

Champignonsauce mit Reis und Vogerlsalat

Rezept von Sonja Janesch



ZUTATEN:

250 g Champignons

1 Kleine Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

Prise Salz

250 g Cremefine

1 EL Frische Petersilie (gehackt)

350 g Reis

1 Pkg. Vogelsalat



ZUBEREITUNG:

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden, in Olivenöl goldbraun anrösten, Champignons klein schneiden, dazu geben, kurz köcheln lassen.

Cremefine dazu geben und unter Rühren eindicken lassen. Wenn die Soße zu dick wird, etwas Wasser dazugeben, zum Schluss Petersilie und Salz.

Reis kochen.

Vogelsalat waschen und zerteilen, mit Olivenöl, Apfelessig und Salz abschmecken.

TIPP: Etwas geriebene Zitronenschale und Zitronensaft geben der Soße ein tolles Aroma.



Erdäpfelrainkalan

Rezept von Daniela Lerchbaumer,
Land Kärnten





ZUTATEN:

- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 1 TL Salz
- 6 EL Grieß
- 8 EL Mehl
- 2 Stk. Eier
- 4-6 EL Rapsöl zum Braten



ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln gründlich waschen und ca. 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen bis sie weich sind. Dann die Kartoffeln schälen und die noch heißen Kartoffeln in eine Rührschüssel pressen.

Die restlichen Zutaten beimengen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

Aus dem fertigen Kartoffelteig eine Rolle formen und in ca. 1 cm große Scheiben schneiden. Mit der Hand Laibchen formen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Wenn das Öl heiß ist, die Laibchen hineinlegen und bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Minuten auf beiden Seiten hellbraun anbraten. Die Laibchen auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salat und Schnittlauchsauce servieren.

TIPP: Erdäpfelrainkalan lassen sich in vielen Variationen herstellen. Einfach Gemüse, Schinken, Käse und Kräuter zum Teig geben. Oder in süßer Variante saisonales Obst mitbacken und mit Zimt und Zucker servieren.

Die Rainkalan lassen sich übrigens auch im Backrohr bei 180 Grad Heißluft in ca. 30 Minuten zubereiten.



Fischcevapcici mit Stampfkartoffeln und Erbsengemüse

Rezept von Sabine Wurzer, EriKa



ZUTATEN:

600 g Fischfilets (Seelachs,
Dorsch oder Kabeljau)
30 g Vollkornsemmel
(alternativ Grahamweckerl)
Milch zum Einweichen
1 Stk. Ei
1 Stk. Kleine Zwiebel
1 EL Vollkornbrösel
4 EL Petersilie gehackt
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
Paprikapulver edelsüß
Zitrone
2-3 EL Olivenöl zum Braten

Stampfkartoffeln

500 g Kartoffel
20 g Butter
Salz, Muskatnuss
Kümmel gemahlen

Erbsengemüse:

400 g Tiefkühlerbsen
½ Stk. Zwiebel
1 EL Olivenöl
Salz, Muskatnuss

ZUBEREITUNG:

Den Fisch fein hacken oder faschieren. Die Vollkornsemmel in Stücke schneiden und in etwas Milch einweichen, ausdrücken und zum Fisch geben. Die Zwiebel fein würfelig schneiden und in etwas Olivenöl anbraten. Auskühlen lassen und ebenfalls zur Fischmasse geben. Eier, gehackte Petersilie und Gewürze begeben und mit den Vollkornbrösel mischen, zehn Minuten stehen lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in Salzwasser und etwas gemahlenem Kümmel weich kochen. Das Wasser abseihen, die Kartoffeln zerstampfen und Gewürze und Butter begeben.

Fischmasse zu Cevapcici formen, in Bröseln wenden und in Olivenöl von allen Seiten goldbraun anbraten. Im Rohr bei 160 Grad Heißluft, ca. 5 bis 7 Minuten fertig backen.

Zwiebel fein würfelig schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl ohne Bräunung anschwitzen. Die Erbsen begeben, gut abschmecken.

Alle Komponenten dekorativ auf einem schönen Teller anrichten.

TIPP: Wenn die Fischmasse fertig ist, ein Probecevapcici formen und garen. Dann lässt sich Geschmack und Konsistenz beurteilen. Bei Bedarf können dann noch Korrekturen vorgenommen werden.

Frühlingsrisotto mit Bärlauch

Rezept von Sabine Wurzer, EriKa



ZUTATEN:

1 Stk. Jungzwiebel
 850 ml Gemüsebrühe
 50 g Parmesan
 3 EL Olivenöl
 350 g Risottoreis
 150 ml Wasser
 200 g Zuckerschoten
 2 Stk. Frühlingszwiebel
 3 Blätter Bärlauch
 Salz, Pfeffer
 Muskatnuss

ZUBEREITUNG:

Zwiebel schälen und fein würfelig schneiden, in Olivenöl ohne Bräunung anschwitzen, Reis beifügen und kurz mitschwitzen. Mit Wasser ablöschen und fast vollständig verkochen. Die Gemüsebrühe schöpferweise nach und nach hinzugeben und jeweils fast verkochen lassen.

Zuckerschoten putzen und in Salzwasser blanchieren, in fingerdicke Rauten schneiden. Die Jungzwiebel in feine Ringe, den Bärlauch in feine Streifen schneiden und den Parmesan fein reiben.

Dem Risotto nach knapp 20 Minuten die vorbereiteten Zuckerschoten und den geschnittenen Jungzwiebel begeben. Nach ca. 5 Minuten den geschnittenen Bärlauch begeben. Das Risotto sollte noch leicht bissfest sein. Zum Schluss abschmecken und den geriebenen Parmesan unterrühren.

Das Risotto in einem tiefen Teller anrichten und mit etwas Bärlauch bestreuen.

Hirselaibchen

Rezept von Nicole Perktold,
Ernährungswissenschaftlerin



ZUTATEN:

Laibchen:

200 g Hirse	1 Stk. Ei
500 ml Wasser	1 TL Kräutersalz
3 Stk. Karotten	3 EL Dinkelmehl
1/4 Stück Lauch	Rapsöl zum Braten

Dip:

150 g Naturjoghurt	1/2 TL Kräutersalz
3,6% Fett	1/4 Bund Schnittlauch
3 EL Sauerrahm	1/4 Bund Petersilie

Salat:

3 Hände voll Vogerlsalat
2 Hände voll Cocktailtomaten
1/2 Stk. Paprika
1/4 Stk. Salatgurke
4 EL Mais aus dem Glas
1 EL Apfelessig
2 EL Walnussöl
1/2 TL Kräutersalz

LAIBCHEN:

Die Hirse in einem Sieb gut mit heißem Wasser waschen. Die gewaschene Hirse in einem Topf mit Wasser und Kräutersalz aufkochen, dann die Temperatur reduzieren und bei moderater Temperatur fertig dünsten.

Die Karotten waschen und aufreiben. Lauch waschen und fein hacken. Wer anstelle von Lauch Zwiebel verwendet, diese fein hacken und in der Pfanne mit 1 EL Öl anbraten. Die fertig gekochte Hirse in einer Rührschüssel erkalten lassen. Die restlichen Zutaten beifügen und gut vermengen. Eine kleine Wasserschüssel bereitstellen um die Hände darin anfeuchten. Nun können aus der Masse gleichgroße Laibchen geformt werden und im Öl heraus gebraten werden.

DIP:

Für den Dip die frischen Kräuter waschen und trocken tupfen, dann fein hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren.

SALAT:

Das frische Gemüse waschen, trocken tupfen und aufschneiden. Den Mais in einem Sieb abseihen und mit kaltem Wasser waschen. Gemüse in einer Schüssel vermischen und mit Öl, Essig sowie Kräutersalz abschmecken.

Hühnergeschnetzeltes mit Reis und Karottengemüse

Rezept von Nina Flaschberger, AVS



ZUTATEN:

500 g Hühnerfilet
 1 Stk. Zwiebel
 2 EL Rapsöl
 Salz, Pfeffer
 2 EL Glattes Weizenmehl
 2 EL Tomatenmark
 250 ml Gemüsebrühe
 3 EL Crème fraîche
 1 EL Schnittlauch
 200 g Parboiled Reis
 1 EL Rapsöl
 Salz
 400 ml Wasser
 500 g Karotten
 2 EL Rapsöl
 125 ml Wasser oder
 Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG:

Reis waschen und abtropfen. In einem Topf Öl erhitzen und Reis dazu geben. Mit Wasser aufgießen und salzen. Auf niedriger Stufe zugedeckt dünsten bis das Wasser verkocht ist.

Hühnerfilet in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und kleinwürfelig schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Hühnerstreifen goldbraun anbraten. Zwiebel dazugeben, salzen und pfeffern. Mit Mehl stauben und kurz mitrösten.

Tomatenmark dazu geben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Ca. 15 Minuten dünsten. Zum Schluss Crème fraîche unterrühren und mit Schnittlauch bestreuen.

Karotten waschen und schälen. Mit einem Messer in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Salzen, mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Minuten weich dünsten. Karotten je nach Geschmack extra anrichten oder zum Geschnetzelten geben.

TIPP: Eine halbe Zwiebel mit Gewürznelken spicken und während des Kochens zum Reis geben.

Indianerpfanne

Rezept von Sonja Fidersek, EriKa



ZUTATEN:

- 500 g Parboiled Reis
- 300 g Hühnerfilet
- 1 EL Senf
- Salz
- Currypulver mild
- Knoblauchpulver
- 2-3 EL Rapsöl
- 1 Stk. Zwiebel
- 5 Stk. Karotten
- 1 Pkg. Mais oder Kichererbsen
aus dem Glas

ZUBEREITUNG:

Den Reis mit der doppelten Menge Wasser kochen.

Hühnerfleisch in ca. 1 cm große Stücke schneiden. In einer Schüssel mit Senf, Salz, Currypulver und Knoblauchpulver vermengen.

In einer höheren Pfanne das gewürzte Hühnerfleisch in Rapsöl goldbraun anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Zwiebel und Karotten schälen. Zwiebel klein würfelig schneiden und Karotten in dünne Scheiben schneiden. In der Pfanne unter Rühren anschwitzen und den Mais dazu geben.

Das Fleisch wieder in die Pfanne geben und mit dem Gemüse gut umrühren. Mit etwas Wasser ablöschen und zugedeckt köcheln lassen.

Wenn die Karotten weich sind, den fertig gekochten Reis dazu geben und durchmischen.

TIPP: Der Reis kann auch als Beilage serviert werden.

Kärntner- nudelauf

Rezept von Mathilde Paulitsch



ZUTATEN:

- 500 g Bandnudeln
- 250 g Hirse (oder
250 g Kartoffeln)
- 125 ml Wasser
- 125 ml Milch
- 500 g Bröseltopfen
- 1 EL Nudelminze, Kerbel
und Schnittlauch (gehackt)
- Salz
- 250 ml Schlagobers
- 2 Stk. Eier

ZUBEREITUNG:

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, abseihen und abschmecken.

Für die Fülle gekochte Hirse oder gekochte und passierte Kartoffeln mit Topfen, Kräutern und Salz zu einer streichfähigen Masse verrühren, bei Bedarf etwas Milch dazu geben. Eine Auflaufform abwechselnd mit einer Schicht Bandnudeln und Masse füllen.

Schlagobers und Eier versprudeln und über die Masse gießen.

Im vorgeheiztem Backrohr bei 180 Grad Heißluft ca. 30 Minuten backen.

TIPP: Die Hälfte des Schlagobers kann durch Milch ersetzt werden.

Kartoffelgulasch

Rezept von Sabine Wurzer, EriKa



ZUTATEN:

- 300 g Zwiebeln
- 2 Stk. Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- 30 g Tomatenmark
- 20 g Paprikapulver edelsüß
- 2 Stk. Getrocknete Lorbeerblätter
- 700 g Kartoffeln festkochend
- 750 ml Gemüsebrühe
oder Wasser
- 4 Stk. Putenfrankfurter
- Salz
- 1 EL Maisstärke
- Frische Petersilie (gehackt)
- 4 EL Sauerrahm

ZUBEREITUNG:

Zwiebeln und Knoblauchzehe fein hacken und in Rapsöl glasig anschwitzen. Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben und ganz kurz mitrösten. Mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen.

Kartoffeln schälen und vierteln und gemeinsam mit den Gewürzen dazugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Putenfrankfurter in Scheiben schneiden und für ca. 3 Minuten mitkochen. Am Ende der Garzeit Maisstärke mit kaltem Wasser gut verrühren und zum Kartoffelgulasch geben. Kurz aufkochen lassen.

Mit etwas Sauerrahm und frisch gehackter Petersilie anrichten und servieren.

TIPP: Dazu passt gemischter Salat und Vollkornbaguette.

Konfettireis

Rezept von Ruth Nießl-Schönhart



ZUTATEN:

500 g Reis
 1 l Wasser
 1 Stk. Zwiebel
 Salz
 Rapsöl
 300 g Tiefkühlerbsen
 3 Stk. Paprika (rot, gelb, grün)
 1-2 Paar Frankfurter
 2 Stk. Eier
 Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Zwiebel schälen und klein schneiden. In einem Topf mit Öl leicht anrösten, den Reis darin glasig werden lassen, mit Wasser aufgießen, salzen und weich dünsten.

In der Zwischenzeit die Paprika waschen und würfelig schneiden. Die Frankfurter in Scheiben schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frankfurterscheiben anbraten, Erbsen und Paprikawürfel dazu geben und dünsten bis das Gemüse weich ist. Nach Belieben würzen.

Den fertigen Reis unterheben. Aus versprudelten Eiern eine Eierspeise machen und unter den Konfetti-Reis mischen.

Krachende Linsenspuffer mit Salat

Rezept von Sonja Leitner



ZUTATEN:

- 800 g Kartoffeln
- 250 g Rote Linsen
- 150 g Fetakäse
- 2 Stk. Frühlingszwiebeln
- 100 g Zarte Haferflocken
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- 3-4 EL Rapsöl zum Anbraten
- Blattsalat der Saison
- 1 Bund Radieschen
- 3 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 2 EL Olivenöl

LINSENPUFFER:

Rote Linsen in Wasser ca. 10 Minuten kochen.

Kartoffeln schälen und grob raspeln und in eine Schüssel geben.

Gekochte Linsen abseihen, kalt abspülen und zu den Kartoffelraspeln geben.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Mit würfelig geschnittenem Feta zu den Kartoffeln geben, Haferflocken dazu geben und gut durchmischen. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für das Braten etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Für jeden Puffer 1 Esslöffel Masse in die Pfanne geben und flach drücken.

Bei mittlerer Hitze goldbraun braten, einmal wenden. Fertige Rösti auf Küchenpapier abtupfen und im Backrohr warm halten.

FÜR DEN SALAT:

Blattsalat waschen, putzen und zerkleinern. Radieschen waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit dem Salat vermengen. Für das Dressing die Zutaten vermischen und über den Salat gießen. In kleinen Salatschüsseln zu den Puffern servieren.

Krautmascherl mit grünem Salat

Rezept von Klaus Ropin, FGÖ



ZUTATEN:

- 1 Stk. Krautkopf (mittelgroß)
- 300 g Teigwaren (Mascherl, Farfalle oder Fleckerl)
- 1 Stk. Zwiebel, fein geschnitten
- 3 Stk. Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 2 EL Rapsöl
- Kümmel (ganz oder gemahlen)
- Salz, Pfeffer
- Petersilie
- Mildes Paprikapulver edelsüß
- Grüner Salat
- Radieschen

ZUBEREITUNG:

Den Krautkopf waschen, halbieren, den Strunk entfernen, das Kraut hobeln oder schneiden.

In einer großen Pfanne Öl erhitzen, Zwiebel darin anrösten, das Kraut hinzugeben und unter ständigem Rühren rösten. Den Knoblauch etwas später dazu geben.

Das Kraut so lange rösten, bis es weich ist und Farbe angenommen hat. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Die Mascherl (Farfalle oder Fleckerl) in ausreichend Wasser bissfest kochen und abseihen. Die gekochten Mascherl (Farfalle oder Fleckerl) mit dem Kraut gut vermischen.

Mit gehackter Petersilie und bei Bedarf mit wenig edelsüßem Paprikapulver bestreut servieren.

TIPP: Dazu passt grüner Salat. Auch andere Salate, wie Roter Rübensalat oder Karottensalat passen gut zu den Krautmascherln.

Kürbis- Feta-Strudel

Rezept von Petra Tarmastin



ZUTATEN:

Strudel:

- 500-700 g Kürbis
(Butternuss oder Hokkaido)
- 2 Stk. Strudelteig aus dem
Kühlregal
- 1 Stk. Zwiebel
- 2 Stk. Knoblauchzehen
- 2 Stk. Eier
- 1 EL Öl
- 70 ml Gemüsebrühe
- 1 Pkg. Feta
- 2 EL Kürbiskerne
- Salz, Pfeffer
- Rosmarin

Kräuter-Dip:

- 250 ml Sauerrahm
- 1 EL Schnittlauch
- Salz

STRUDEL:

Zwiebel, Knoblauch und Kürbis schälen und würfelig schneiden. Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anbraten und den gewürfelten Kürbis hinzugeben und kurz mitbraten. Anschließend mit Suppe ablöschen und den Kürbis weichdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin abschmecken und auskühlen lassen.

Feta würfelig schneiden und Kürbiskerne fein hacken.

Wenn der Kürbis kalt ist, die Eier, Feta und die Kürbiskerne untermengen.

Strudelteig auf dem Backblech flach auflegen. Die fertige Masse mittig auf den Teig geben und einwickeln.

Bei 180 Grad Ober-/Unterhitze 30 bis 40 Minuten backen.

KRÄUTER-DIP:

Für den Kräuter-Dip Schnittlauch waschen und fein hacken.

In einer Schüssel Schnittlauch mit Sauerrahm verrühren, mit Salz abschmecken.

Je nach Geschmack mit Salat und Kräuter-Dip servieren.

Fischfilet mit Kräutersauce und Bratkartoffeln

Rezept von Notburga Enzi-Bammer



ZUTATEN:

500 g Fischfilet frisch
oder tiefgekühlt
4 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Backpapier
800 g Kartoffeln festkochend
2 EL Olivenöl
2-3 Stk. Knoblauchzehen

Kräutersauce:

3 EL Butter
3 EL Weizenmehl
400 ml Gemüsebrühe
70 ml Milch (3,5 % Fett)
50 g Petersilie frisch gehackt
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Kartoffeln schälen, vierteln oder achtern, so dass ca. 2 x 2 cm Stücke entstehen. Mit Olivenöl vermischen und salzen.

Auf einem Backblech auflegen und im Backrohr bei 180 Grad Heißluft ca. 40-45 Minuten braten.

Für den Fisch geputzte Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Fischfilets waschen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Fisch und Knoblauch auf der Mitte des Backpapiers abwechselnd übereinanderschichten.

Das Backpapier zu einem Päckchen falten, mit der Öffnung nach unten auf ein Backblech legen und im unteren Backofenbereich gleichzeitig mit den Kartoffeln 20-25 Minuten garen. Die Fischfilets können alternativ auch in der Pfanne gebraten werden.

KRÄUTERSAUCE:

Für die Kräutersauce Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl einstreuen und leicht anschwitzen.

Unter Rühren mit Brühe nach und nach aufgießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Milch und Kräutermischung unterrühren.

Die helle Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Fisch servieren.

TIPP: Die Kräutersauce passt auch sehr gut zu Dinkelnudeln oder Spätzle.

Linsenbolognese mit Vollkornnudeln

Rezept von Gaby Hartlieb-Fischer



ZUTATEN:

- 7 Stk. Petersilienstängel
- 1 Stk. Zwiebel
- 1 Stk. Knoblauchzehe
- 80 g Karotten
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Rote Linsen
- 400 ml Gemüsebrühe
- 400 g Tomatenstücke im Glas
- 160 g Frühlingszwiebel
- 70 ml Schlagobers
- ½ TL Salz
- je ½ TL Oregano, Thymian,
Majoran
- ¼ TL Pfeffer
- 1 TL Aceto Balsamico
- 100 g Parmesan (gerieben)
- 400 g Vollkornnudeln

ZUBEREITUNG:

Petersilienstängel waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Diese klein hacken. Zwiebel, Knoblauch und Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen.

Zwiebelwürfel, Knoblauch und Karottenwürfel für ca. 4 Minuten anbraten. Rote Linsen dazu geben und mit Tomatenstücken und Gemüsebrühe aufgießen. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen lassen. In der Zwischenzeit die Nudeln lt. Packungsanleitung kochen.

Frühlingszwiebel waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Zimmerwarmen Schlagobers, Frühlingszwiebeln und die Gewürze zu den Linsen geben und für weitere 5 bis 8 Minuten garen lassen. Wenn die Linsen weich sind, den Balsamico-Essig dazu geben und mit Salz und Pfeffer noch einmal abschmecken.

Die Bolognese über die Nudeln geben und mit Parmesan und gehackter Petersilie bestreut servieren

Nudeln mit Paprika- Tomaten-Soße

Rezept von Daniela Mayer





ZUTATEN:

- 1 Stk. Zwiebel
 - 2 Stk. Knoblauchzehen
 - 2 Pkg. Tomatenstücke im Glas
 - 1 Stk. Paprikaschote
 - 1 TL Brauner Zucker
 - 1 TL Salz
 - Olivenöl zum Kochen
 - Basilikumblätter
 - 1 EL Schlagobers
 - 500 g Nudeln nach Wahl
- 

ZUBEREITUNG:

Nudeln in Salzwasser kochen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfelig schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen.

Paprika waschen, entkernen und würfelig schneiden, in die Pfanne geben und unter Rühren anbraten.

Tomaten dazu geben, würzen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Schlagobers beimengen. Die Soße kann bei Bedarf mit einem Pürierstab gemixt werden.

Nudeln abseihen und mit Tomatensoße anrichten. Mit Basilikum servieren. Wer mag, kann geriebenen Parmesan dazu reichen.



Pasta mit Barbiepuppensoße

Rezept von Gudrun Sintitsch





ZUTATEN:

500 g Pasta nach Wahl
5 Stk. Karotten
2 Stk. Kartoffeln
¼ Stk. Sellerieknolle
2 EL Rapsöl
1 Pkg. Rote Rüben gekocht
Salz
Kümmel



ZUBEREITUNG:

Pasta in Salzwasser al dente kochen und abseihen.

Karotten, Kartoffeln und Sellerie schälen und klein würfelig schneiden. In einer Pfanne in etwas Rapsöl und unter Zugabe von Wasser weich dünsten. Salz und Kümmel dazu geben.

Rote Rüben aus der Packung nehmen, den Saft zum Gemüse geben. Die Rüben kleinwürfelig schneiden und mit dem Gemüse fein pürieren.

Die fertige Soße über die gekochte Pasta geben und gut durchmischen.

TIPP: Je nach Wasserzugabe kann das Rezept als Soße für Nudeln oder als Suppe serviert werden.



Pikanter Polentaauflauf

Rezept von Maria Hofer





ZUTATEN:

250 g Grieß (Mais und
Weizen 3:1 mischen)

½ l Wasser

3 Stk. Eier

150 g Gemüse der Saison
(ev. Tiefkühlgemüse)

150 g Gouda Käse

100 g Schinken (bei Bedarf)



ZUBEREITUNG:

Den Grieß in Salzwasser zum Kochen bringen und bei geringer Hitze zu einem Brei dünsten.

Die Eier schaumig schlagen, Gemüse waschen, schälen, klein schneiden. Käse reiben. Bei Bedarf Schinken klein würfelig schneiden.

Alle Zutaten unter den Brei mischen und eventuell nachwürzen.

In einer befetteten Form bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 45 Minuten backen.



Pizza: Grundrezept

Rezept von Iris Stummer

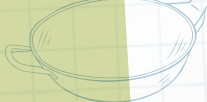




ZUTATEN:

Grundrezept für ein Backblech:

- 350 g Mehl
- 200 g Wasser
- 20 g Germ
- 25 g Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 Prise Zucker



ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in der Küchenmaschine mit dem Knethaken zu einem glatten Teig kneten.

Mindestens eine Stunde zugedeckt warm gehen lassen.

TIPP: Den Pizzateig zu einer Kugel formen und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank gehen lassen. Vor der Verarbeitung mindestens 2 Stunden wieder auf Raumtemperatur kommen lassen.



Pizza: Gemüsepizza

Rezept von Petra Tarmastin



© Petra Tarmastin

ZUTATEN:

Für 2 Bleche Pizza:

- 500 g Weizenmehl
- 1 Pkg. Trockengerm
- 250 ml Wasser (lauwarm)
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 Stk. Karotte
- 1 Stk. Paprika
- 1 Stk. Fenchel
- 250 g Brokkoli
- ½ Pkg. Lauch oder
Frühlingszwiebel
- 2 Stk. Knoblauchzehen
- 250 g Sauerrahm
- 250 g Gouda (gerieben)
- Salz, Pfeffer
- Pizzagewürz

ZUBEREITUNG:

Aus den Zutaten einen feinen Pizzateig herstellen und mindestens 1 Stunde gehen lassen.

Das Gemüse waschen und mit der Küchenmaschine fein häckseln. In einer Schüssel mit Sauerrahm, Käse und Gewürzen vermischen.

Teig auf einem Backpapier ausrollen und mit der Masse bestreichen.

Im vorgeheizten Backrohr bei 200 Grad Ober- und Unterhitze für ca. 25 Minuten backen.

TIPP: Für mehr Geschmack kann auch klein würfeliger Schinken dazu gegeben werden.

Pizza: Vollkornpizza

Rezept von Melanie Zerza



ZUTATEN:

- 500 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 1 Pkg. Trockenhefe
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 Prise Zucker

Für den Belag:

- 250 g Tomatensoße
- 300 g Käse gerieben
- Italianische Kräuter
- Frische Tomaten
- Frische Paprika

ZUBEREITUNG:

Wasser leicht erwärmen, gemeinsam mit Salz, Zucker, Trockenhefe und Öl in einer Schüssel gut verrühren.

Mehl dazu geben und zu einen glatten Teig verkneten. Teig mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort für ca. 40 Minuten ruhen lassen.

Pizzateig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und nach Belieben belegen. Im vorgeheiztem Backofen bei ca. 250 Grad für ca. 20-25 Minuten backen.

Reisfleisch

Rezept von Elfi Kerhe





ZUTATEN:

- 2 Tassen Rundkornreis
 - 250 g Faschiertes (gemischt oder nur Rind)
 - 1 Stk. Zwiebel (klein)
 - Thymian
 - Suppenwürze
 - Salz, Pfeffer
 - 2 EL Rapsöl und Butter zum Anbraten
- 

ZUBEREITUNG:

Reis wie gewohnt kochen.

Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne in Öl-Butter-Gemisch goldgelb anbraten. Faschiertes dazugeben, würzen, gut anrösten.

Mit Wasser kurz ablöschen und weiter dünsten, bis das Wasser wieder verdunstet ist.

Reis mit dem Faschierten vermengen und mit Salat servieren.



Schafskäse- laibchen

Rezept von Isolde Taupe



ZUTATEN:

250 g Schafskäse
 ¼ Bund Petersilie
 3 Stk. Eier
 4 EL Glattes Mehl
 4 EL Grieß
 4 EL Brösel
 300 ml Sauerrahm
 Salz, Pfeffer
 Rapsöl zum Braten

ZUBEREITUNG:

Schafskäse passieren, Petersilie waschen, abtropfen lassen und hacken.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit einem Kochlöffel zu einem glatten Teig vermengen. Für ca. 20 Minuten kühl rasten lassen.

Aus der Käsemasse mit feuchten Händen Laibchen formen und in Bröseln wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Laibchen auf beiden Seiten goldbraun braten. Die Laibchen auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und servieren.

TIPP: Dazu passt Schnittlauch- oder Kräutersauce, aber auch Tsatsiki und Salat.

Schinken-Lauch Hörnchen Pfanne mit Karottensalat

Rezept von Jovanka Palle



ZUTATEN:

500 g Hörnchen
1 Stk. Schalotte
2 Stk. Knoblauchzehen
1 Stk. Lauch
300 g Schinken
2 EL Olivenöl
250 ml Schlagobers
2 EL Sauerrahm
Salz, Pfeffer
Petersilie (gehackt)



Karottensalat:

900 g Karotten
40 g Schalotten
5 Stängel Petersilie
60 g Sonnenblumenöl
40 g Essig
30 g Zitronensaft
15 g Senf
1 TL Salz
Pfeffer



ZUBEREITUNG:

Hörnchen in reichlich gesalzenem Wasser laut Packungsanleitung bissfest kochen. Abseihen und zur Seite stellen.

Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Lauch und den Schinken in dünne Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten und die Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Lauch und Schinken hinzufügen und alles gut durchrösten. Mit Schlagobers und Sauerrahm aufgießen.

Die Nudeln unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frisch gehackter Petersilie garnieren und servieren.

KAROTTENSALAT:

Karotten schälen und fein aufreiben. Schalotten fein hacken. Alle Zutaten gut vermischen.



Schupfnudel (Grundrezept)

Rezept von Annemarie Stecher



ZUTATEN:

800 g Kartoffeln (mehlig)
4 Stk. Eier
Salz
Muskatnuss
240 g Mehl

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffel schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser weich kochen. Abseihen und etwas ausdämpfen lassen.

Dann die Kartoffeln in eine Schüssel passieren, mit Eigelb und Gewürze vermischen, auskühlen lassen.

Das Mehl dazu geben und rasch weiter arbeiten: Teig zu Nudeln formen und in beliebig große Stücke schneiden. Jedes Stück durch etwas Mehl „schupfen“.

Nudeln dann in kochendes Salzwasser geben, wenn sie nach oben steigen, abschöpfen.

Je nach Zubereitung in Butter schwenken, süß oder pikant anrichten. Die Schupfnudeln schmecken gut mit Kräutern und Salat oder mit einer Mohn-Zucker-Mischung und Apfelkompott.



Spätzle- Gemüse-Auflauf

Rezept von Sonja Fidersek, EriKa



ZUTATEN:

250 g Spätzlemehl
 3 Stk. Eier
 125 g Wasser
 1 TL Salz
 1 Stk. Brokkoli
 1 Stk. Zucchini
 5 EL Erbsen (tiefgekühlt)
 1 Stk. Zwiebel
 Salz, Pfeffer
 250 g Gouda
 2 EL Rapsöl
 Butter zum Bestreichen
 Brösel (Vollkorn)

ZUBEREITUNG:

Brokkoli waschen, zerteilen, dünsten. Zucchini waschen, klein würfelig schneiden. Zwiebel schälen und klein würfelig schneiden.

Zutaten in einer Pfanne mit Öl anbraten, Erbsen untermischen. Brokkoli in Salzwasser kochen, abseihen und kalt abschrecken. Gouda aufreiben.

SPÄTZLE:

Zutaten mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Kurz rasten lassen. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig mit Hilfe eines Spätzlesiebs oder -hobels in das siedende Wasser reiben. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, in eine Schüssel abschöpfen.

Eine Auflaufform mit Butter befetten und bebröseln. Spätzle mit dem Pfannengemüse, dem Brokkoli und 2/3 des geriebenen Käses in die Auflaufform geben und vermischen. Mit dem restlichen Käse, Bröseln und Butterflocken bestreuen, bei 180 Grad Heißluft, 25–30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Spinat-Käse-Laibchen mit Kräuter-Dip

Rezept von Rita Kichler, FGÖ



ZUTATEN:

Spinat-Käse-Laibchen:

- 250 g Semmelwürfel
- 250 g Blattspinat frisch
oder tiefgekühlt
- $\frac{1}{8}$ - $\frac{1}{4}$ Liter Milch
- 1 Stk. Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Stk. Zwiebel, fein gehackt
- 2 Stk. Eier
- 3 EL Mehl
- Salz
- 100 g fester Käse, grob gerieben
- Öl und Semmelbrösel zum Backen

Kräuter-Joghurt-Dip:

- 250 g Naturjoghurt
- 1 TL Senf
- Salz
- Frische Kräuter (Schnittlauch,
Petersilie, Majoran, Basilikum,
Oregano...) oder Tiefkühl-
mischung Kräuter

ZUBEREITUNG:

Die Semmelwürfel in eine Schüssel geben, mit Milch übergießen und gut durchrühren.

Blattspinat gut waschen und klein schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin hell rösten, Knoblauch hinzufügen und zum Schluss den Spinat unterrühren.

Alle Zutaten miteinander vermengen und Laibchen formen. In Semmelbröseln wenden und in einer beschichteten Pfanne in etwas Öl von beiden Seiten backen.

DIP:

Für den Kräuter-Joghurt-Dip die gewaschenen Kräuter trocken schüteln, fein hacken und mit den restlichen Zutaten zu einem cremigen Dip abschmecken.

Mit Salat (z.B. Rote Rüben Salat oder Blattsalat) servieren.

TIPP: Die Laibchen können vielseitig zubereitet werden:
Einfach Spinat durch anderes Gemüse ersetzen.

Spinatknödel mit Tomaten Ragout

Rezept von Iris Stummer





ZUTATEN:

Spinatknödel:

200 g Blattspinat (aufgetaut)
70 g Zwiebel
1 EL Petersilie gehackt
60 g Butter
130 g Milch
250 g Semmelwürfel
150 g Gouda
40 g Mehl
3 Stk. Eier
Salz, Muskatnuss

Tomaten Ragout:

100 g Zwiebel
1 Stk. Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
400 g gekochte, gehackte Tomaten
1 EL Tomatenmark
Zucker, Salz, Pfeffer
Thymian, Basilikum
100 ml Wasser
250 g Cherry Tomaten

KNÖDELMASSE:

Spinat klein schneiden.

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, Petersilie waschen und klein hacken, Zwiebel und Petersilie mit Butter in einer Pfanne einige Minuten dünsten und in eine Schüssel umfüllen.

In der Zwischenzeit Gouda aufreiben.

Semmelwürfel, Milch, Gouda, Mehl und Spinat zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben.

Eier aufschlagen und untermischen, mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Die Masse gut durchrühren und ca. 15 Minuten rasten lassen.

TOMATEN RAGOUT:

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken, in Olivenöl in einem Topf anrösten. Tomatenstücke und Tomatenmark dazu geben und mit Zucker, Thymian und Salz würzen. Ca. 10 Minuten dünsten lassen.

In der Zwischenzeit aus der Knödelmasse kleine Knödel formen und in einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Cherry-Tomaten waschen und in Stücke schneiden, mit Wasser zum Tomaten Ragout geben und nochmals ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen, mit Basilikum und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf das Tomatenragout pürieren.

Zeitgleich die Knödel für ca. 10 Minuten in Salzwasser kochen, abseihen und mit Tomaten Ragout servieren.

