

# Winter

## Frühstück und Jause

- 01 Waffeln mit Zimt
- 02 Porridge mit Trockenfrüchten
- 03 Überbackene Brote
- 04 Sandwich

## Salate

- 05 Chinakohl-Apfel-Salat
- 06 Sellerie-Birnen-Salat mit Nüssen
- 07 Glasnudelsalat mit Erdnüssen

## Suppen

- 08 Karotten-Orangen-Suppe mit Kokos
- 09 Polenta-Lauch-Suppe
- 10 Eierblumensuppe

## Hauptgerichte

- 11 Wintergemüse aus dem Ofen mit Topfen-Joghurt-Dip
- 12 Faschierte Laibchen mit Erdäpfelpüree
- 13 Gebratener Reis mit Rotem Joghurt
- 14 Karotten-Curry mit Kichererbsen
- 15 Fischgulasch
- 16 Geschmortes Rind mit Marillen

## Nachspeisen

- 17 Bratäpfel
- 18 Orangen mit Zimt
- 19 Mohnschnecken
- 20 Vanillepudding



Kochzeit  
15 Minuten

# Waffeln mit Zimt

## Zutaten

- 3 Eier
- 3 Scheiben Butter (1 cm dick)
- 1 Becher Milch
- 1 Becher Mineralwasser
- 1 Becher Dinkelvollkornmehl
- 1 Becher Weizenmehl
- 1 halber Becher Haferflocken
- 3 Esslöffel geriebene Haselnüsse
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- Zimt gemahlen



Milch



Eier



Zimt



Butter



Zucker



Dinkelvollkorn-  
mehl



Weizenmehl



Haferflocken

## Zubereitung

1. Eier trennen. (Wie das geht, erfährst du in Rezept 18 im Sommer)
2. Eiklar in eine Schüssel geben und mit einem Mixer zu Schnee schlagen.
3. Butter und Eidotter in einer anderen Schüssel mit einem Mixer verrühren.
4. Milch, Mineralwasser, Mehle, Haferflocken und Nüsse dazugeben.
5. Zucker und Vanillezucker dazugeben und verrühren.
6. Eischnee zur Waffelmasse geben und vorsichtig einrühren.
7. Teig portionsweise in einem Waffeleisen backen.
8. Mit Zimt bestreuen und mit Beerenkompott servieren.





Tipp von Brainy:  
Wer kein Waffeleisen hat, bäckt einfach süße Fladen in einer befetteten Pfanne.

# Zimt

## Wissen

Zimt ist ein Gewürz, das von der Rinde tropischer Bäume stammt. Es wird bei uns schon seit langem in vielen Gerichten verwendet, entweder als Zimtstange oder als fein gemahlenes Zimtpulver.

Zimt ist ein sehr beliebtes Gewürz, das zu vielen Speisen passt. Zimtstangen werden oft in flüssigen Speisen mitgekocht, z. B. im Apfelkompott oder im Tee. Gemahlener Zimt gibt Zimtschnecken, Zimtsternen, Lebkuchen, Keksen und Weihnachtsg Gebäck, aber auch dem Apfelstrudel, Apfelkuchen und Apfelmus einen besonders feinen Geschmack.



01



Tipp von Brainy:  
Zimt wird außerdem zum Würzen pikanter Speisen verwendet und darf im Chili con carne und im Curry nicht fehlen.



Kochzeit  
15 Minuten

# Porridge mit Trockenfrüchten

## Zutaten

- 1 Becher Milch
- 1 Becher Wasser
- 1 Prise Salz
- 8 Esslöffel Haferflocken
- 1 Handvoll Trockenfrüchte  
(z. B. Datteln, Rosinen, Marillen, Dörrzwetschken)
- 1 Prise Zimt gemahlen



Trockenfrüchte



Zimt



Haferflocken



Milch

## Zubereitung

1. Milch und Wasser in einen Topf geben und aufkochen.
2. Prise Salz und Haferflocken einrühren.
3. 2-3 Minuten kochen lassen. Dabei immer rühren.
4. Trockenfrüchte klein schneiden und Zimt dazugeben. Umrühren.



# Weintraube



Weintrauben werden im Herbst geerntet, dazu sagt man auch Weinlese. Rosinen sind getrocknete Weinbeeren, die lange haltbar sind. 4 bis 5 Kilogramm Weintrauben ergeben ein Kilogramm Rosinen. Der geringe Wassergehalt lässt Rosinen und andere Trockenfrüchte sehr süß schmecken, sie sind daher eine beliebte Zutat für Süßspeisen.

02





# Überbackene Brote

## Zutaten

- 2 Äpfel
- Käse nach Geschmack  
(Camembert, Gouda)
- 4 Scheiben Brot  
(z. B. Bauernbrot, Vollkornbrot)
- 1 Esslöffel Preiselbeerkompott



Käse



Apfel



Brot



Preiselbeerkompott

## Zubereitung

1. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden.
2. Käse in Scheiben schneiden.
3. Brote damit belegen.
4. Im Backrohr bei 200 Grad Celsius ungefähr 10 Minuten überbacken.
5. Mit Apfelspalten und Preiselbeeren garnieren.





Tipp von Brainy:  
Überbackene Brote kannst du auch mit anderem Gemüse, Obst und Käse belegen.

### Tolle Kombinationen sind:

- Paradeiser- und Mozzarellascheiben
- geraspelte Karotten/Lauch und Gouda
- Birnen und Blauschimmelkäse
- Champignonscheiben und Brie
- Radicchio/Trauben und Ziegenkäse

### Entwickle deine eigene Lieblingskombination!

03

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Kochzeit  
15 Minuten

# Sandwich

## Zutaten

8 Scheiben Brot

## Zutaten für den Belag

zum Bestreichen: Aufstriche, Senf, Ajvar ...

zum Belegen: Käse, Schinken, Räucherfisch, Eierscheiben ...

Gemüse: Salatblatt, Essiggurkerl, Karotten- oder Radieschenscheiben ...

Kräuter: Schnittlauch, Kresse ...

## Zubereitung

1. Brote belegen.
2. Brotdeckel aufsetzen.



Salat



Brot



Karotte



Radieschen



Käse



Kresse



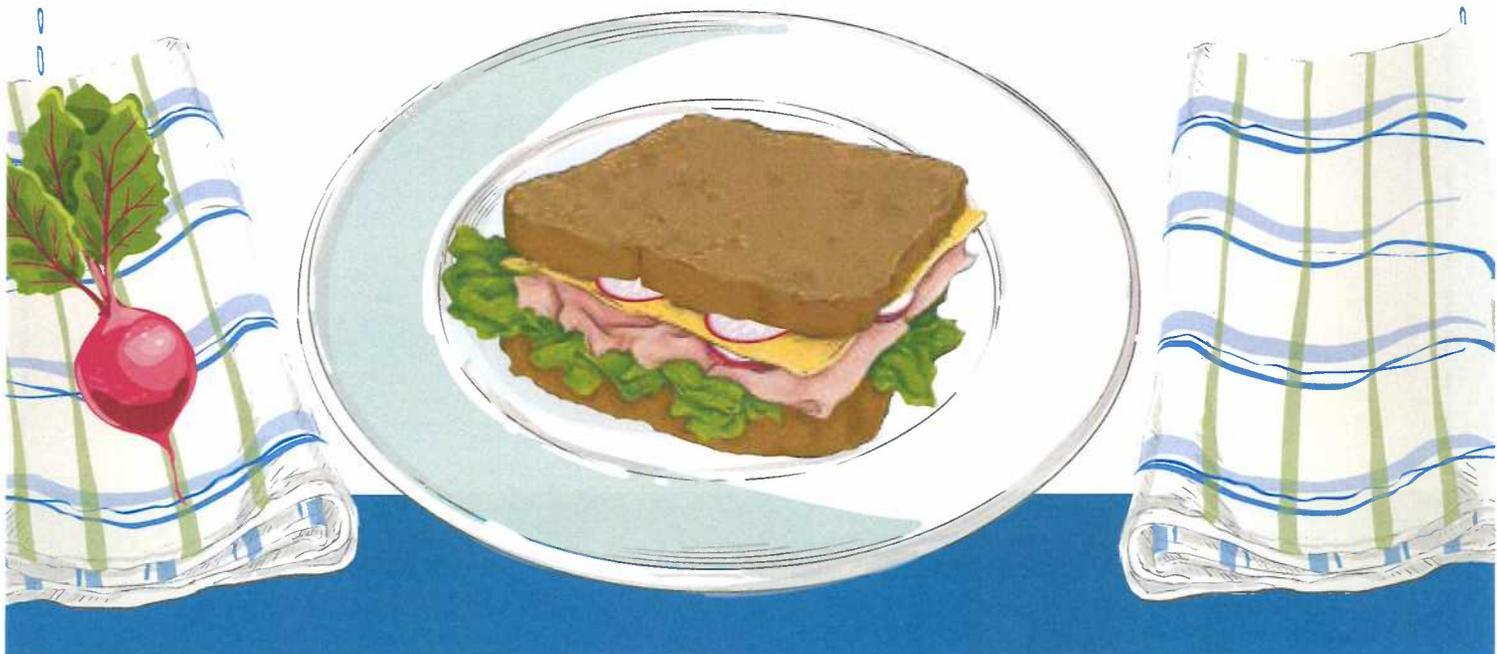
Schnittlauch



Aufstrich



Räucherfisch





Jeder kennt den Jausenbrot-Klassiker. Nicht nur bei der Brotsorte, auch beim Belag gilt: Abwechslung macht das Leben bunt!

## Brot

Vor mehr als zehntausend Jahren, noch in der Steinzeit, begannen Menschen Getreide anzubauen. Damals schon begann die Geschichte von Brot! Die ersten Brote waren feste Fladen. Bereits im alten Ägypten nutzte man Hefen und Milchsäurebakterien, um den Teig zu lockern und zum „Aufgehen“ zu bringen. Genauso wird es auch heute noch gemacht.

## Brotvielfalt

Es gibt unzählige Brotsorten: Vollkornbrot, Schwarz- oder Roggenbrot, Dinkelbrot, Mischbrot, Finnenbrot, Gewürzbrot, Baguette, Fladenbrot, Toastbrot, Pumpernickel ...

Hast du ein Lieblingsbrot?

## Wissen

Kruste oder Rinde nennt man das Äußere des Brotes. Sie ist dunkler als das Innere und oft knusprig.

Krume heißt das Innere des Brotes. Die Krume kann weich, saftig oder auch fest sein.



Doppeldeckerbrote nennt man Sandwiche. Der Name geht auf einen englischen Adligen, den Earl of Sandwich, zurück, der sich keine Zeit zum Essen genommen hat. Er hat sich deshalb die Speisen zwischen zwei Brotscheiben legen lassen. Das Sandwich war erfunden.

## Weißt du, was ein Brotscherz ist?

Ein Brotscherz oder Scherzerl ist das erste oder das letzte Stück des Brotlaibes.



# Chinakohl-Apple-Salat

## Zutaten

- 1 Becher Joghurt
- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
- Saft einer Bio-Zitrone
- Salz
- 1 halber Chinakohl
- 2 Äpfel



Sonnenblumenöl



Joghurt



Zitrone



Apfel

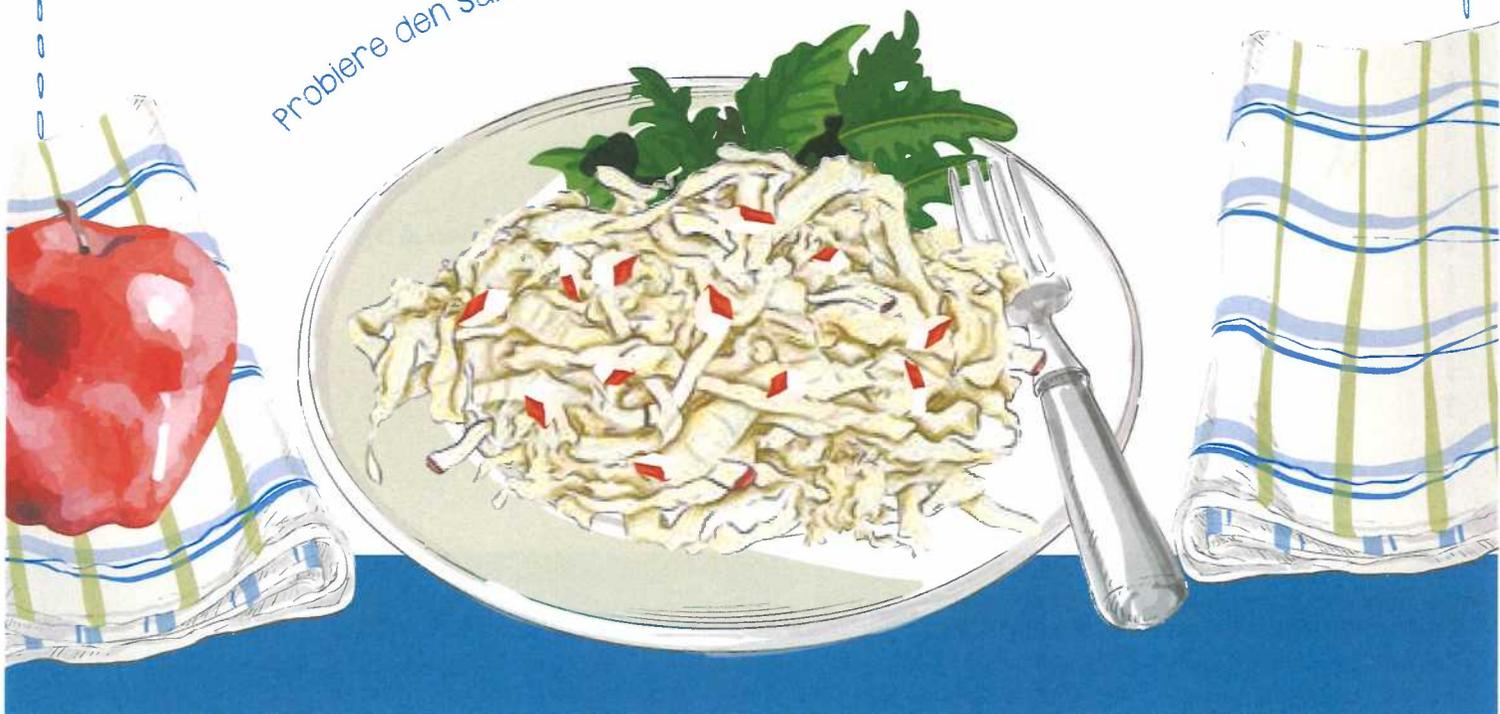


Chinakohl

## Zubereitung

1. Joghurt, Öl, Zitronensaft und Salz in einer Schüssel gut verrühren.
2. Chinakohl der Länge nach halbieren, den Strunk ausschneiden und in feine Streifen schneiden.
3. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und in Streifen schneiden.
4. Chinakohl und Äpfel in die Schüssel geben. Gut durchmischen.

*Probiere den Salat auch mal mit Orangen.*



## Wintersalate

Viele Wintersalate wie Endivie, Radicchio, Chicorée und Zuckerhut enthalten Bitterstoffe. Warum ist das so? Vermutlich, weil sich die Pflanzen mit diesen Stoffen vor Fressfeinden schützen.

Für uns Menschen sind Bitterstoffe aus Salaten sehr wertvoll. Sie helfen dabei, schädliche Keime aus dem Körper zu vertreiben. Gerade im Winter ist das wichtig.



### Mach den Bittertest!

Verkostet ein Blatt von Radicchio, Zuckerhut, Endivie oder Chinakohl. Welcher Salat ist besonders mild, welcher schmeckt richtig bitter? Wie fühlt sich ein richtig bitteres Blatt im Mund an? Nun schnell eine süße Apfelspalte hinterher essen. Was passiert jetzt im Mund?

05

## Wissen

Wir sind besonders empfindlich auf bittere Stoffe. Wir können sie 10.000 Mal besser wahrnehmen als andere Geschmacksrichtungen.

Um den bitteren Geschmack abzumildern, kombiniert man bittere Wintersalate gerne mit süßen Früchten: Chinakohl mit Äpfeln, Endivien oder Zuckerhutsalat mit Birnen, Orangen oder Mandarinen.

## Aktion: Da wächst was!

Nachdem du Salat gemacht hast, den Strunk (z. B. von Chicorée oder Chinakohl) in eine flache Schüssel geben. Vorsichtig Wasser dazugeben. Auf das Fensterbrett stellen.

Von nun an täglich kontrollieren, ob genug Wasser in der Schüssel ist. Hin und wieder das Wasser wechseln.

Schon nach ein paar Tagen beginnt der Salat zu wachsen.

Die Farbe der Blätter ändert sich, sie werden dunkelgrün.

Nach ungefähr 1,5 Wochen sind unten auch schon Wurzeln zu erkennen.

Nun kannst du den Salat in einen Topf mit Erde setzen. Nach zwei bis drei Wochen kannst du deinen eigenen Salat ernten!



# Sellerie-Birnen-Salat mit Nüssen

## Zutaten

- 1 Handvoll Walnüsse
- 1 halbe Knollensellerie
- 2 Birnen  
Saft einer Bio-Zitrone
- 3 Esslöffel Joghurt
- 1 Esslöffel Sauerrahm  
Salz, Pfeffer



Zitrone



Walnüsse



Joghurt



Birne



Knollensellerie

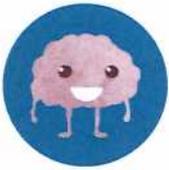
## Zubereitung

1. Walnüsse grob hacken.
2. Sellerie schälen und grob raspeln.
3. Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.
4. Alles in eine Salatschüssel geben.
5. Zitronensaft, Sauerrahm, Joghurt, Salz und Pfeffer dazugeben.
6. Gut vermischen.

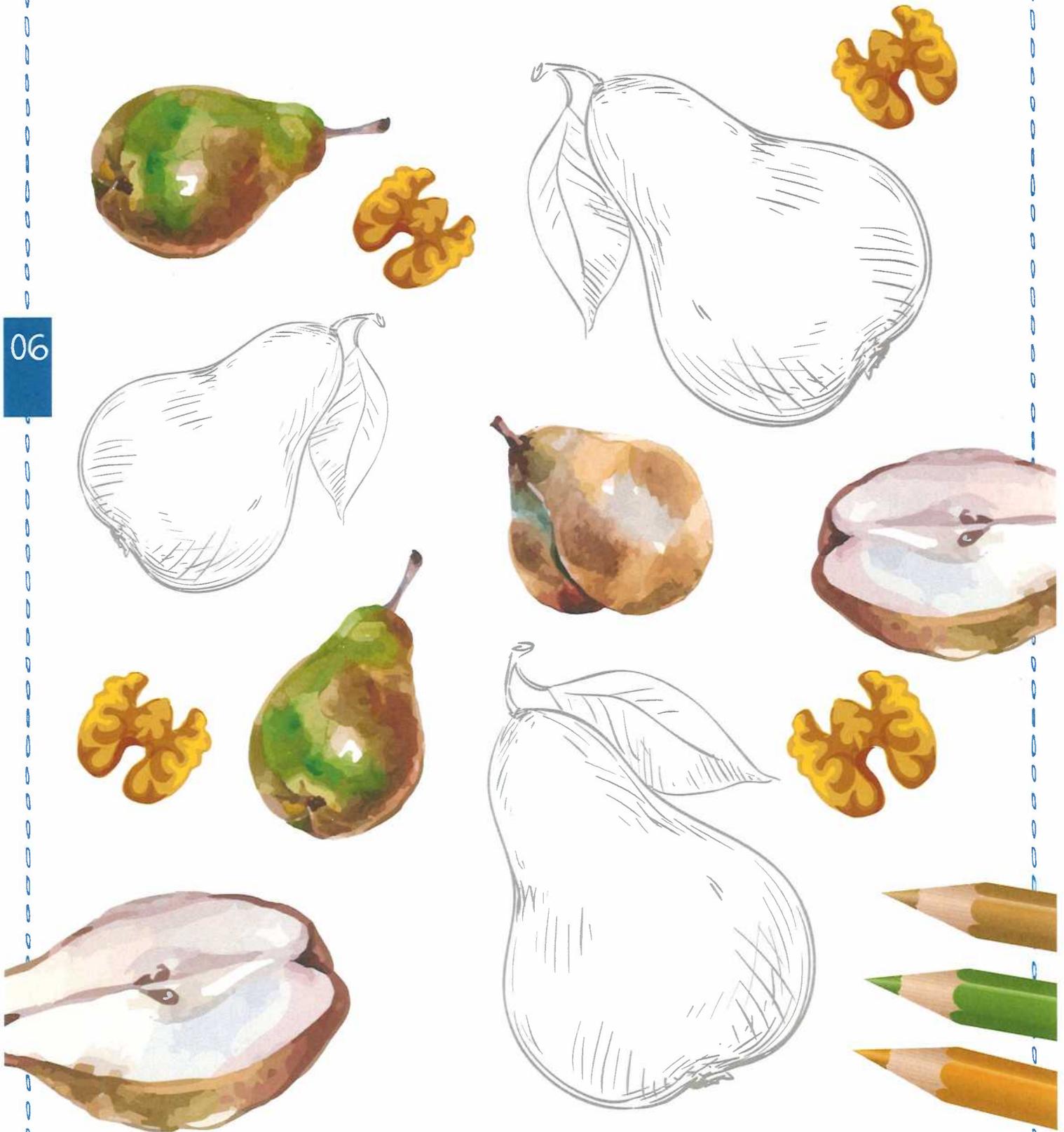


Sauerrahm





Hast du gewusst, dass Birnbäume bis zu 200 Jahre alt werden können? Es kann also sein, dass deine Ur-Ur-Ur-Ur-Ur-Großeltern schon vom gleichen Baum Früchte gegessen haben wie du.





# Glasnudelsalat mit Erdnüssen

## Zutaten

- 1 Packung Glasnudeln
- 1 Handvoll geschälte Erdnüsse
- 2 Karotten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Saft einer Bio-Limette
- 1 Esslöffel Leinöl
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 2 Esslöffel Sojasoße
- 1 Teelöffel Birnendicksaft
- Salz



Limette



Erdnüsse



Glasnudeln



Frühlingszwiebeln



Karotten



Öl

## Zubereitung

1. Glasnudeln in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen.
  2. 10 Minuten stehen lassen, dann abgießen.
  3. Erdnüsse in einer Pfanne rösten.
  4. Karotten waschen und grob raspeln.
  5. Frühlingszwiebeln waschen und klein schneiden.
- >>>

Wer gerne scharf isst, kann Chili zum Salat geben.



6. Knoblauch schälen und fein schneiden.
7. Karotten, Zwiebel und Knoblauch zu den Nudeln geben.
8. Limettensaft, Öl, Sojasoße und Birnendicksaft dazugeben.
9. Gut mischen.
10. Mit Salz würzen.
11. Mit Erdnüssen bestreuen.

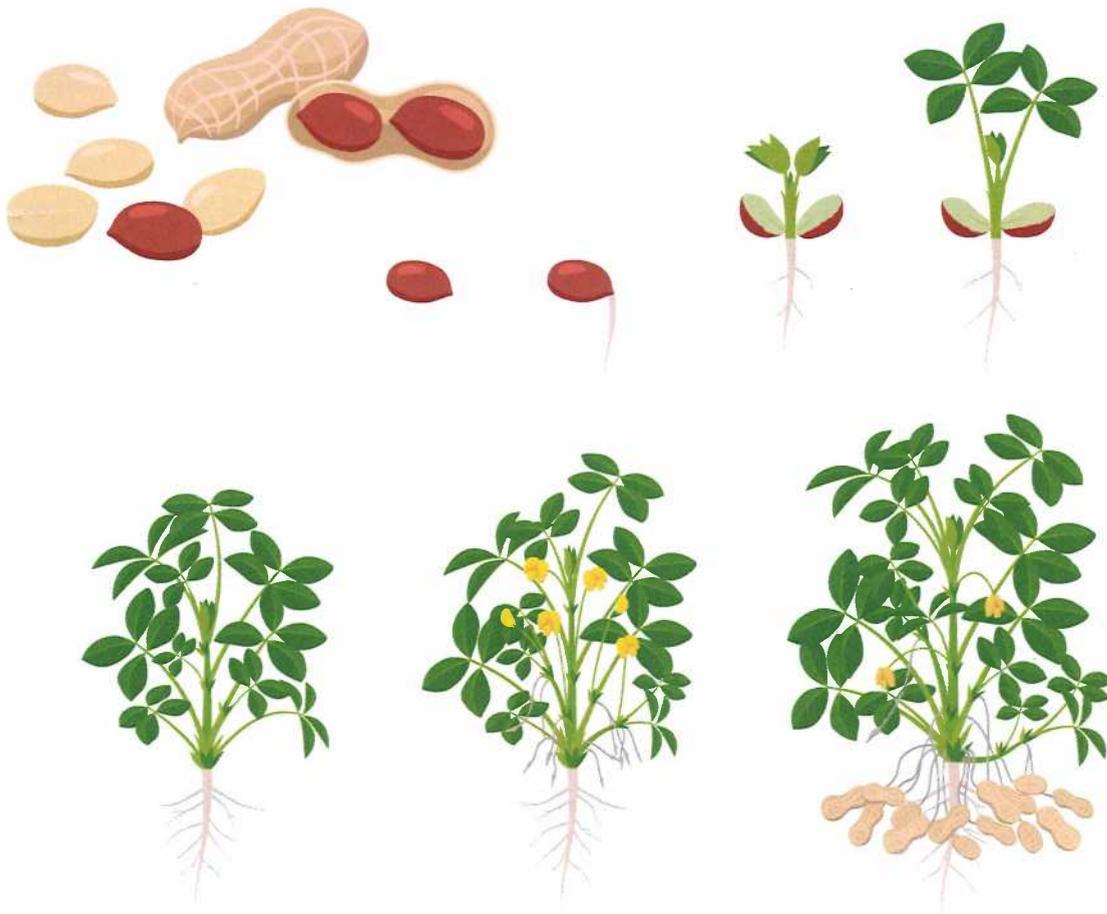


Tipp von Brainy:  
Glasnudeln gibt es in jedem Supermarkt. Diese Nudeln müssen nicht gekocht werden. Es reicht das Übergießen mit kochendem Wasser.

## Erdnuss - eine Nuss, die in der Erde wächst?

07

Erdnüsse sind Hülsenfrüchte, wie Bohnen und Erbsen. Die Hülsen wachsen allerdings unterirdisch in der Erde. Nur weil die Erdnuss-Früchte in einer relativ harten Schale stecken, werden sie Erd-Nüsse genannt. Sie sind in fast jedem Nikolaussackerl zu finden und werden gerne in der Weihnachtszeit gegessen.





# Karotten-Orangen-Suppe mit Kokos

## Zutaten

- 1 Zwiebel
- 5 Karotten
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 5 Esslöffel gelbe Linsen
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 4 Becher Wasser
- 1 Becher Kokosmilch
- Salz, Pfeffer
- Saft und Schale einer Bio-Orange



Linzen



Zwiebel



Kokosmilch



Orange



Rapsöl



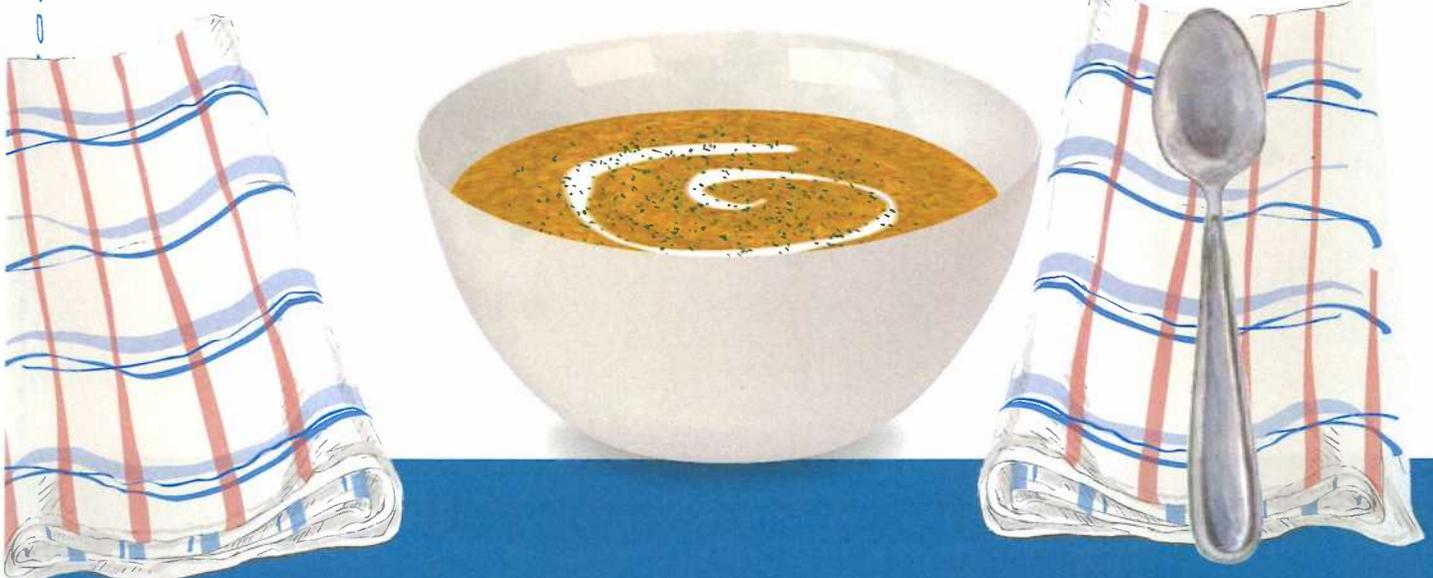
Tomatenmark

## Zubereitung

1. Zwiebel schälen und klein schneiden.
  2. Karotten waschen, schälen und klein schneiden.
  3. Öl im Topf erhitzen.
  4. Zwiebel und Karotten dazugeben und sanft anrösten. Umrühren.
  5. Tomatenmark, Linzen und Wasser dazugeben.
  6. Deckel daraufgeben und 15 Minuten kochen lassen.
  7. Suppe pürieren.
- >>>



Karotten



8. Kokosmilch dazugeben und umrühren.
9. Orangenschale dazureiben und Saft der Orange dazugeben.
10. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Karotten

Karotten sind das beliebteste Wurzelgemüse. Der Grund: Sie haben eine tolle Farbe, sind saftig, gut zu knabbern und sie schmecken angenehm süß.



Karotten sind reich an Carotinen, vor allem an Beta-Carotin, der Vorstufe von Vitamin A.

Das ist leicht zu merken: Karotte - Carotin. Klingt ja auch ähnlich.

## Bitter oder süß

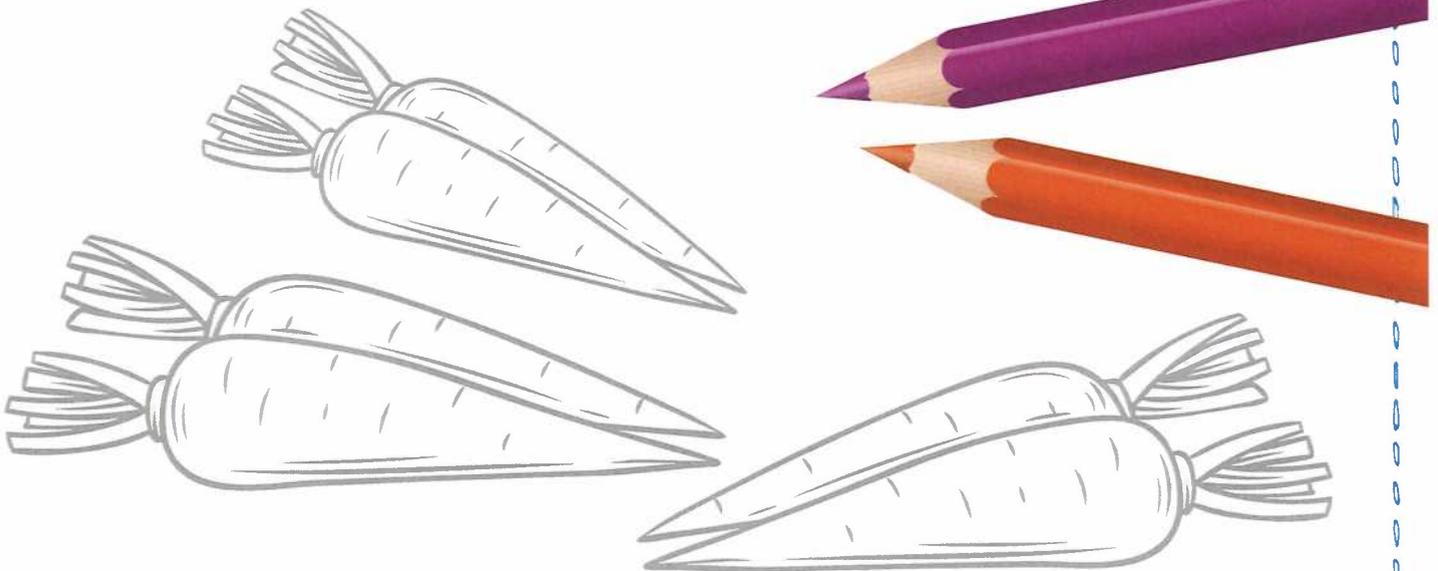
Karotten schmecken süß, manchmal aber auch ein kleines bisschen bitter. Ob das Bittere zu spüren ist, liegt an der Sorte, aber auch am Boden, auf dem die Karotte wächst. Auch die Niederschlagsmenge in der Saison, also ob es wenig oder viel geregnet hat, beeinflusst den Geschmack.

## Wichtig

Karotten nie länger mit Äpfeln gemeinsam lagern. Äpfel geben ein Reifegas ab, das die Karotte bitter werden lässt.

## Karotte muss nicht orange sein!

Orange, gelb, weiß oder violett - früher war bei Karotten eine große Sortenvielfalt üblich. Heute ist die typische Karotte kräftig orange. Hast du schon einmal violette Karotten gekostet? Schau am Markt oder im Geschäft. Vielleicht findest du unterschiedliche Karotten. Vergleiche ihren Geschmack.





# Polenta-Lauch-Suppe

## Zutaten

- 1 Stange Lauch
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 5 Esslöffel Polenta
- 5 Becher Wasser
- 3 Esslöffel Sauerrahm  
Salz, Pfeffer



Sauerrahm



Lauch



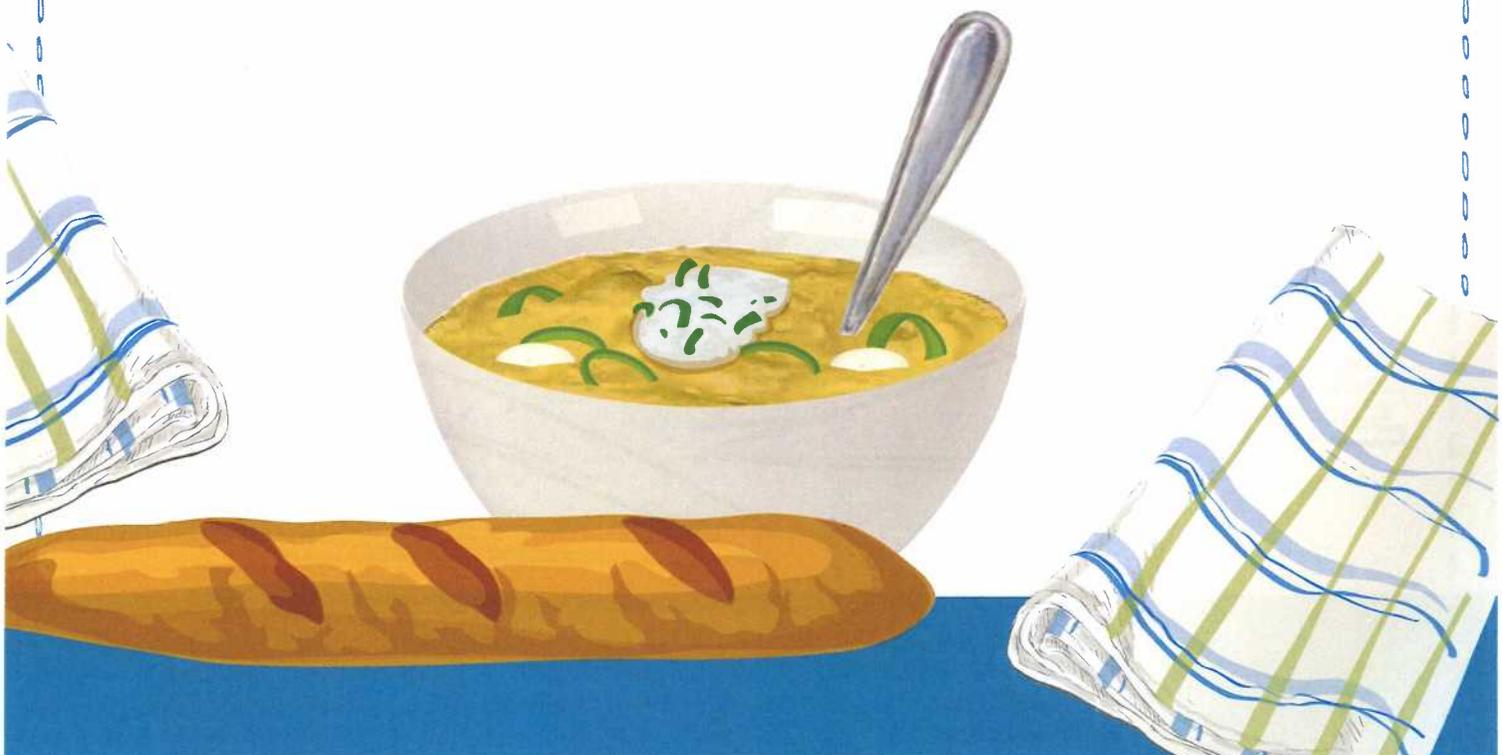
Rapsöl



Polenta

## Zubereitung

1. Lauch waschen, in Scheiben schneiden.
2. Öl im Topf erhitzen.
3. Lauch dazugeben und sanft anrösten. Umrühren.
4. Polenta dazugeben und mitrösten.
5. Wasser dazugeben.
6. Deckel daraufgeben und 15 Minuten kochen lassen.
7. Sauerrahm dazugeben und umrühren.
8. Mit Salz und Pfeffer würzen.



## Was ist Polenta?

Polenta ist Maisgrieß, der aus getrockneten Maiskörnern in einer Mühle gemahlen wird. Es gibt gelben und weißen Polenta. Aus Polenta kann man vieles machen, z. B. Knödel, Laibchen, Auflauf, Brot ...

## So wächst Mais

Wenn die Maiskörner noch weich sind, werden sie als Gemüsemais gegessen, z. B. als Maiskolben (Rezept Herbst 13) oder einzelne Körner im Salat oder auf der Pizza.

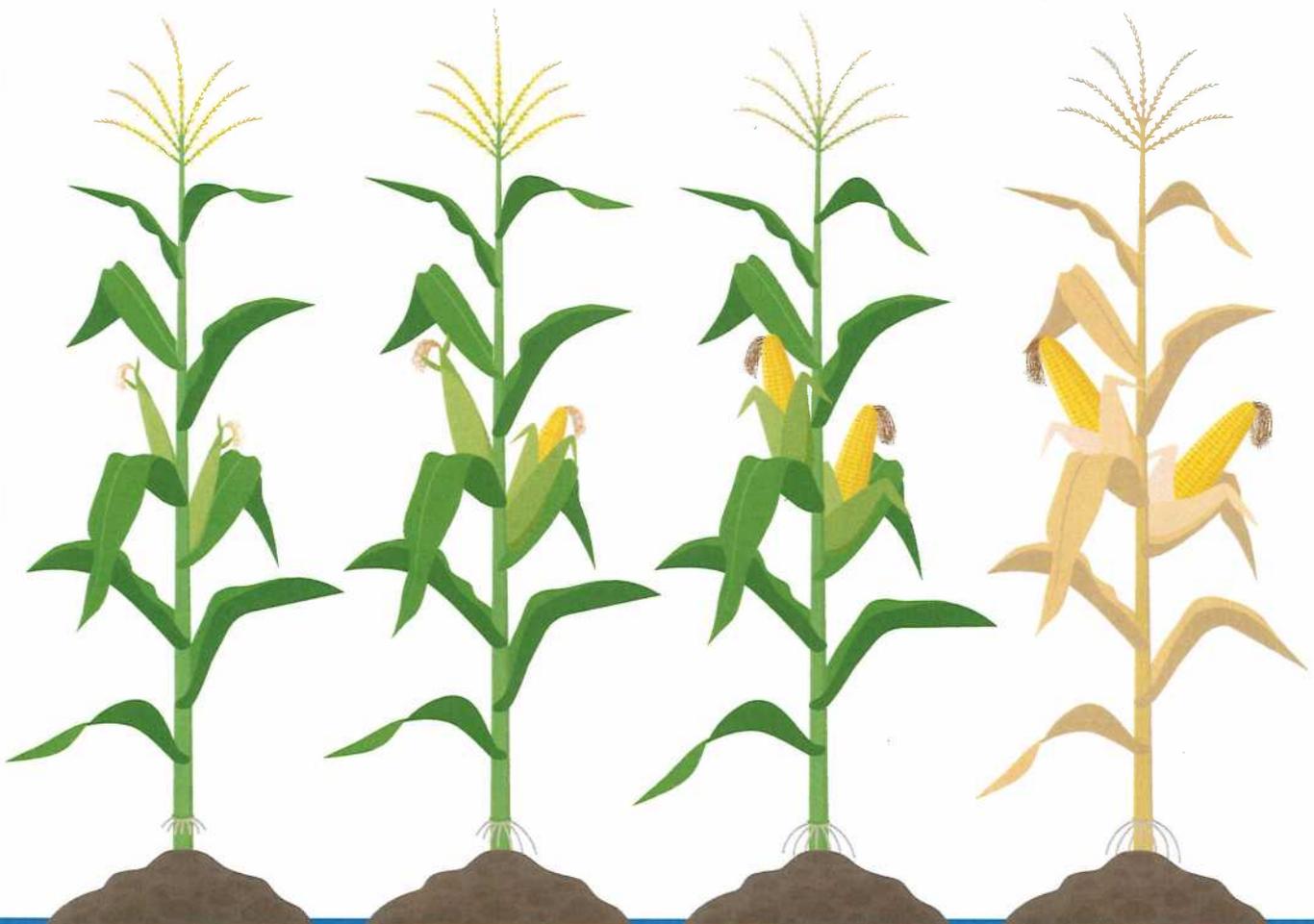


Reife Maiskörner sind hart und trocken und werden im Spätherbst geerntet.

09



Brainys Tipp: Eine besondere Sorte ist Popcornmais, daraus kannst du selbst Popcorn machen.





# Eierblumensuppe

## Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Lorbeerblatt
- 5 Pfefferkörner
- 1 Wacholderbeere
- 2 Hühnerflügerl
- 1 halber Teelöffel Salz
- 5 Becher Wasser
  
- 2 Eier
- 2 Esslöffel geriebenen Parmesan
- 2 Stängel Petersilie



Petersilie



Suppengrün



Eier



Zwiebel



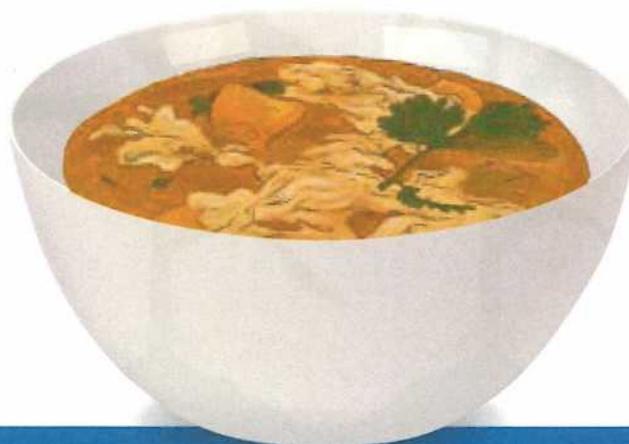
Hühnerflügerl



Parmesan

## Zubereitung

1. Zwiebel mit der Schale halbieren.
  2. Suppengrün waschen und eventuell schälen.
  3. Zwiebel und Suppengrün in einen Topf geben.
- >>>

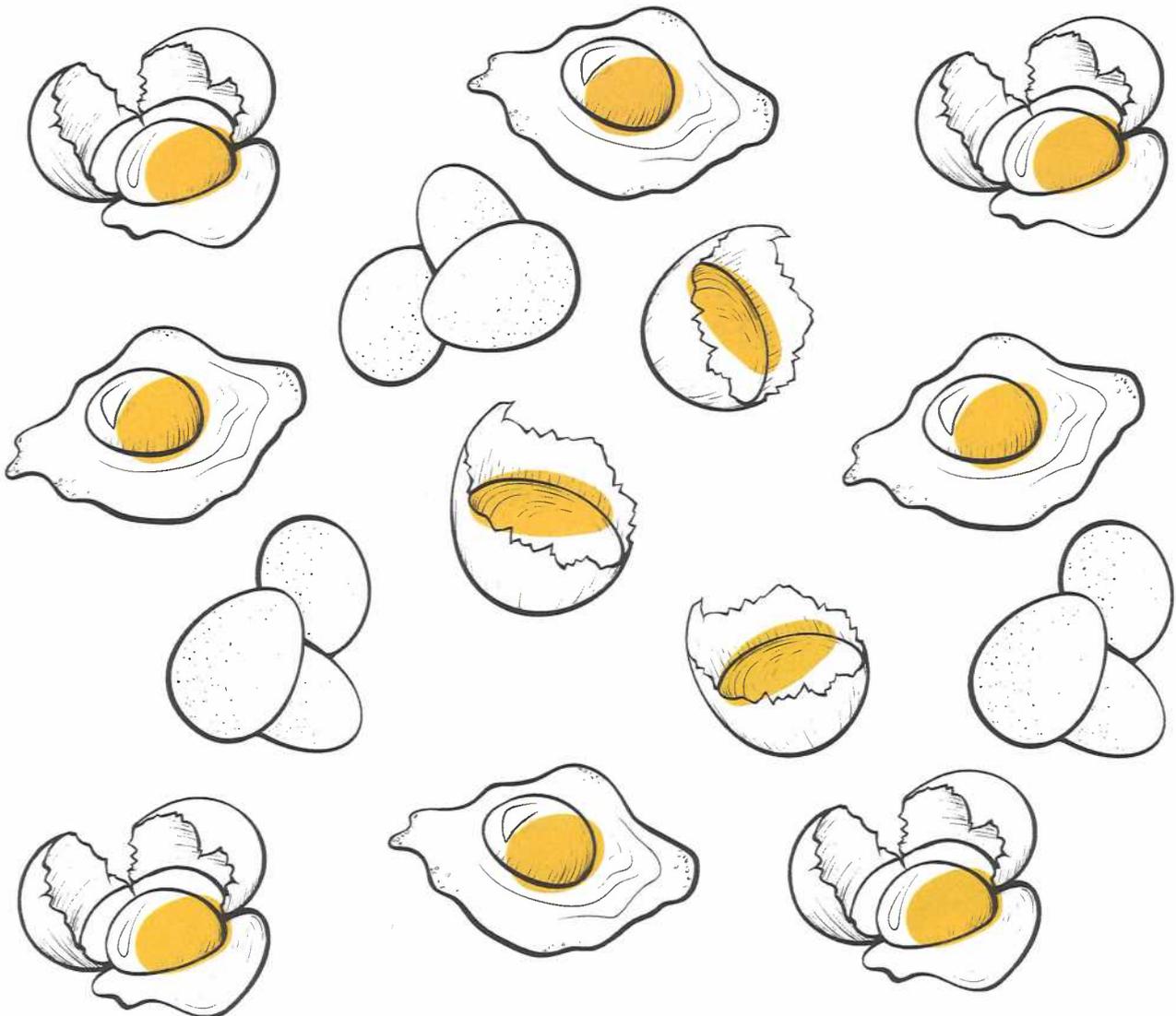


4. Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Wacholderbeere dazugeben.
5. Hühnerflügerl dazugeben.
6. Wasser und Salz dazugeben, Deckel daraufgeben und mindestens 45 Minuten kochen lassen.
7. Suppe durch ein Sieb in eine Suppenschüssel gießen.
8. Eier und Parmesan mit dem Schneebesen gut verquirlen.
9. Langsam in die kochende Suppe eingießen. Dabei die Suppe mit der Gabel sanft rühren.
10. Karotten schneiden und in die Suppe geben.
11. Petersilie waschen, Blätter abzupfen und dazugeben.



Das flüssige Ei wird in der heißen Suppe sofort fest. Es entstehen dünne „Blütenblätter“. Daher der Name Eierblumensuppe.

10





# Wintergemüse aus dem Ofen mit Topfen-Joghurt-Dip

## Zutaten

- 1 Rote Rübe
- 2 Karotten
- 2 Süßkartoffeln
- 8 Kohlsprossen
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Curry
- 1 Teelöffel Salz



Süßkartoffel



Curry



Kohlsprossen



Karotten



Rote Rübe

## Zubereitung

1. Rote Rübe und Karotten waschen, schälen und in Stücke schneiden.
2. Süßkartoffel waschen, schälen und in vier Teile schneiden.
3. Kohlsprossen waschen und halbieren.
4. Alles mit Olivenöl, Curry und Salz mischen.
5. In eine Auflaufform geben.
6. Im Backrohr bei 180 Grad Celsius 45 Minuten braten.
7. Hin und wieder umrühren.



Olivenöl

Gib in den Ofen, was du gerne magst. Fast jedes Gemüse lässt sich im Ofen backen: Kürbisspalten, Brokkoli, Karfiol, Pastinake, Zucchini, Zwiebel, Kraut, ...



# Topfen-Joghurt-Dip

## Zutaten

- 1 Bund Petersilie
- 1 Packung Topfen
- 1 Becher Joghurt
- Saft einer Bio-Zitrone
- 1 Teelöffel Senf
- Salz, Pfeffer



Joghurt



Petersilie



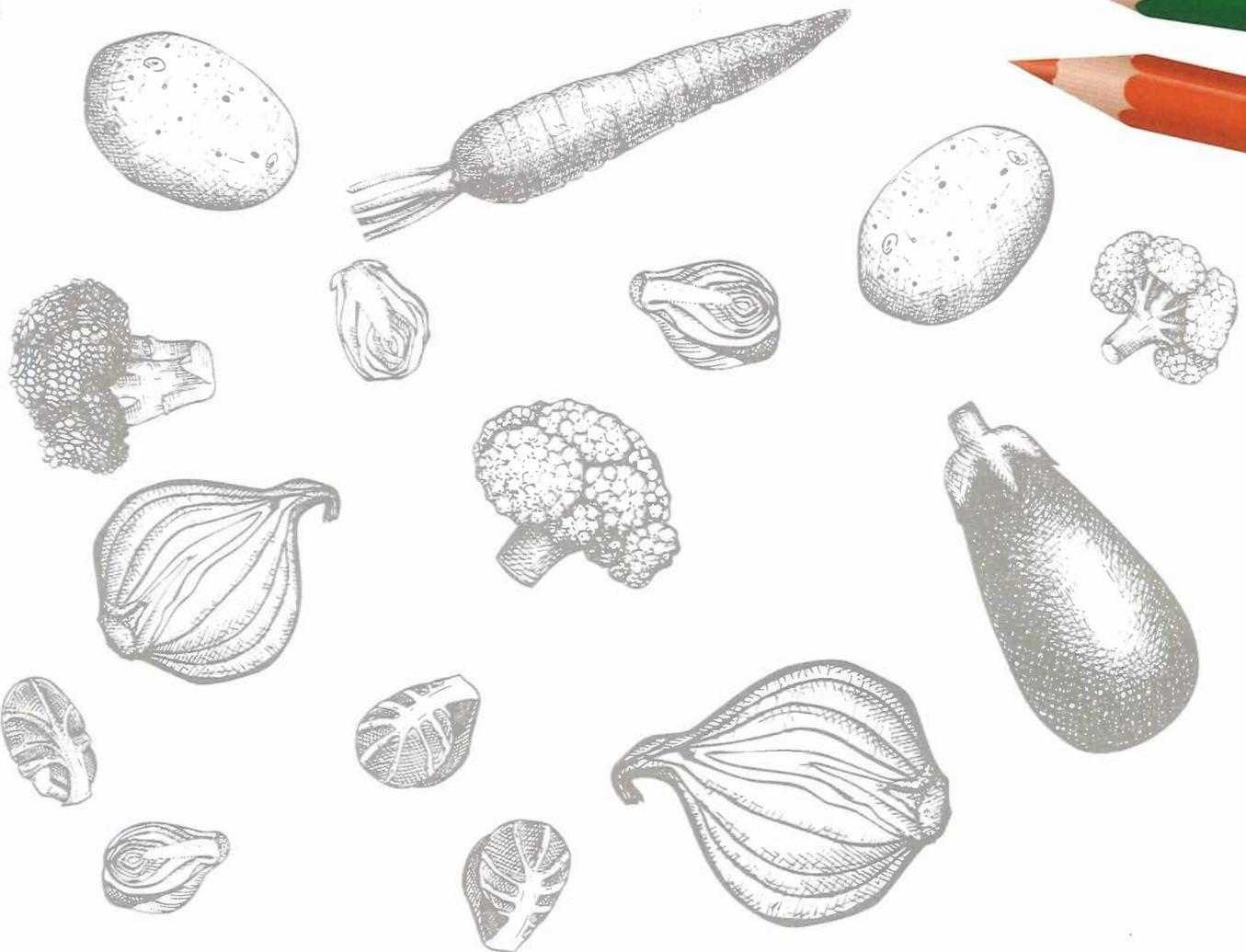
Topfen



Zitrone

## Zubereitung

- 1. Petersilie waschen und fein schneiden.
- 2. Topfen und Joghurt verrühren.
- 3. Zitronensaft und Senf dazugeben.
- 4. Petersilie, Salz und Pfeffer dazugeben.
- 5. Gut verrühren.





# Faschierte Laibchen mit Erdäpfelpüree

## Zutaten

- 1 Semmel
- 1 Becher Wasser (zum Einweichen)
- 1 Zwiebel
- 1 halber Bund Petersilie
- 1 Packung Faschiertes (500 g)
- 1 Ei
- 1 Esslöffel Senf
- Salz
- Pfeffer
- 4 Esslöffel Rapsöl



## Zubereitung

1. Semmel im Wasser einweichen.
  2. Zwiebel schälen und klein schneiden.
  3. Petersilie waschen und klein schneiden.
  4. Einen Esslöffel Öl in eine Pfanne geben.
  5. Zwiebel in Öl sanft braten.
  6. Petersilie dazugeben.
- >>>



7. Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
8. Semmel fest ausdrücken und klein schneiden. Wasser wegschütten.
9. Faschiertes in eine Schüssel geben.
10. Zwiebel-Petersilien-Mischung dazugeben.
11. Semmel, Senf und Ei dazugeben.
12. Mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Alles gut durchmischen.
14. Laibchen formen.
15. 3 Esslöffel Öl in eine Pfanne geben und erhitzen.
16. Laibchen von jeder Seite etwa 7 Minuten braten.

## Erdäpfelpüree

12

### Zutaten

- 4 Stück mehligkochende Erdäpfel
- 1 Becher Milch
- 1 Esslöffel Butter
- Salz
- geriebene Muskatnuss



Butter



**Kochzeit**  
**40 Minuten**



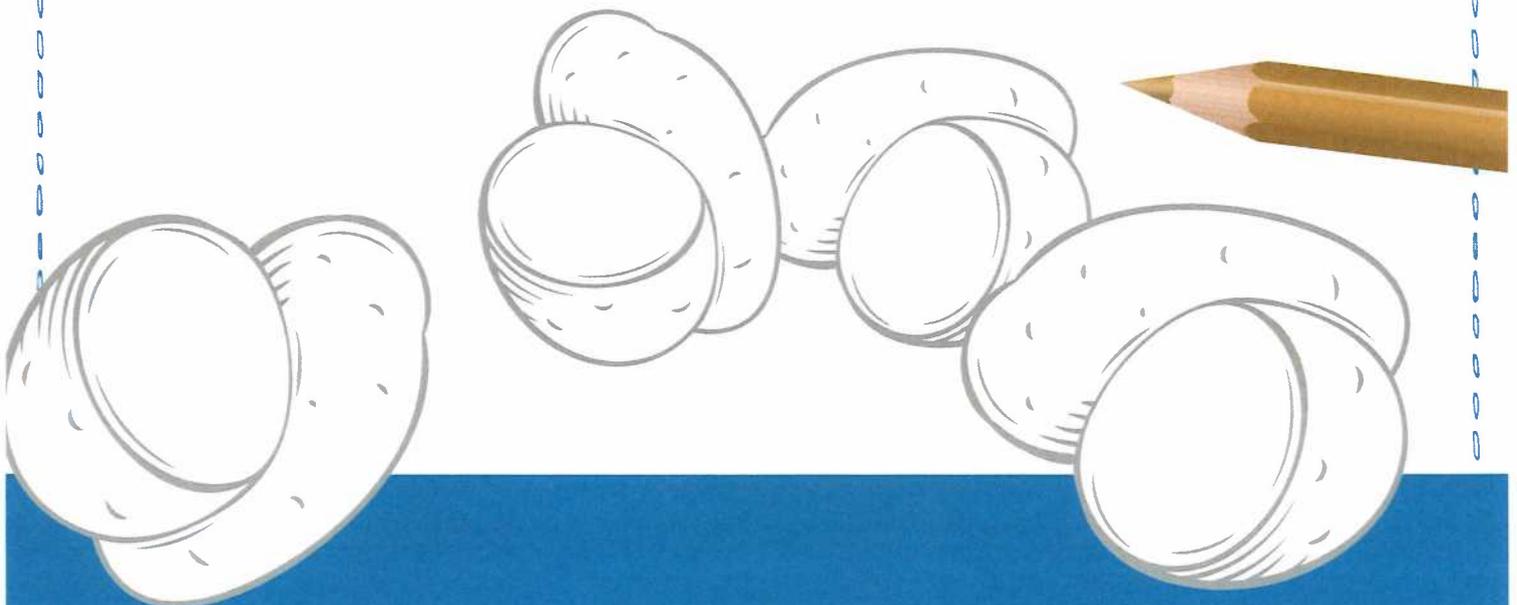
Milch



Erdäpfel

### Zubereitung

1. Erdäpfel schälen und in Stücke schneiden.
2. Topf mit Wasser füllen und mit Salz aufkochen.
3. Erdäpfel dazugeben und 20 Minuten kochen.
4. Wasser abgießen.
5. Butter und Milch zu den heißen Erdäpfeln geben.
6. Mit dem Schneebesen fest rühren, bis die Erdäpfel zerfallen.
7. Mit Salz und Muskatnuss würzen.





# Gebratener Reis mit Rotem Joghurt

## Zutaten

- 2 Becher Basmatireis
- 1 Teelöffel Salz
- 3 Esslöffel Joghurt
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Esslöffel Butter



Sonnenblumenöl



Joghurt



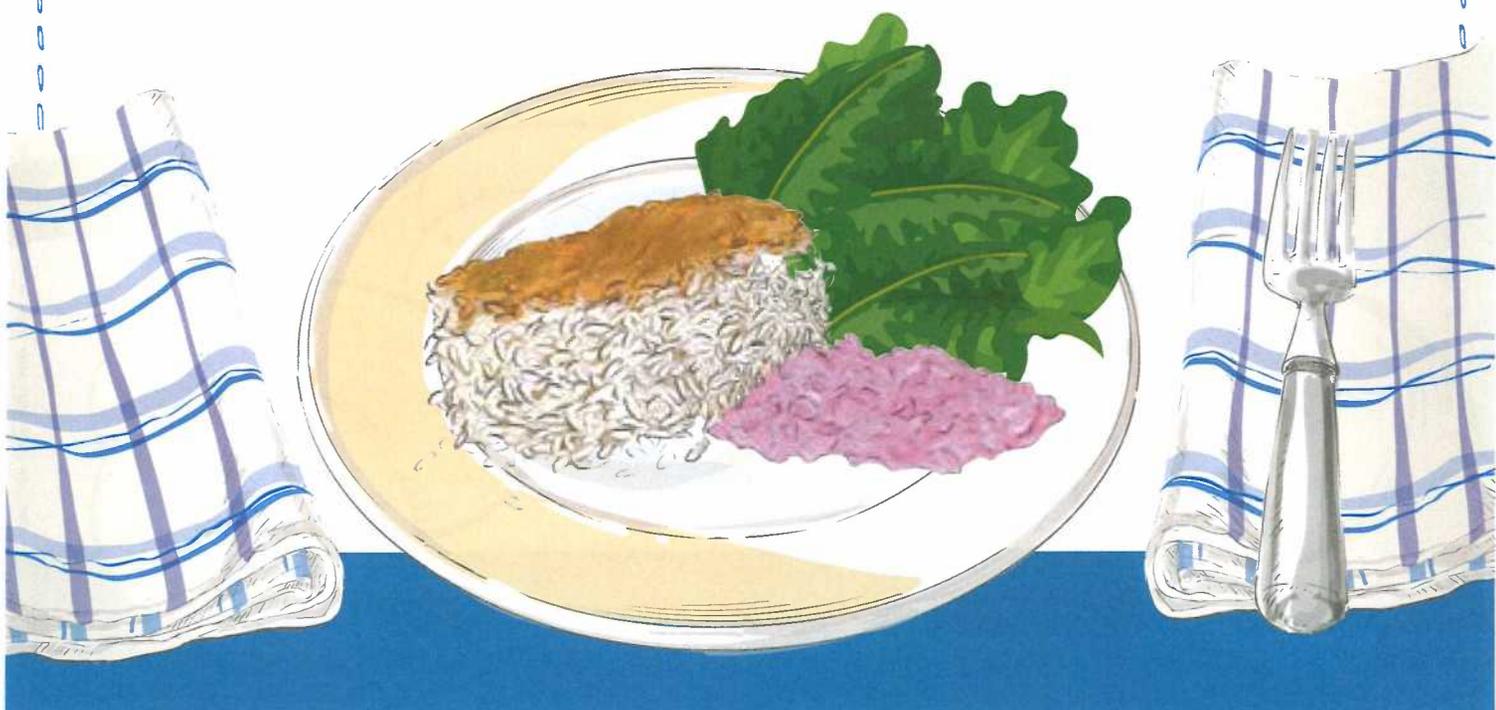
Butter



Basmatireis

## Zubereitung

1. Topf mit Wasser füllen, salzen und erhitzen.
2. Reis in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser gut abspülen.
3. Reis in das kochende Wasser geben, umrühren.
4. Reis 8 Minuten kochen lassen.
5. Abseihen und mit kaltem Wasser abspülen.
6. Reis in den Topf zurückgeben und mit dem Joghurt verrühren.
7. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen.
8. Reis-Joghurt-Mischung in die Pfanne geben und glattstreichen.
9. Etwa 10 Minuten bei kleiner Temperatur braten, nicht umrühren.
10. Wenn der Reis unten eine schöne Kruste hat, mit dem Pfannenwender auf einen Teller geben.
11. Mit Rotem Joghurt servieren.



# Rotes Joghurt

## Zutaten

- 1 gekochte Rote Rübe
- 1 Zweig frische Minze (oder getrocknete Minze)
- 1 Becher Joghurt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- Salz



Rote Rübe



Joghurt



Minze



Zitrone



Olivenöl

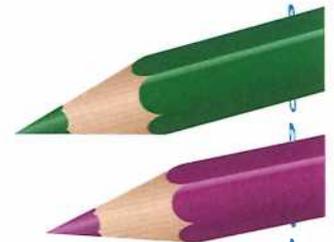
## Zubereitung

- 1. Rote Rübe raspeln.
- 2. Minze fein schneiden.
- 3. Rote Rüben, Joghurt, Minze, Öl und Zitronensaft verrühren.
- 4. Mit Salz würzen.

13



Rote Rüben kannst du auch selbst in Wasser weich kochen. Das dauert fast eine Stunde. Daher zahlt es sich nur aus, wenn du gleich mehrere kochst. Die übrigen kannst du raspeln und mit Essig und Salz würzen. Fertig ist der Rote-Rüben-Salat!





# Karotten-Curry

## mit Kichererbsen

### Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 Karotten
- 1 Glas gekochte Kichererbsen
- 1 Esslöffel Sesamöl
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 kleine Packung Kokosmilch
- 1 Esslöffel Curry
- 1 Stück Zimtstange
- 1 halber Teelöffel Salz
- Saft einer halben Bio-Zitrone



Kichererbsen



Zwiebel



Kokosmilch



Ingwer



Karotten



Zimt



Curry



Knoblauch



Zitrone

### Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. Ingwer schälen und sehr klein schneiden.
3. Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden.

>>>

Mit Einkornreis oder Reis servieren.



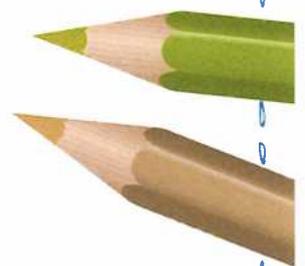
4. Kichererbsen abgießen und mit frischem Wasser abspülen.
5. Öl im Topf erhitzen.
6. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch kurz anbraten.
7. Tomatenmark und Karotten dazugeben, kurz mitbraten.
8. Kokosmilch dazugeben.
9. Curry und Zimtstange dazugeben.
10. Kichererbsen dazugeben.
11. Mit Salz würzen.
12. 15 Minuten kochen lassen.
13. Mit Zitronensaft abschmecken.



Curry ist ein tolles Winteressen.  
Die Gewürze wärmen dich von innen!

14

Male die  
Kichererbsen  
aus ...





# Fischgulasch

## Zutaten

- 4 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Erdäpfel
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Esslöffel Paprikapulver
- 1 halber Teelöffel Kümmel
- 1 Becher Wasser
- Schale einer Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 2 Fischfilets
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 4 Esslöffel Sauerrahm
- Petersilie



Rapsöl



Knoblauch



Zwiebeln



Erdäpfel



Tomatenmark



Paprikapulver



Petersilie



Fischfilets



Zitrone

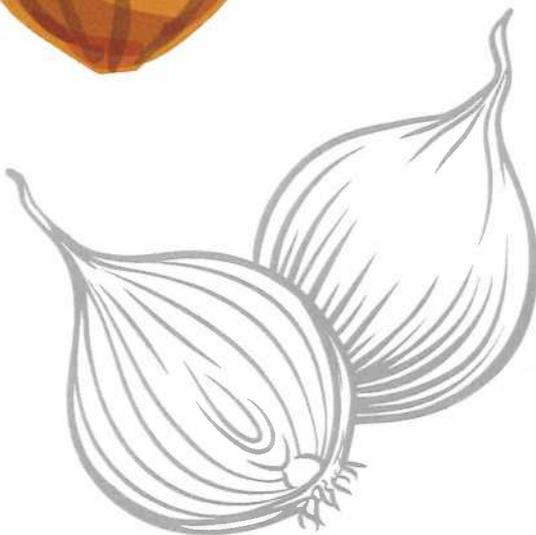


Sauerrahm



## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. Erdäpfel waschen, schälen und in Würfel schneiden.
3. Öl im Topf erhitzen.
4. Zwiebel sanft anbraten.
5. Tomatenmark, Kümmel, Paprikapulver und Knoblauch dazugeben.
6. Durchrühren und Wasser dazugeben.
7. Zitronenschale dazureiben.
8. Salzen und pfeffern.
9. Erdäpfel dazugeben, Deckel drauf und 20 Minuten kochen lassen.
10. Fischfilet zu Würfeln schneiden.
11. Fisch dazugeben und 5 Minuten fertig kochen.
12. Mit Essig würzen.
13. Portionieren und mit einem Löffel Sauerrahm und Petersilie garnieren.





# Geschmortes Rind mit Marillen

## Zutaten

- 4 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 3 Karotten
- 5 getrocknete Marillen
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 Tasse Rindsgulaschfleisch (500 g)
- 1 Becher Wasser
- 3 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Zimtstange
- 1 Lorbeerblatt
- 1 halber Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 halber Teelöffel Paprikapulver
- 4 Esslöffel Balsamico-Essig
- Salz



Paprikapulver



Zwiebeln



getrocknete Marillen



Karotten



Rapsöl



Tomatenmark



Zimtstange

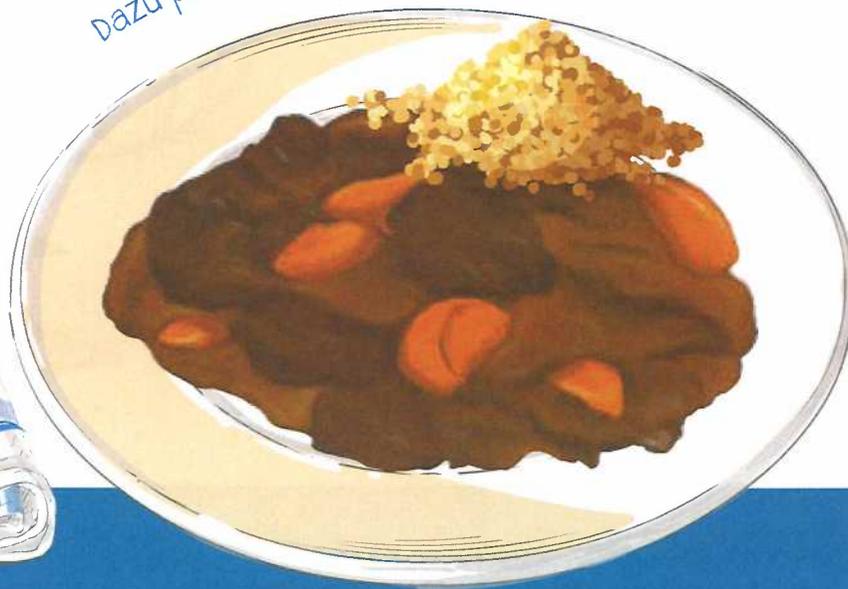


Knoblauch



Rindsgulaschfleisch

Dazu passt sehr gut Polenta.



## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob schneiden.
2. Karotten waschen, schälen und in Stücke schneiden.
3. Marillen halbieren.
4. Öl im Topf erhitzen.
5. Fleisch im Öl rundherum anbraten.
6. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und umrühren.
7. Karotten und Tomatenmark dazugeben und wieder umrühren.
8. Mit einem Becher Wasser aufgießen.
9. Marillen, Zimtstange, Lorbeerblatt, Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Balsamico-Essig dazugeben.
10. Deckel daraufgeben und im Rohr bei 180 Grad Celsius 80 Minuten schmoren.

16



Tipp von Brainy:

Probiere mal eine Handvoll Sauerkraut im Gulasch mitzukochen. Das schmeckt wunderbar würzig!

## Polenta

### Zutaten

- 3 Becher Wasser
- 1 Becher Polenta
- 1 Esslöffel Butter
- 1 Prise Salz



Butter



Wasser



Polenta

### Zubereitung

1. Wasser mit Butter und Salz in einem Topf aufkochen.
2. Polenta einrieseln lassen und 10 Minuten unter ständigem Rühren auf kleiner Flamme kochen.
3. Topf vom Herd nehmen und noch 5 Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.



# Bratäpfel

## Zutaten

- 4 säuerliche Äpfel
- 4 Esslöffel Walnüsse
- 2 Esslöffel Rosinen
- 2 Esslöffel Ribiselgelee
- 2 Esslöffel Butter
- 1 Becher Wasser



Rosinen



Ribiselgelee



Walnüsse



Apfel



Butter

## Zubereitung

1. Backrohr auf 200 Grad Celsius vorheizen.
2. Äpfel waschen.
3. Kerngehäuse entfernen.
4. Äpfel in eine Auflaufform setzen.
5. Nüsse, Rosinen und Ribiselgelee vermischen und Äpfel damit füllen.
6. Butter in eine Form und auf den Äpfeln verteilen.
7. Wasser untergießen.
8. Im Rohr ungefähr 30 Minuten braten.



Wir riechen ständig - bei jedem der 15.000 bis 30.000 Atemzüge am Tag nehmen wir Gerüche wahr. Meist jedoch völlig unbewusst. Erst wenn etwas sehr angenehm oder unangenehm riecht, fällt uns das auf.



## Küchenduft

Du kommst heim und jemand kocht. Ohne etwas zu sehen, weißt du schon, was es heute zu essen gibt. Du hast es erschnuppert!

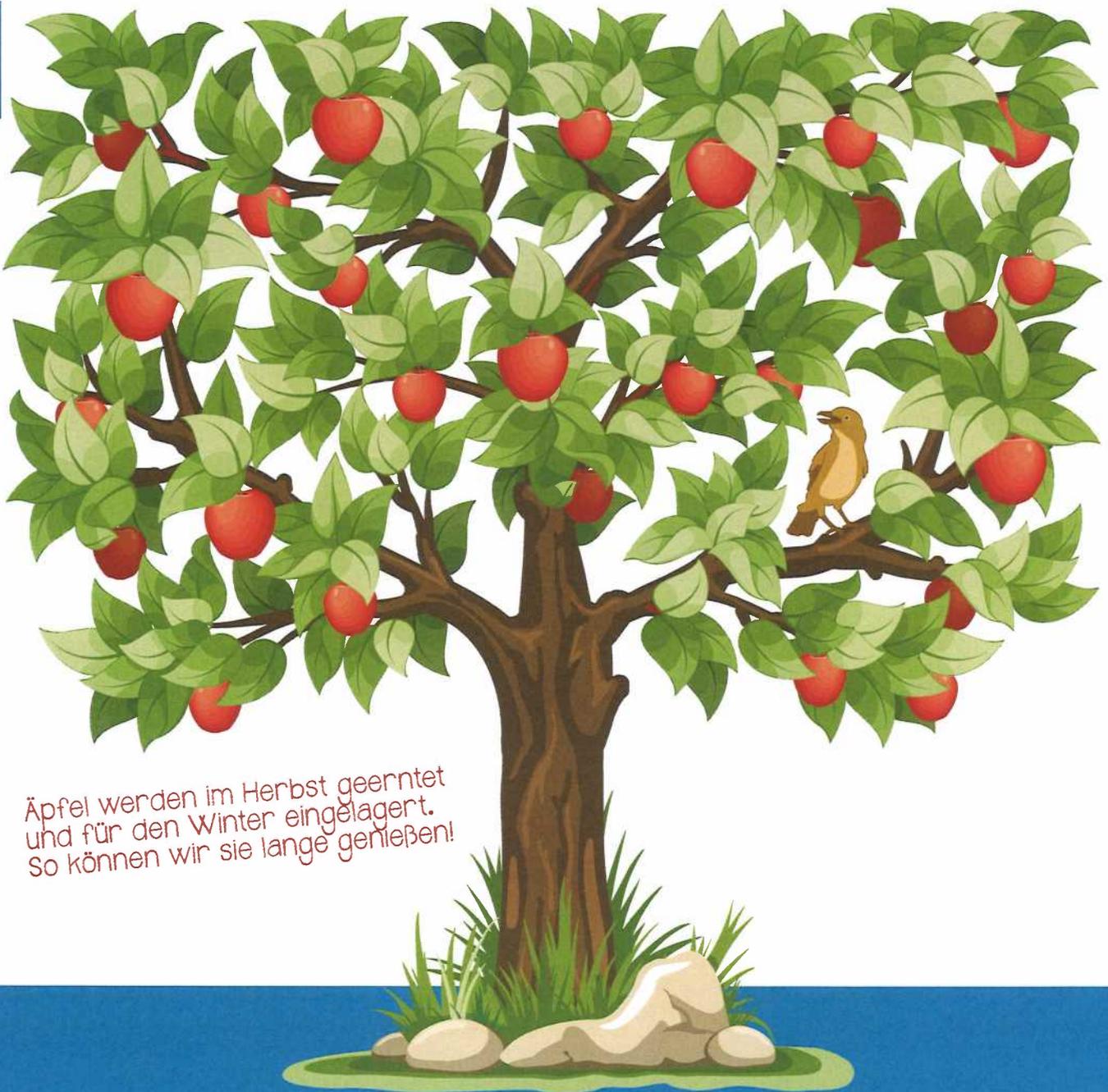
Heute riecht es nach Apfelkompott, Krautsuppe, frischem Brot, Kuchen, Gulasch ...

## Wer kennt den Geruch?

Nimm dir Gewürzgläser aus der Küche, schließe die Augen und versuche zu erschnuppeln, was in die Gläser gefüllt ist.



Kennst du das? Wenn du verkühlt bist und eine verstopfte Nase hast, schmeckt das Essen nicht gut. Warum? Weil der Geschmack mit dem Riechen gekoppelt ist. Nur wenn etwas fein riecht, schmeckt es uns auch.



Äpfel werden im Herbst geerntet und für den Winter eingelagert. So können wir sie lange genießen!



# Orangen mit Zimt

## Zutaten

- 6 Bio-Orangen
- Zimt gemahlen



Orangen



Zimt

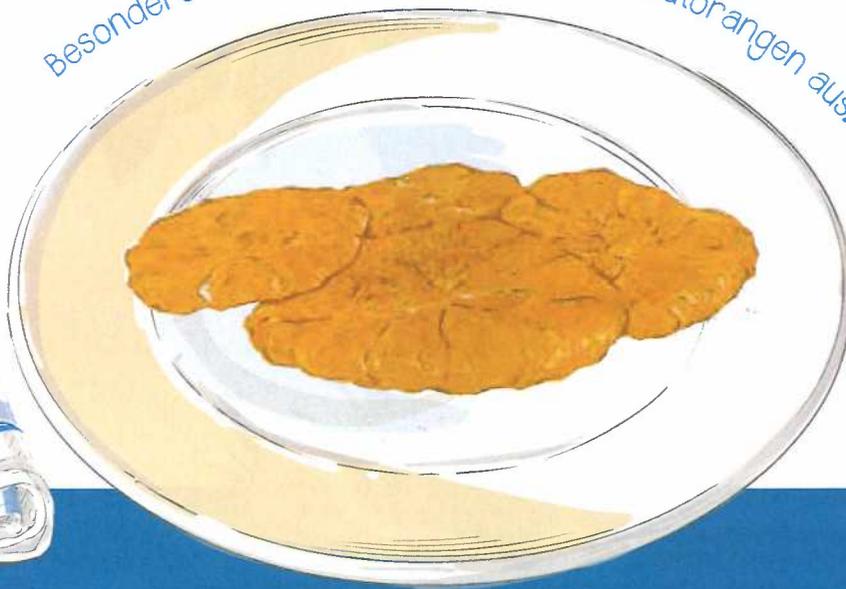
## Zubereitung

1. Orangen schälen und in Scheiben schneiden.
2. Orangenscheiben auf 4 Teller aufteilen.
3. Mit Zimt bestreuen.



Diese einfache Speise stammt aus Marokko. Reife Orangen mit Zimt sind köstlich.

Besonders hübsch sieht das Dessert mit Blutorange aus.







# Mohnschnecken

## Zutaten für 20 Stück

- 2-3 Scheiben Butter (1 cm dick)
- 2 Becher Dinkelvollkornmehl
- 2 Becher Weizenmehl
- 1 halber Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 1 Packung Trockenhefe
- 1 Becher lauwarme Milch
- 1 Ei



Ei



Milch



Butter



Weizenmehl



Zucker



Mohn



Semmelbrösel



Dinkelvollkornmehl

## Fülle

- 1 halber Becher Milch
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Becher gemahlener Mohn
- 1 Esslöffel Semmelbrösel
- 1 Teelöffel Vanillezucker

## Tipp

Statt Mohn kann man für die Fülle auch geriebene Nüsse verwenden.



## Zubereitung

1. Für die Fülle Milch im Topf erhitzen.
2. Zucker, Mohn, Brösel und Vanillezucker einrühren.
3. Aufkochen und auskühlen lassen.
4. Für den Teig Butter in einem kleinen Topf schmelzen.
5. Dinkelvollkornmehl und Weizenmehl in eine Schüssel geben.
6. Geschmolzene Butter, Salz, Zucker, Vanillezucker, Trockenhefe und Milch dazugeben.
7. Mit dem Kochlöffel vermischen und dann mit der Hand gut verkneten.
8. Mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Platz 30 Minuten stehen lassen.
9. Teig mit dem Nudelholz auf dem bemehlten Brett rechteckig ausrollen.
10. Fülle mit einem Löffel auf dem Teig verteilen.
11. Teig von einer Seite wie eine Roulade einrollen.
12. In gut fingerdicke Scheiben schneiden.
13. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
14. Backrohr auf 200 Grad Celsius vorheizen.
15. Schnecken nochmals 15 Minuten aufgehen lassen.
16. Ei in eine Tasse aufschlagen. Mit der Gabel verquirlen.
17. Schnecken mit verquirltem Ei bestreichen.
18. Im Rohr ungefähr 15 Minuten backen.



## Nüsse - Energie für den Winter

Was gibt es Schöneres, als an einem kalten Winterabend Tee zu trinken und Nüsse zu knacken? Nüsse enthalten viele wertvolle Nährstoffe. Sie sind gut für die Konzentrations- und Merkfähigkeit und fördern gute Laune. Daher sollten wir auch täglich ein paar Löffel Nüsse und Saaten essen.

### Was zählt zu „Nüsse und Saaten“?

Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Erdmandeln, Speisemohn, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Pignoli, Leinsamen, Sesam ...

### Wissen

Nüsse am besten mit der Schale kaufen, so sind sie am besten haltbar. Geschälte und gehackte Nüsse sollten kühl (eventuell im Kühlschrank) gelagert werden. Nüsse kann man auch einfrieren.



Das merke ich mir: Eine geschälte Walnuss erinnert vom Aussehen an das menschliche Gehirn. Und sie ist gut für das Gehirn!





# Vanillepudding

## Zutaten

- 2 Becher Milch (1/2 Liter)
- 1 Vanilleschote
- 2 Esslöffel Vanillezucker
- 50 g Maisstärke



Vanillezucker



Vanilleschote



Milch



Maisstärke

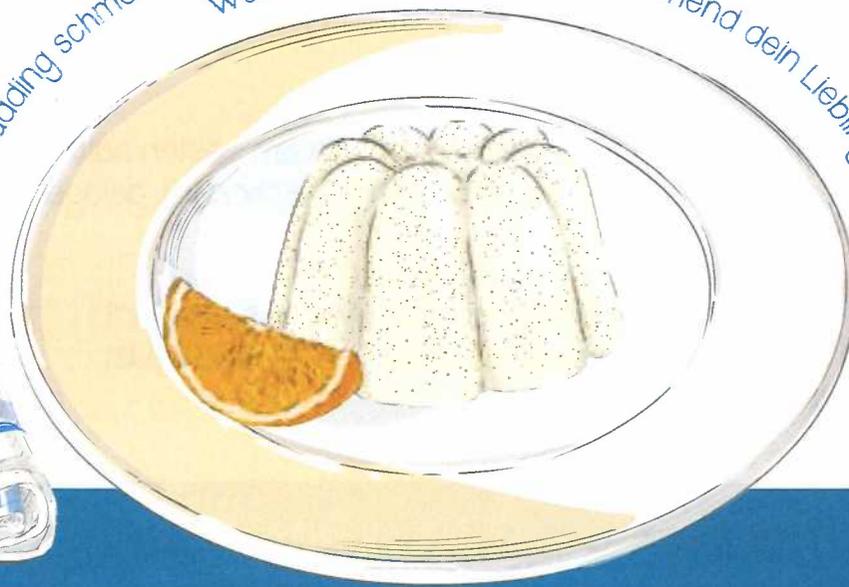
## Zubereitung

1. Puddingformen mit kaltem Wasser ausspülen.
2. Mark aus der Vanilleschote kratzen.
3. 4 Esslöffel kalte Milch mit Maisstärke glattrühren.
4. Restliche Milch mit Vanillezucker und dem Vanillemark in einem Topf aufkochen.
5. Die glattgerührte Maisstärke in die heiße Milch einrühren und so lange kochen, bis der Pudding dickcremig ist.
6. Den Vanillepudding in die Formen füllen und für einige Stunden kalt stellen.
7. Pudding auf Teller stürzen.
8. Mit Früchten der Saison garnieren.

20

Für Schokoladenpudding tauscht man die Vanilleschote gegen zwei Esslöffel Kakaopulver aus.

Pudding schmeckt sehr gut mit Früchten.  
Wähle der Jahreszeit entsprechend dein Lieblingsobst aus.



# Milch

Milch kannst du trinken, wir brauchen sie aber auch oft zum Kochen. Genauso wie die Milchprodukte Joghurt, Käse und Topfen.

## Weißt du, welches Tier uns die Milch gibt?

Es ist die Kuh. Wird ein Kalb geboren, bildet sich im Euter der Kuh die Milch. Eine Kuh gibt mehr Milch, als ihr Kälbchen trinken kann. Gut für uns!

## Quiz

Wie viel Milch schätzt du, gibt eine Kuh am Tag?

- a) 1 Liter
- b) 20 Liter

20

(gilt voll) Antwort: 20 Liter (20 Packern voll)

Ein kleines Kalb trinkt pro Tag ungefähr 5-6 Liter Milch.

## In der Molkerei wird die Milch verarbeitet.

Aus 20 Liter Milch werden:

- 20 Packungen Trinkmilch  
oder
- 80 Becher Joghurt  
oder
- 4 Packungen Butter  
oder
- 2 Kilogramm Käse



„Glückliche“ Kühe geben eine bessere Milch.

Eine Kuh auf der Weide oder auf der Alm bekommt das zu fressen, was Kühe von Natur aus fressen würden (Gras, Kräuter) und sie tankt Sonnenlicht. Das hat Einfluss auf den Geschmack und Gehalt an Nährstoffen der Milch.