, bis das Couscous die Flüssigkeit aufgesogen hat.
4. Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden.
5. Paprika, Gurke und Paradeiser waschen und klein schneiden.
6. Petersilie waschen, abschütteln und klein schneiden.
7. Feta zerbröseln und dazugeben.
8. Alles gut vermischen.

06

## Tipp

Wer keinen Käse im Salat mag: Couscous-Salat schmeckt auch ohne Feta ausgezeichnet.



### Couscous - was ist denn das?

Couscous ist ein Getreidegericht der nordafrikanischen Küche. Da es schon vorgegart ist, muss es gar nicht gekocht werden. In Flüssigkeit quillt es auf und ist daher eine schnell zubereitete, köstliche Beilage, die zu vielen Gerichten passt. Ganz schön praktisch!

Couscous wird traditionell in einem Tontopf (Tajine) gegart.





# Erfrischende Gurken-Melonen-

## Suppe

### Zutaten

- 1 Salatgurke
- 1 Viertel einer Wassermelone
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Joghurt
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 1 halber Bund Minze



Salatgurke



Wassermelone



Joghurt



Zitrone



Knoblauch

### Zubereitung

1. Gurke waschen und in Stücke schneiden.
2. Melone in Stücke schneiden, Schale und möglichst alle Kerne weggeben.
3. Knoblauchzehe schälen und klein schneiden.
4. Gurke, Melone und Knoblauch in eine Schüssel geben.
5. Joghurt und Zitronensaft dazugeben.
6. Mit dem Pürierstab fein pürieren.
7. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Minzblätter klein schneiden und über die Suppe streuen.
9. Suppe kalt servieren.







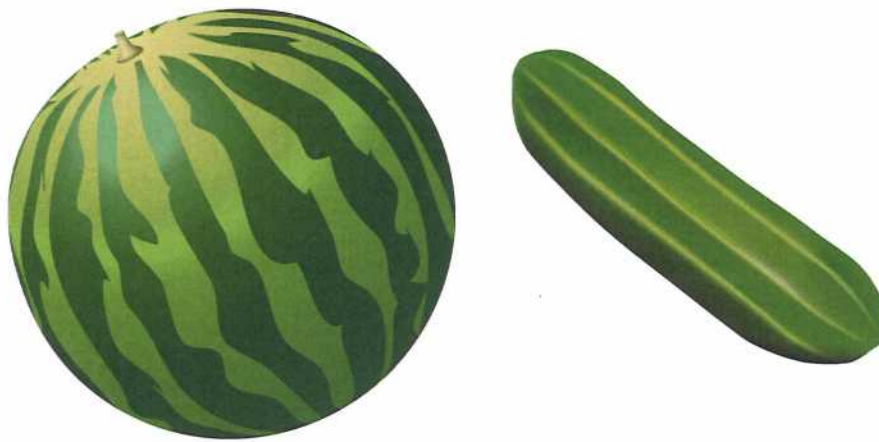
Tipp von Brainy:

Wird die Suppe nur mit Gurke zubereitet, erhält man eine hellgrüne Suppe. Wird sie nur mit Melone gemacht, ist sie kräftig rosa.

07

## Gurke und Melone

Was haben Gurke und Melone gemeinsam? Beide gehören zu den Kürbisgewächsen und beide enthalten sehr viel Wasser (96 bzw. 97 Prozent). Sozusagen Durstlöscher zum Abbeißen! Gurken und Melonen sind daher sehr erfrischend - ideale Sommerfrüchte! Den hohen Wassergehalt der Gurke bemerkst du, wenn du eine Gurke aufschneidest. Sofort perlen Wassertröpfchen an der Schnittfläche heraus.



## Gurkenverkostung

Mache einen Versuch: Verkoste Freilandgurken (sie heißen im Geschäft auch „Landgurken“), Schlangengurken aus dem Glashaus und Minigurken. Wie sieht die Schale aus, wie schmeckt das Fruchtfleisch? Gibt es Kerne? Du wirst sehen, der Unterschied ist verblüffend!

.....

.....

.....

.....

.....



# Paradeisersuppe

## Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 8 große, reife Paradeiser
- 1 Becher Wasser
- 1 Teelöffel Zucker
- Salz, Pfeffer



Knoblauch



Karotte



Zwiebel



Olivenöl



Wasser



Paradeiser

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. Paradeiser waschen und klein schneiden.
3. Karotte waschen und klein schneiden.
4. Öl in den Topf geben und leicht erhitzen.
5. Zwiebel, Knoblauch und Karotte dazugeben und im Öl kurz anbraten.
6. Paradeiser und einen Becher Wasser dazugeben. Gut umrühren.
7. Deckel draufgeben und 10 Minuten kochen lassen.
8. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

*Basilikum passt gut zur Suppe und schmeckt köstlich!*



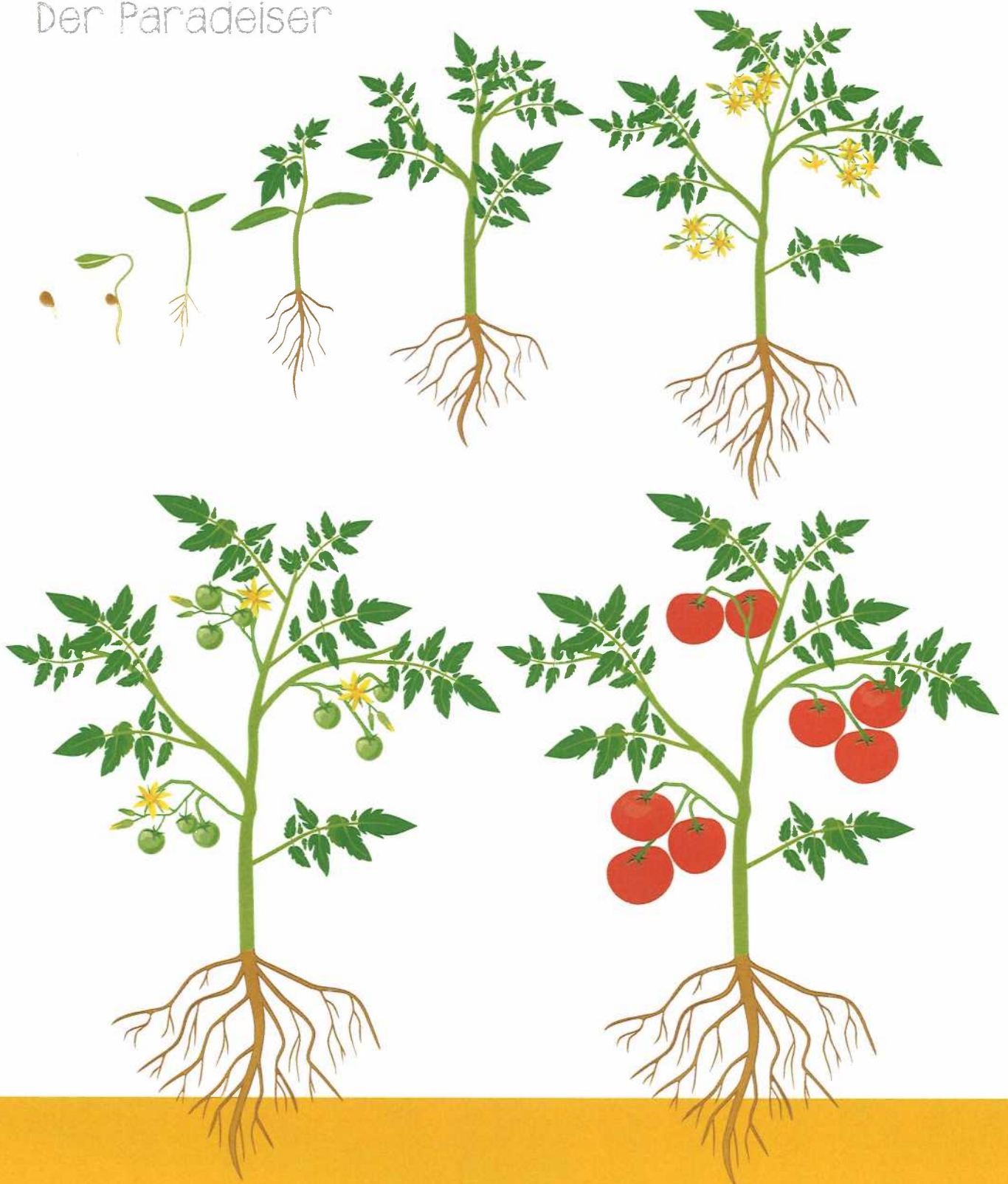


## Schnelle Paradeisersuppe

Wenn keine frischen Paradeiser verfügbar sind, kann man diese Suppe auch mit passierten Tomaten (1 Flasche oder 2 Gläser) machen. So können wir die Früchte des Sommers zu jeder Jahreszeit genießen!

08

## Der Paradeiser





# Linsensuppe

## mit Sommerrüben

### Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 junge Rote Rübe mit Blättern
- 1 Selleriestange
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 halber Becher Linsen (z. B. Puy-Linsen)
- 5 Becher Wasser
- 2 Gewürznelken
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- 1 halber Becher Sauerrahm



Karotte



Rote Rübe



Knoblauch



Rapsöl



Selleriestange



Zwiebel



Sauerrahm



Linsen

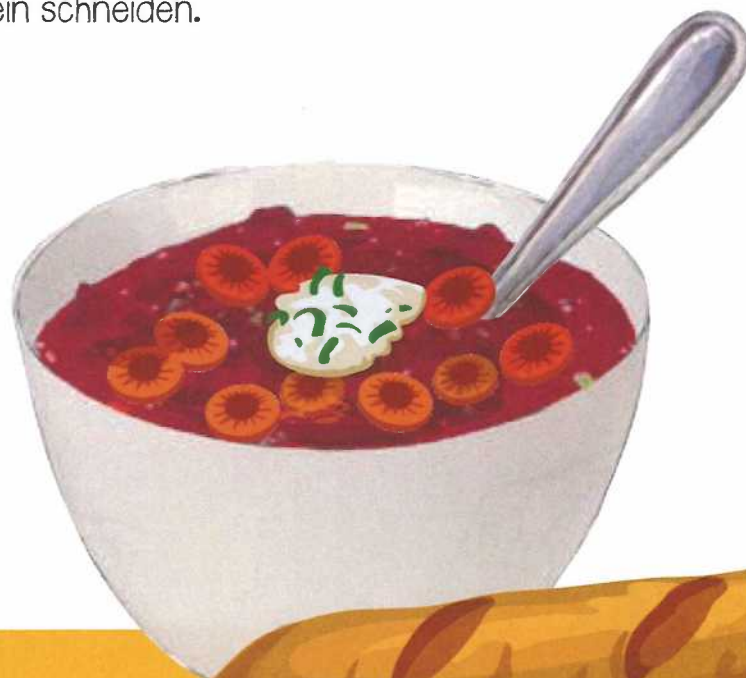


Zitrone

### Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. Rote Rübe und Karotte waschen, schälen und klein schneiden.

>>>





3. Selleriestange waschen und klein schneiden.
4. 2 Blätter der Roten Rübe waschen und mit dem Stängel klein schneiden.
5. Öl in den Topf geben und leicht erhitzen.
6. Zwiebel, Knoblauch, Rote Rübe, Karotte und Sellerie dazugeben und kurz anbraten.
7. Wasser und Linsen dazugeben.
8. Gewürznelken, Lorbeerblatt und Rote Rübenblätter dazugeben.
9. Deckel draufgeben und 25 Minuten kochen lassen (bis Linsen und Rote Rüben weich sind).
10. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
11. Mit einem Löffel Sauerrahm servieren.

## Was haben Linsen, Erbsen und Bohnen mit Schmetterlingen zu tun?

Die Blütenblätter von Linsen, Erbsen und Bohnen schauen aus wie die Flügel von einem Schmetterling. Man nennt diese Pflanzen daher Schmetterlingsblütler. Aus den Schmetterlingsblüten werden Hülsen, in denen Samen reifen. Linsen und Bohnen werden trocken geerntet und sind daher lange haltbar. Sie sind ein wertvolles Lebensmittel. Stell dir vor, sogar die Steinzeitmenschen haben schon Linsen gegessen!



Linsenpflanze mit Blüten und Hülsen



# Spaghetti mit Ragù

## Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 Selleriestange
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 Packung Rindsfaschiertes (300g)
- 3 Esslöffel Tomatenmark
- 3 große Paradeiser  
Salz, Pfeffer
- 1 Packung Spaghetti (500g)
- Parmesan



Tomatenmark



Parmesan



Knoblauch



Spaghetti



Selleriestange



Zwiebel



Paradeiser



Rindsfaschiertes



Karotte

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. Karotte waschen und klein schneiden.
3. Selleriestange waschen und klein schneiden.
4. Öl in den Topf geben und erhitzen.
5. Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie dazugeben und sanft braten.

>>>



Rapsöl





6. Faschirtes dazugeben und anbraten.
7. Tomatenmark dazugeben.
8. Paradeiser waschen, klein schneiden und dazugeben.
9. Deckel draufgeben und 50 Minuten kochen lassen.
10. Mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Großen Topf mit Wasser füllen, salzen und zugedeckt zum Kochen bringen.
12. Spaghetti in das kochende Wasser geben und al dente kochen.
13. Spaghetti durch ein Sieb abgießen und mit der Soße servieren.
14. Mit geriebenem Parmesan bestreuen.

## Wo Nudeln wachsen ...

Spaghetti wachsen nicht im Geschäft. Doch woher kommen sie eigentlich?

## Der Weg der Nudel

Zuerst lassen Bauern und Bäuerinnen Getreide auf ihren Feldern wachsen. Im Sommer, wenn es reif ist, wird das Getreide mit dem Mähdrescher gedroschen. Ein Traktor mit Anhänger bringt das Getreide in eine Mühle. Dort wird es zu Mehl vermahlen. Das Mehl kommt dann zu einem Nudelhersteller. Der macht einen ganz festen Teig aus Mehl, Wasser und manchmal auch Eiern. Der Teig kommt in eine Nudelmaschine, die Spaghetti, Spiralen oder Hörnchen formt. Diese werden getrocknet und verpackt. Und so kannst du sie dann im Geschäft kaufen.

## Nudeln kannst du auch selber machen!

### Zutaten

- 1 halbe Packung Weizenmehl (500g)
- 4 Eier
- 4 Esslöffel Wasser
- 1 Esslöffel Öl



Wasser



Eier



Weizenmehl



Öl

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Der Teig ist eher fest! Eine halbe Stunde rasten lassen. Dünn ausrollen und mit dem Messer zu langen Bandnudeln schneiden. Die Nudeln auf einer Wäscheleine zum Trocknen aufhängen. Achtung: Die Kochzeit frischer Nudeln beträgt nur 2 Minuten!



# Hühnerkeulen mit Einkorn-Risipisi

## Zutaten

- 4 Hühnerkeulen  
Salz, Pfeffer
- 2 Esslöffel Rapsöl

## Zubereitung

1. Hühnerkeulen salzen und pfeffern.
2. Öl in der Pfanne erhitzen.
3. Keulen auf beiden Seiten anbraten.
4. Das Backrohr auf 180 Grad Celsius vorheizen.
5. Keulen im Rohr 30 Minuten fertigbraten.



Hühnerkeule



Rapsöl



Einkornreis



Erbsen



Wasser





# Einkorn-Risipisi

## Zutaten

- 1 Becher Einkornreis
- 2 Becher Wasser
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 1 Glas Erbsen
- Salz

## Zubereitung

- 1. Rapsöl erhitzen.
- 2. Einkornreis dazugeben und umrühren.
- 3. Wasser dazugeben, salzen.
- 4. Aufkochen, umrühren.
- 5. Deckel daraufgeben und 10 Minuten kochen lassen.
- 6. Erbsen dazugeben, umrühren und 5 Minuten fertig kochen lassen.



## Einkorn - ein sehr zartes Getreide

Einkorn ist ein Urgetreide. Es ist wie der Weizen eigentlich ein Gras. Die Körner sind aber sehr klein. Sie werden als Mehl zum Backen verwendet oder als ganze Körner wie Reis zubereitet. Daher auch Einkornreis genannt.

## Welche Getreide kennst du noch?

.....

.....

.....

.....

Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Hafer, Reis, Mais



# Gefüllte Paradeiser

## Zutaten

- 8 Paradeiser
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Becher Bulgur
- 2 Becher Wasser
- 1 kleine Zucchini
- 1 Paprika
- Thymian
- Salz, Pfeffer
- 1 Stück Parmesan



Paprika



Bulgur



Paradeiser



Olivenöl



Zwiebel



Knoblauch



Parmesan

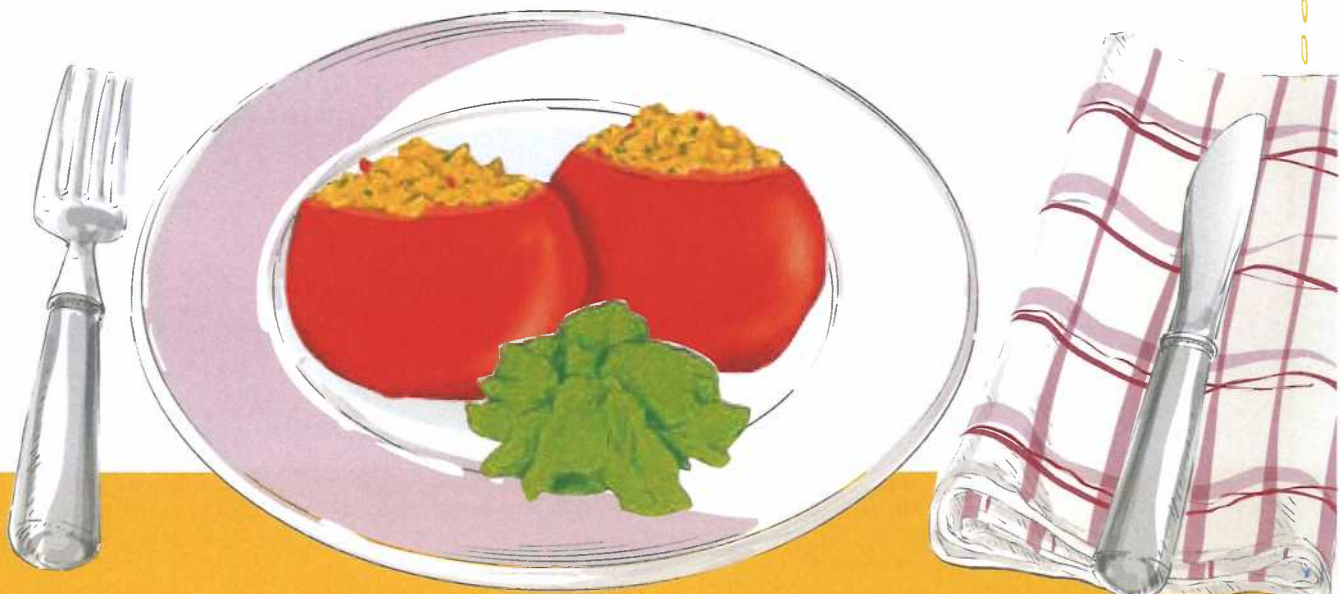


Zucchini

## Zubereitung

1. Paradeiser waschen, Deckel abschneiden und mit einem Löffel aushöhlen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
3. Öl in den Topf geben und erhitzen.
4. Zwiebel, Knoblauch und Bulgur dazugeben und sanft braten.
5. Wasser dazugeben. Aufkochen lassen. Salzen.
6. Deckel daraufgeben.
7. Herd ausschalten und Bulgur zugedeckt 20 Minuten ausquellen lassen.
8. Zucchini waschen und grob raspeln.

>>>





9. Paprika waschen, entkernen und klein schneiden.
10. Bulgur mit der Gabel auflockern.
11. Gemüse dazugeben.
12. Parmesan reiben und die Hälfte davon zum Bulgur geben.
13. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.
14. Backrohr auf 200 Grad Celsius vorheizen.
15. Paradeiser in eine Auflaufform geben.
16. Mit der Gemüse-Bulgur-Masse füllen.
17. Restlichen Käse darüberstreuen.
18. Im Rohr etwa 15 Minuten überbacken.

**Tipp** Mit grünem Salat und Joghurt mit Minze servieren.

## Der Sommer schmeckt rot!

Zu keiner Jahreszeit kann man so bunt essen wie im Sommer. Besonders viele Sommerfrüchte locken aber in allen erdenklichen Rottönen. Rot sind etwa Kirschen, Himbeeren, Erdbeeren, Ribisel, Paradeiser, rote Paprika oder die ersten zarten Roten Rüben. Natürlich findest du im Sommer auch andere Farben auf Märkten und in Gärten. Welche grünen oder gelb-orangen Sommerfrüchte kennst du?

## Paradeiser-Vielfalt

Das beliebteste Gemüse bei uns ist der Paradeiser. Wir lieben Paradeiser als Soße, Suppe, Ketchup, im Salat oder aber einfach so zum Naschen. Es gibt schier unzählige Paradeisersorten mit großen oder kleinen, runden oder ovalen, gelben, violetten, orangefarbenen oder sogar grüngestreiften Früchten. Die meisten Paradeiser aber leuchten verführerisch rot. Kleine Dattel-Paradeiser werden wegen ihrer Form in Italien auch "Küsschen-Paradeiser" genannt, weil man beim Essen einen „Kussmund“ macht. Ideal zum Vernaschen!





# Erdäpfel-Fisch- Laibchen mit Dillsoße

## Zutaten

- 4 mehligkochende Erdäpfel
- 1 Ei
- 2-3 Räucherfischfilets (Forelle)
- Salz, Pfeffer
- 2 Esslöffel Semmelbrösel
- 2 Esslöffel Rapsöl



Erdäpfel



Räucherfischfilets



Ei



Rapsöl

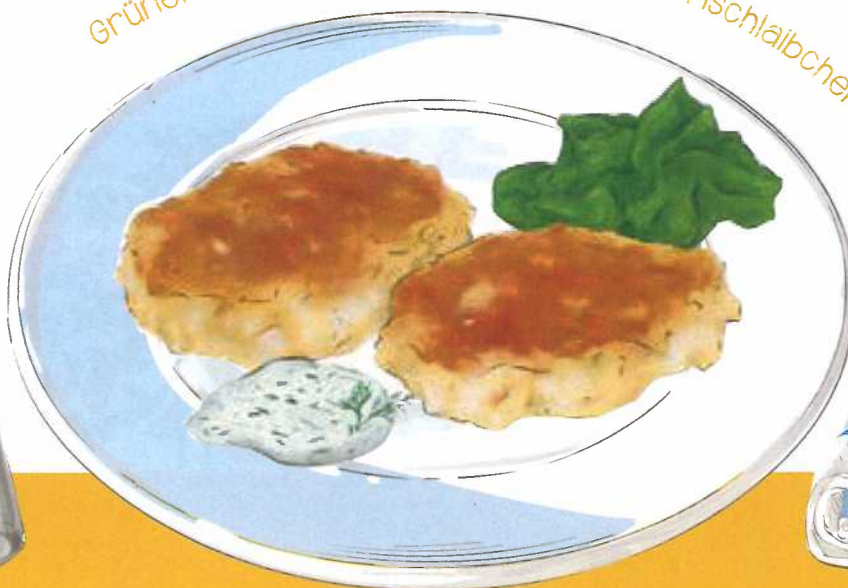


Semmelbrösel

## Zubereitung

1. Erdäpfel waschen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken.
  2. Deckel daraufgeben und weichkochen. Das dauert ungefähr 20 Minuten.
  3. Wenn die Erdäpfel fertig sind, das Wasser abgießen.
  4. Erdäpfel noch warm schälen, in die Schüssel geben und mit der Gabel fein zerdrücken.
  5. Ei aufschlagen und dazugeben.
  6. Fisch klein schneiden und dazugeben.
- >>>

Grüner Salat passt bestens zu diesen Fischlaibchen.





# Dillsoße

## Zutaten

- 1 Becher Joghurt
- 2 Esslöffel Sauerrahm
- Salz
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- Dille



Joghurt



Zitrone



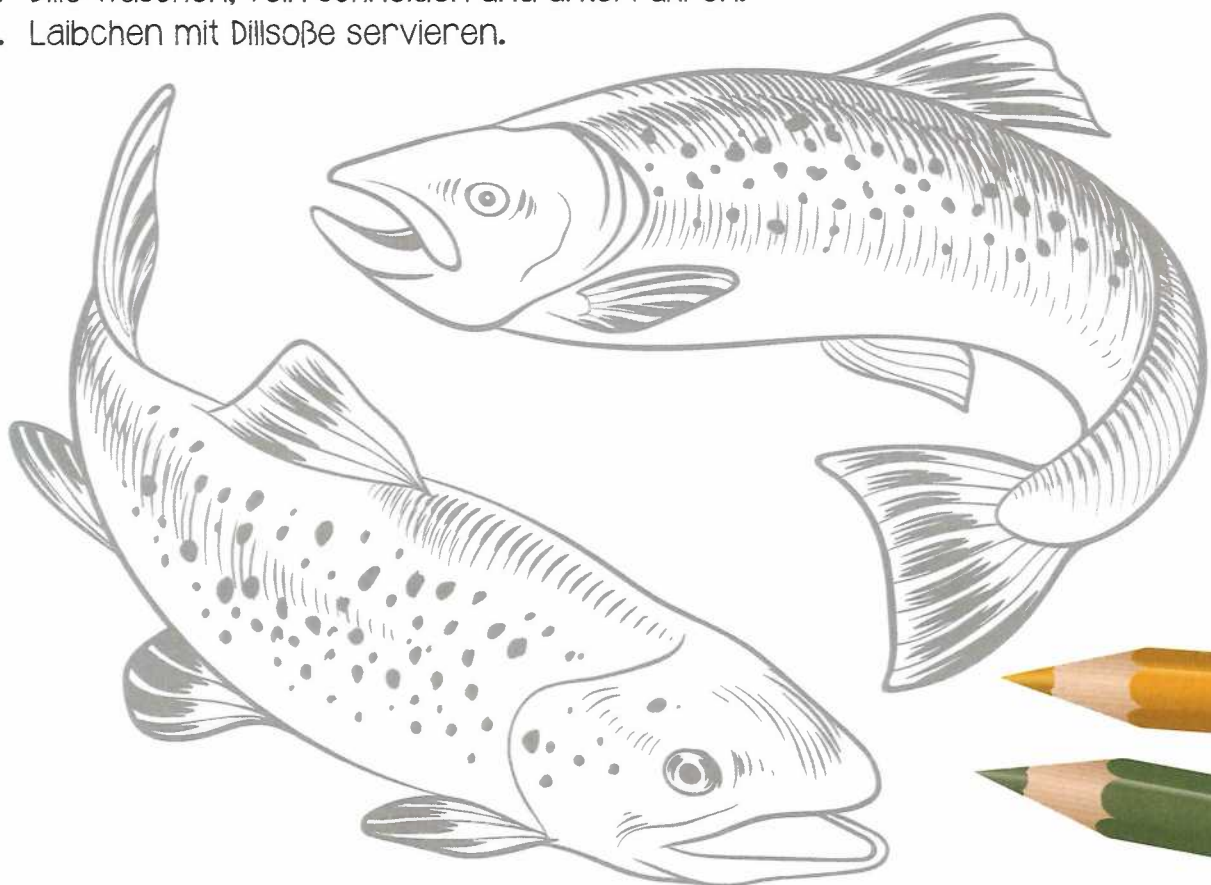
Sauerrahm



Dille

## Zubereitung

1. Joghurt, Sauerrahm, Salz und Zitronensaft verrühren.
2. Dille waschen, fein schneiden und unterrühren.
3. Laibchen mit Dillsoße servieren.





Kochzeit  
50 Minuten

# Pizza!

## Zutaten

- 2 Becher Einkornmehl
- 2 Becher Weizenmehl
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Packung Trockenhefe
- 1 Becher lauwarmes Wasser
  
- 3 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 6 Paradeiser
- 4 Mozzarellakugeln
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl
- Basilikumblätter



Mozzarella



Tomatenmark



Basilikumblätter



Paradeiser



Olivenöl



Einkornmehl



weizenmehl

## Zubereitung

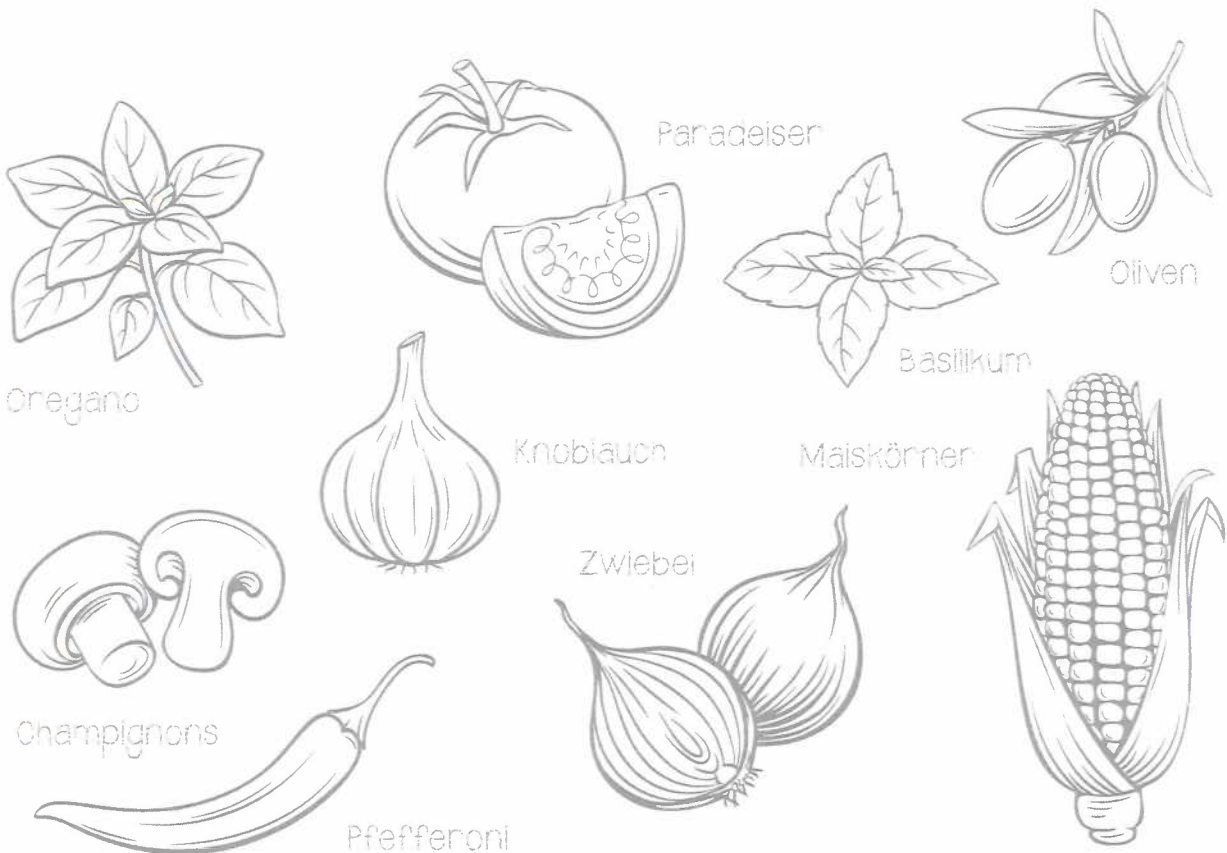
1. Einkornmehl und Weizenmehl in die Schüssel geben.
  2. Öl, Salz, Trockenhefe und Wasser dazugeben.
  3. Mit dem Kochlöffel vermischen und dann mit der Hand gut verkneten.
- >>>





4. Mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Platz 30 Minuten stehen lassen.
5. Teig in 4 gleiche Teile teilen.
6. Teig auf ein Backpapier geben. Das Nudelholz etwas bemehlen und den Teig sehr dünn ausrollen.
7. Mit dem Backpapier auf das Blech geben.
8. Backrohr auf 200 Grad Celsius vorheizen.
9. Tomatenmark mit Olivenöl in der Tasse verrühren.
10. Paradeiser waschen und in Scheiben schneiden.
11. Mozzarella in Scheiben schneiden.
12. Einen Löffel Tomatenmark-Paste auf den Teig streichen.
13. Mit Paradeiserscheiben belegen.
14. Salzen, pfeffern.
15. Im Rohr etwa 10 Minuten backen.
16. Mit dem restlichen Teig auch Pizzas bereiten.
17. Fertige Pizza mit gezupften Basilikumblättern bestreuen.

**Tipp** Auf die Pizza darf natürlich alles, was schmeckt: Maiskörner, Kapern, Schinken, Zwiebelringe, Paprikastreifen, Oliven ...





# Eiernockerl

## Zutaten

- 2 Eier
- 4 Esslöffel Milch
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Becher Dinkelvollkornmehl
- 1 Becher Weizenmehl
  
- 1 kleines Stück Butter
- 2 Eier
- 1 Bund Schnittlauch



Schnittlauch



Dinkelvollkornmehl



Weizenmehl



Butter



Milch

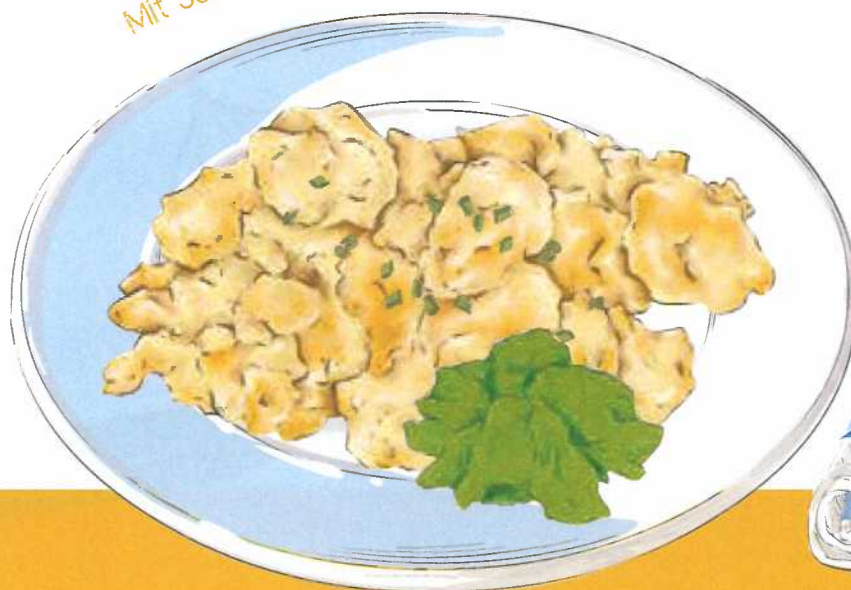


Eier

## Zubereitung

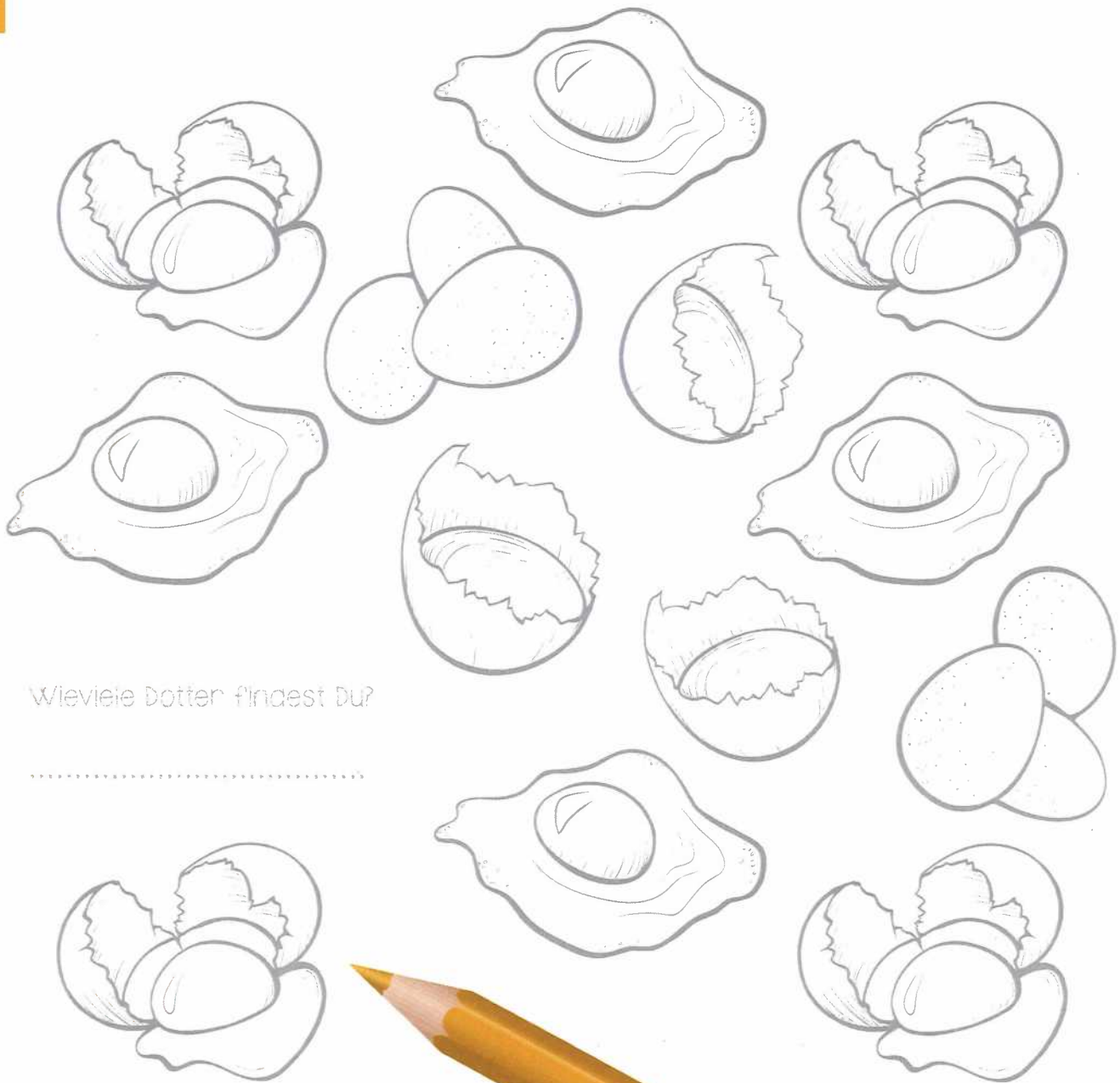
1. 2 Eier in die Schüssel aufschlagen.
  2. Milch und Salz dazugeben.
  3. Mit der Gabel verquirlen.
  4. Mehl mit einem Kochlöffel einrühren. Es wird ein zähflüssiger Teig.
  5. Großen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen, salzen und zugedeckt zum Kochen bringen.
  6. Löffel kurz in das kochende Wasser tauchen.
- >>>

Mit Salat servieren.





7. Mit dem Löffel kleine Teigmengen abstechen und in das kochende Salzwasser geben
8. Sobald alle Nockerl schwimmen, abseihen.
9. Butter in der Pfanne erhitzen.
10. Nockerl dazugeben, umrühren.
11. 2 Eier in einer Tasse aufschlagen, mit der Gabel verquirlen.
12. Über die Nockerl gießen.
13. Stocken lassen und dann umrühren.
14. Schnittlauch mit der Schere schneiden, über die Nockerl streuen.





# Letscho

## Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2-3 Paprika (rot, gelb)
- 6 Paradeiser
- 1 kleine Zucchini
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 Esslöffel Paprikapulver
- Salz, Pfeffer



Paradeiser



Paprika



Knoblauch



Zwiebel



Zucchini



Rapsöl



Paprikapulver

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. Paprika waschen, putzen und in große Stücke schneiden.
3. Paradeiser waschen und in große Stücke schneiden.
4. Zucchini waschen und in große Stücke schneiden.
5. Öl in den Topf geben und erhitzen.
6. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und sanft braten.
7. Paprika, Paradeiser und Zucchini dazugeben.
8. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
9. Umrühren und Deckel daraufgeben.
10. Zugedeckt 30 Minuten kochen lassen.

Mit gekochten Erdäpfeln (Frühling 17) oder mit Nocken in (Sommer 15) servieren.





## Bunte Paprikavielfalt

Paprika zählt mit seinen bunten Früchten zu den schönsten Gemüsearten. Gemüsepaprika gibt es in vielen Farben, von hellgelb, gelb, orange, rot bis dunkelviolett. Hast du schon einmal Schokoladenpaprika gesehen? Der ist fast schwarz. Von allen Gemüsearten enthalten Paprika am meisten Vitamin C.

16

Chili ist ein Gewürzpaprika, den es auch in verschiedenen Farben und Formen gibt. Chilis sind meist viel kleiner als Gemüsepaprika und sie können sehr scharf sein. Daher werden sie sparsam, nur zum Würzen verwendet.



### Tomate oder Paprika?

Tomatenpaprika ist ein roter Gemüsepaprika mit der Form eines Paradeisers, der als gefüllter Paprika sehr gut schmeckt!



Tomatenpaprika



# Dalken mit Beeren

## Zutaten

- 1 Ei
- 1 halber Becher Milch
- 1 Becher Dinkelvollkornmehl
- 1 Esslöffel Sauerrahm
- Schale einer halben Bio-Zitrone
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 halber Teelöffel Backpulver
- Salz
- 1 Esslöffel Öl oder Butter zum Backen
- 2-3 Handvoll Beeren  
(z. B. Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Ribisel)



Zitrone



Erdbeeren



Brombeeren



Dinkelvollkornmehl



Sauerrahm



Milch

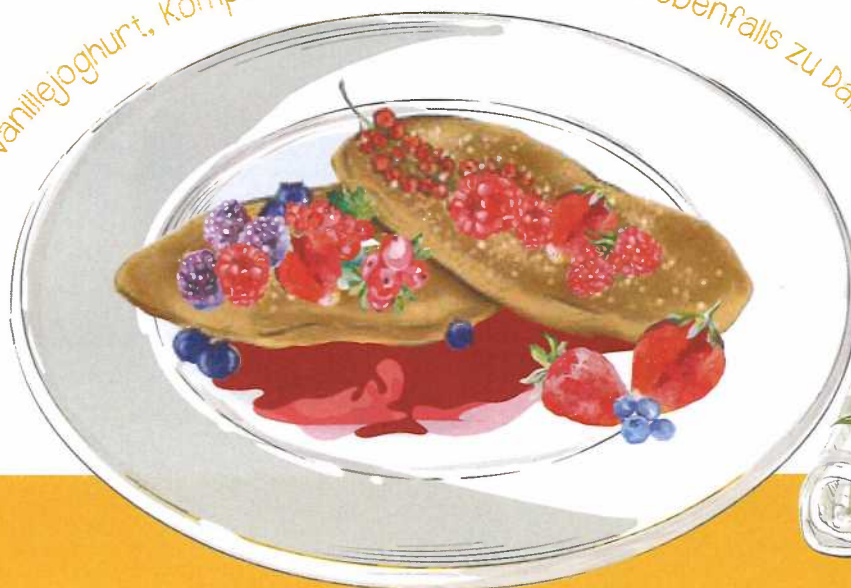


Butter

## Zubereitung

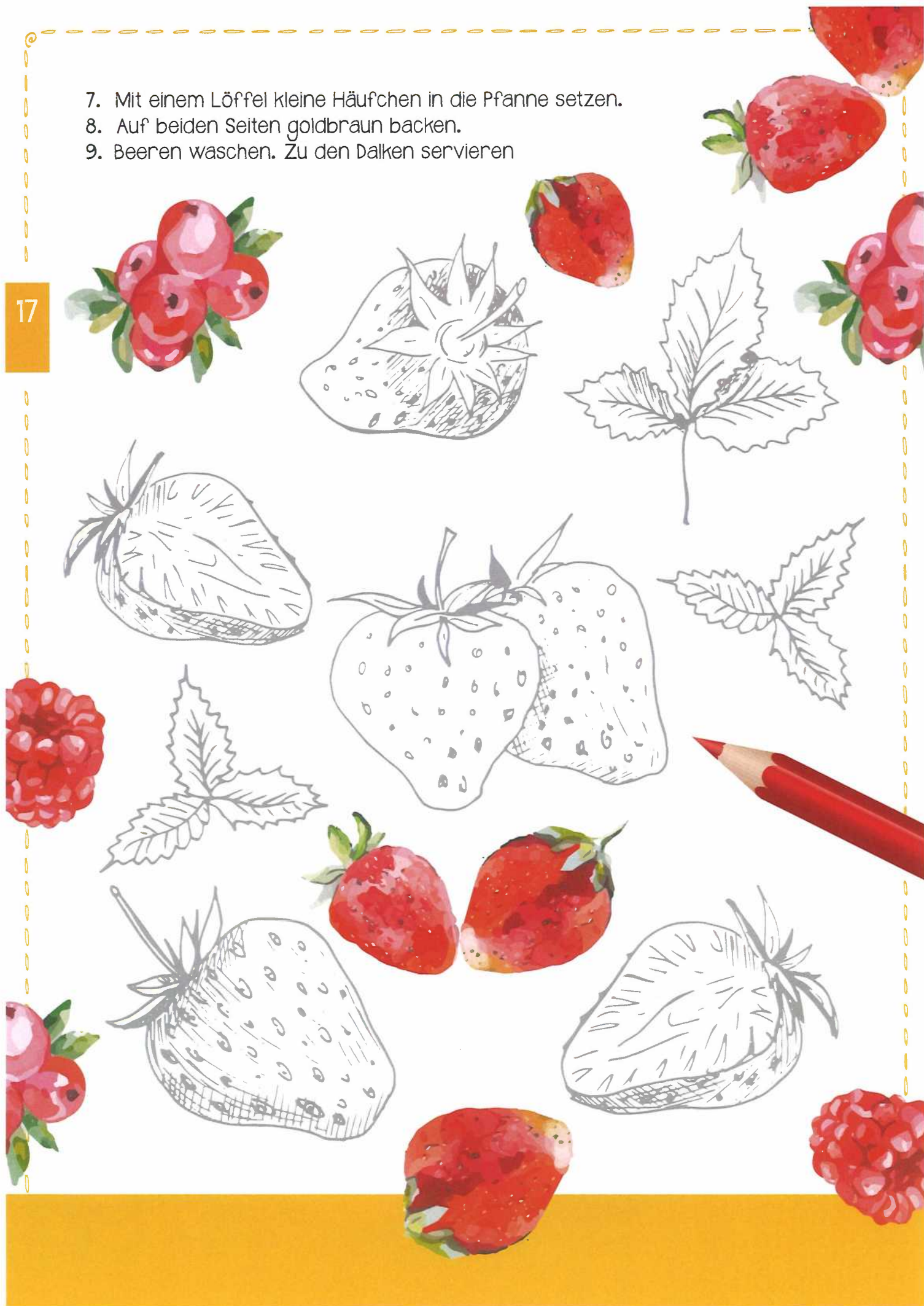
1. Ei in die Schüssel aufschlagen.
  2. Milch und Salz dazugeben und verquirlen.
  3. Mehl dazugeben und gut einrühren.
  4. Zitronenschale dazureiben.
  5. Sauerrahm, Zucker und Backpulver dazugeben und gut verrühren.
  6. Öl oder Butter in der Pfanne erhitzen.
- >>>

Vanillejoghurt, Kompott oder Fruchtmus passen ebenfalls zu Dalken.





7. Mit einem Löffel kleine Häufchen in die Pfanne setzen.
8. Auf beiden Seiten goldbraun backen.
9. Beeren waschen. Zu den Dalen servieren





# Marillenkuchen

## Zutaten für eine Kuchenform

- 1 halbes Packerl Butter
- 1 halber Becher Zucker
- 1 Esslöffel Kakaopulver
- 3 Eier
- 1 Becher Dinkelvollkornmehl
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 1 halber Becher geriebene Mandeln
- 8 Marillen
- 1 Esslöffel Öl für die Form



Marillen



Zucker



Eier



geriebene Mandeln



Dinkelvollkornmehl



Butter

## Zubereitung

1. Backrohr auf 180 Grad Celsius vorheizen.
2. Butter, Zucker und Kakaopulver in einen Topf geben und schmelzen.
3. Mischung in eine Schüssel geben.
4. Eier trennen.
5. Eidotter zur Buttermischung geben und gut verrühren.
6. Eiklar in den Mixbecher geben und mit dem Mixer zu Schnee schlagen.
7. Mehl, Vanillezucker, Mandeln und Eischnee zur Kuchenmasse geben.
8. Vorsichtig verrühren.
9. Kuchenform mit Öl bepinseln.

>>>

Schmeckt auch mit Weichseln, Ribiseln oder Kirschen belegt.





10. Kuchenmasse in die Form füllen.
11. Marillen waschen, halbieren und entkernen.
12. Kuchen mit Marillen belegen.
13. Im Rohr etwa 45 Minuten backen.
14. Mit Holzstäbchen kontrollieren, ob der Kuchen durchgebacken ist.  
Der Teig darf nicht mehr klebrig sein.



Marillen immer mit der Schnittfläche nach oben auf den Teig legen.

### Eier trennen

Nimm 2 Tassen. Schlage das Ei an einer Tasse so auf, dass ein Sprung in der Schale entsteht. Nimm dann das Ei in beide Hände und ziehe mit beiden Daumen die Schalenhälften langsam auseinander. Lass das Eiklar in die eine Tasse gleiten. Den Dotter öfter von einer Schalenhälfte in die andere gleiten lassen, damit das ganze Eiklar in der einen Tasse landet. Eidotter dann in die andere Tasse geben.

### Marille: "Karotte" des Obstgartens

Marillen leuchten gelb-orange, weil sehr viel Beta-Carotin enthalten ist. Beta-Carotin brauchen deine Augen, damit du gut sehen kannst. Übrigens: Auch Karotten sind sehr reich an Beta-Carotin!

Marillen gehören zu den Steinfrüchten, weil sie innen einen Kern haben, der hart wie ein Stein ist.

### Welche anderen Steinfrüchte kennst du?

.....

.....

Antwort: Pfirsich, Zwetschke, Weichsel, Kirsche

Marillen lassen sich am besten teilen, wenn man sie entlang der Nahtstelle einschneidet. Dann den Kern entfernen und genießen!

### Wissen

Aprikose ist die in Deutschland übliche Bezeichnung für Marillen. Dieser Name bedeutet „sonnengereift“.



Kochzeit  
15 Minuten  
+2 Stunden

# Bunte Eislutscher

## Zutaten

- 4 Handvoll Früchte  
(Wassermelone, Himbeeren,  
Erdbeeren, Marillen, Pfirsich ...)
- Saft einer Bio-Orange
- 2 Teelöffel Vanillezucker

## Zubereitung

1. Obst waschen, je nach Sorte eventuell schälen und entkernen.
2. In Stücke schneiden und in den Mixbecher geben.
3. Orangensaft dazugeben.
4. Pürieren und mit Zucker süßen.
5. Fruchtmus in Eisförmchen füllen.
6. Für mindestens 2 Stunden in den Gefrierschrank geben.



Wassermelone



Erdbeeren



Marillen



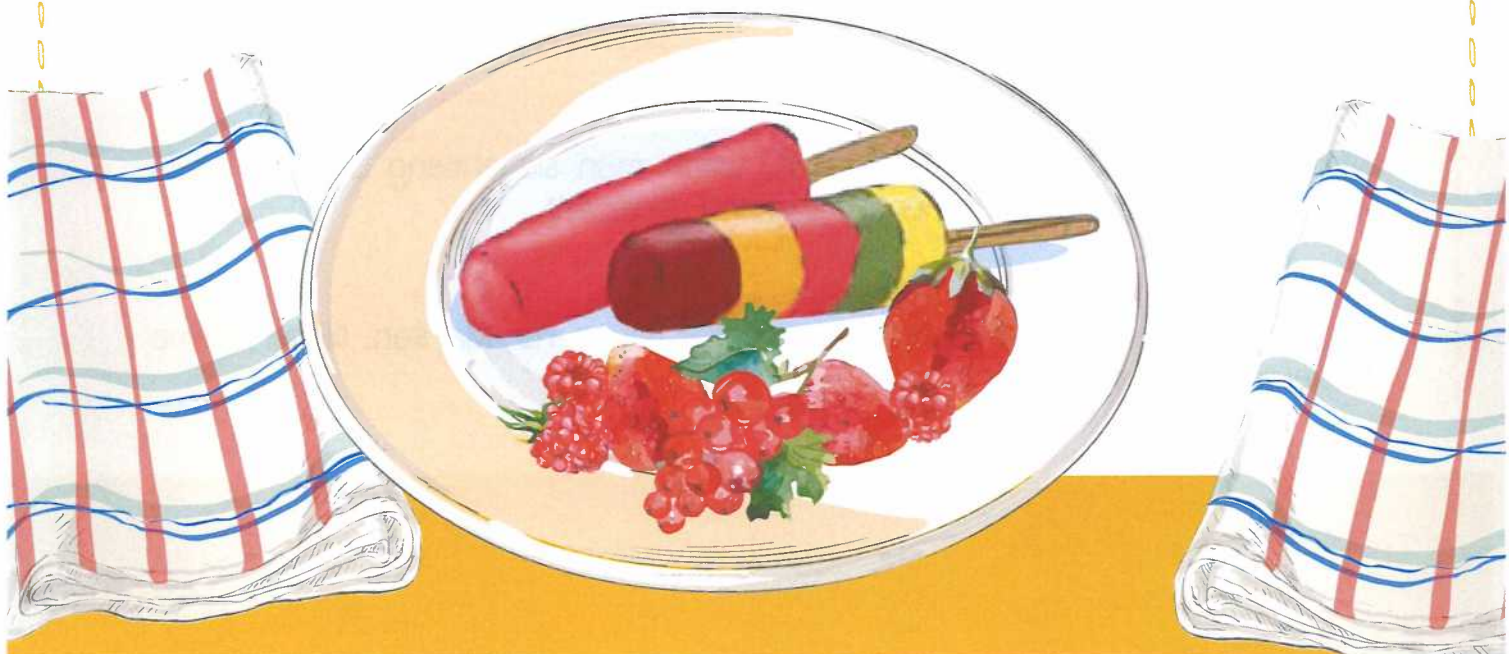
Bio-Orange



Himbeeren



Pfirsich





# Was wäre ein Sommer ohne Eis! Obstzeit ist auch Eiszeit!

**Tipp** Mit Fruchtmus aus verschiedenen Früchten erhältst du gestreifte Eislutscher.

19





# Melonen- Heidelbeer- Joghurt

## Zutaten

- 2 Becher Joghurt natur
- 2 Teelöffel Vanillezucker
- 1 Zuckermelone
- 1 Tasse Heidelbeeren
- 2 Esslöffel Mandelblättchen  
Zitronenmelissenblätter



Zitronenmelisse



Zuckermelone



Heidelbeeren

## Zubereitung

1. Joghurt mit Vanillezucker in einer Schüssel verrühren.
2. Zuckermelone schälen, entkernen und in Stücke schneiden.
3. Heidelbeeren waschen.
4. Melonenstücke und Heidelbeeren auf 4 Schüsseln verteilen.
5. Joghurt über die Früchte auf die Schüsseln verteilen.
6. Mit Mandelblättchen und Zitronenmelissenblättern bestreuen.

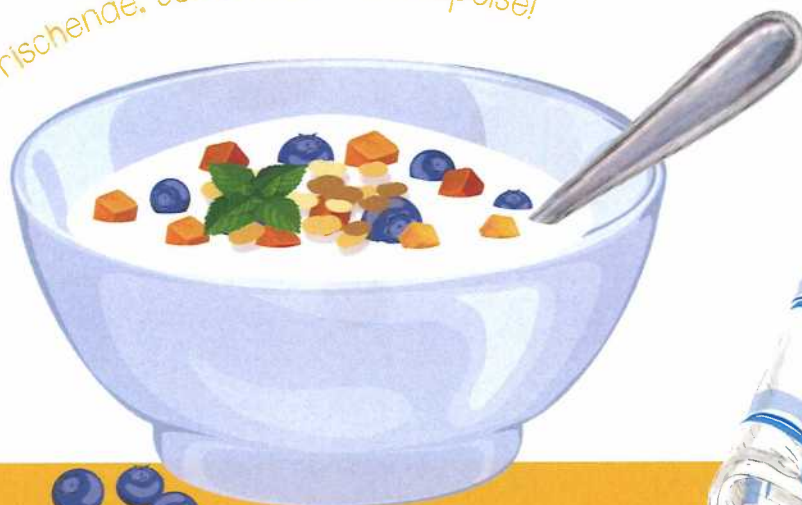


Joghurt



Mandeln

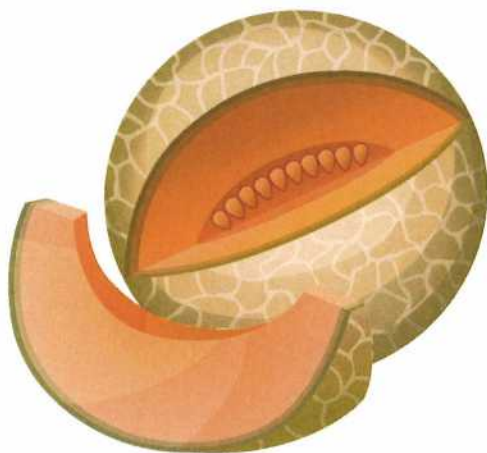
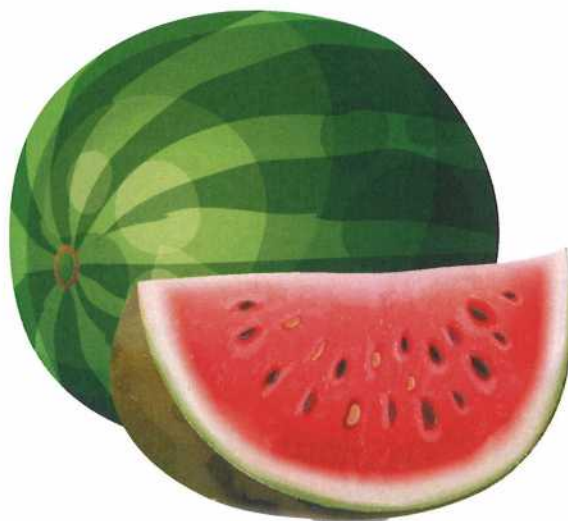
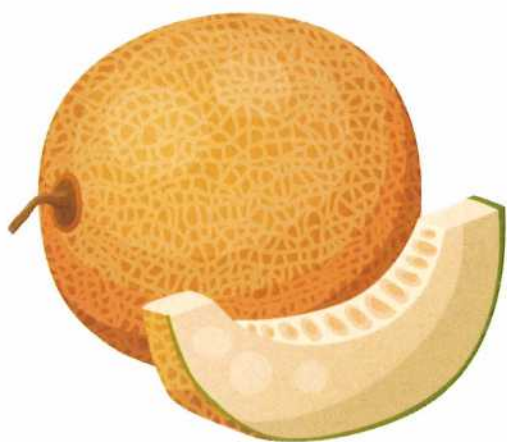
*Eine erfrischende, sommerliche Nachspeise!*





Welche Melonen hast du schon gegessen?

20



Melonen sind große, saftreiche Beeren-Früchte. Sie gehören zur Familie der Kürbisgewächse.