

Birnen- Powermüsli

Rezept von Saskia Enz, EriKa





ZUTATEN:

200 g Dinkelflocken feinblättrig
100 g Birnen
500 g Naturjoghurt
1 EL Rosinen

ZUBEREITUNG:

Dinkelflocken in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen, sodass sie bedeckt sind und mindestens 10 Minuten quellen lassen.

Birnen waschen, vierteln, das Gehäuse entfernen und in Stücke schneiden.

Das Naturjoghurt zu den Dinkelflocken in die Schüssel geben und vermischen, Birnenstücke unterheben.

TIPP:

Rosinen und Nüsse passen gut zu einem Birnenmüsli. Rosinen liefern natürliche Süße und Nüsse wertvolle ungesättigte Fettsäuren und Vitamine.

Heimische Wal- oder Haselnüsse sind unsere 1. Wahl. Nach Bedarf Rosinen und geriebene Nüsse einfach unter das Müsli mischen.



Bratäpfel mit Vanillesauce

Rezept von Sabine Wurzer, Erika





ZUTATEN:

Bratäpfel:

- 4 Stk. Äpfel
- 2 EL Ribiselmarmelade
- 2 EL Brösel
- 2 EL Nüsse gerieben
- 1 EL Rosinen
- Zimt
- 1 EL Butter zum Befetten
- 1 EL Butter zum Belegen

Vanillesoße:

- 500 ml Milch
- 0,5 Pkg. Vanillepuddingpulver
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1-2 EL Zucker

BRATÄPFEL:

Äpfel gründlich waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen.
Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Die Apfelhälften in die Form geben.
Backrohr auf 180 Grad Heißluft aufheizen.
Für die Fülle alle Zutaten in einer Schüssel zu einer Masse verrühren.
Apfelhälften befüllen und mit Butterflocken belegen.
Je nach Größe der Äpfel 25-30 Minuten backen.

VANILLESAUCE:

Puddingpulver mit 4 EL kalter Milch, Zucker und Vanillezucker verrühren.
Restliche Milch zum Kochen bringen, angerührtes Puddingpulver einrühren und ca. 1 Minute kochen, öfters umrühren.

TIPP: Mit weniger Milch Vanillepudding zubereiten und damit die gebratenen Apfelhälften vor dem Servieren befüllen.

Buchweizenroulade

Rezept von Sabine Wurzer, EriKa





ZUTATEN:

Zutaten für ein Blech:

7 Stk. Eier

210 g Zucker

140 g Buchweizenmehl
oder Dinkelvollkornmehl

Zutaten Topfencreme:

500 g Topfen

250 g Naturjoghurt

3 EL Staubzucker

Zitronenschale

200 g Beeren der Saison

ZUBEREITUNG:

Für die Roulade Eiklar und Zucker schaumig rühren.

Die Dotter einrühren und das Buchweizenmehl unterheben.

Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und ca.
8–10 Minuten bei 180–190 Grad Ober- / Unterhitze backen.

Für die Topfencreme die Beeren zerkleinern und alle Zutaten vermengen.

Die Masse auf die Roulade streichen und einrollen.



Dinkelvollkornkekse

Rezept von Nicole Perktold,
Ernährungswissenschaftlerin





ZUTATEN:

Zutaten für 30 Stück:

125 g zimmerwarme Butter
3 Stk. Eier
½ Pkg. Bourbon Vanillezucker
4 EL Honig
340 g Dinkelvollkornmehl
½ Pkg. Backpulver
Geriebene Schale einer halben
Bio-Zitrone
Zimt oder Lebkuchengewürz

Zum Bestreuen:

1 Eiklar
Haferflocken fein
Rosinen
Schokosplitter

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten zu einem festen Teig verkneten, ist der Teig zu trocken, kann ein Schuss Milch zugefügt werden. Den Teig für 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen.

Backblech mit Backpapier auslegen.

Mit angefeuchteten Händen, walnussgroße Kugeln aus dem Keksteig formen und auf das Backblech legen.

Die Kekse mit Eiklar bepinseln und nach Lust und Laune dekorieren.

Die Kekse im Backrohr für 15-20 Minuten bei 175 Grad Ober-/ Unterhitze backen und auf einem Gitter auskühlen lassen.



Dinkelweckerl

Rezept von Sonja Fidersek, EriKa





ZUTATEN:

Zutaten für ca. 15 Stück:

500 g Dinkelvollkornmehl

1 EL Salz

1 Pkg. Trockengerm

350 ml lauwarmes Wasser

2 EL Apfelessig

2 EL Sonnenblumenkerne

2 EL Sesam

2 EL Leinsamen

1 TL Brotgewürz



ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit der Küchenmaschine oder Kochlöffel gut vermischen. Für ca. eine Stunde mit einem Küchentuch zugedeckt gehen lassen.

Backpapier auf ein Backblech auflegen. Backrohr auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Mit einem Esslöffel kleine Weckerln formen und auf das Backpapier legen. Eventuell noch mit Samen bestreuen. Für ca. 20-25 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

TIPP: Die gebackenen Weckerln können eingefroren werden und bei Bedarf einfach bei 160 Grad im Backrohr aufbacken werden.



Germteigfiguren

Rezept von ARGE Seminarbäuerinnen
Kärnten, Erika





ZUTATEN:

Rezept für 10-12 Stück:

500 g Glattes Weizenmehl Typ 700

30 g Zucker

20 g Germ

30 g Butter

250 ml Milch

1 TL Salz

1 Stk. Ei

2 EL Milch



ZUBEREITUNG:

Alle trockenen Zutaten in einer Teigschüssel vermischen. Lauwarme Milch mit Germ vermischen und in die Schüssel geben, gut vermengen. Weiche Butter zum Schluss dazu geben. Den Teig mit der Küchenmaschine solange kneten, bis er Blasen wirft. Teig rasten lassen bis er sein Volumen verdoppelt hat, dann den Teig noch einmal mit der Hand durchkneten und nochmals 15 Minuten gehen lassen.

Je nach Saison daraus Figuren wie Krampusse, Hasen oder Schnecken formen. Die Germteigfiguren auf ein Blech mit Backpapier auflegen, mit der versprudelten Ei-Milch-Mischung bestreichen.

Im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad Heißluft, je nach Größe, ca. 15 bis 20 Minuten backen. Das Gebäck ist fertig, wenn es beim Klopfen an der Rückseite hohl klingt.

Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Jausenbuffet

Rezept von Sonja Janesch





ZUTATEN:

4-6 Stk. Bio-Vollkornbrot-Scheiben
1 Stk. Gekochtes Ei
1 Pkg. Bio-Frischkäse
3-4 Stk. Gouda-Käse in Scheiben
½ Stk. Bio-Gurke
1 Stk. Karotte
10 Stk. Datteltomaten
Schnittlauch



ZUBEREITUNG:

Brot mit Butter oder Frischkäse bestreichen.

Gemüse waschen und bei Bedarf schälen.

Schnittlauch waschen und klein hacken.

Alle Zutaten in mundgerechte Stücke schneiden.

Als Jausenbuffet anrichten. Jedes Kind kann nach Belieben zugreifen.



Kartoffelaufstrich

Rezept von Petra Tarmastin





ZUTATEN:

400 g Kartoffeln (mehlig)

½ Stk. Zwiebel

1 Stk. Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

½ Bund Schnittlauch

3-4 EL Sauerrahm

Salz, Pfeffer

Muskatnuss

Majoran und / oder Basilikum

Kräuter der Saison



ZUBEREITUNG:

Kartoffeln gründlich waschen und in Wasser oder unter Dampf weich kochen/dünsten. Abseihen, kalt abschrecken, schälen.

Die Kartoffeln in eine Rührschüssel pressen und auskühlen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfelig hacken. In Olivenöl goldgelb anrösten.

Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

Alle Zutaten zu den passierten Kartoffeln geben. Würzen, gut vermischen und pikant abschmecken.

Bis zum Servieren kühl stellen.



Knäckebrot

Rezept von Magdalena Wassertheurer





ZUTATEN:

120 g Mehl
60 g Sonnenblumenkerne
40 g Kürbiskerne
40 g Sesam
40 g Leinsamen
1 TL Salz
1 TL Olivenöl
250-350 ml kochendes Wasser

ZUBEREITUNG:

Trockene Zutaten in einer Schüssel vermischen, Wasser aufkochen und dazu geben.

Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und die Masse darauf dünn ausstreichen.

Bei 140 Grad Heißluft, ca. 1 Stunde backen. Abkühlen lassen und in kindgerechte Stücke brechen.



Marillenkuchen

Rezept von Mathilde Paulitsch





ZUTATEN:

210 g Butter

6 Stk. Eier

420 g Mehl

200 ml Milch

1 Pkg. Backpulver

420 g Staubzucker

Zitronenschale

Vanillezucker

1 kg Marillen oder anderes Obst

ZUBEREITUNG:

Eier trennen. Eiklar mit 4 EL Zucker zu Schnee schlagen.

Dotter mit Butter, dem restlichen Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Das gesiebte Mehl mit Backpulver vermischen, geriebene Zitronenschale dazu geben.

Milch und Mehl erst zum Schluss dazu geben. Eischnee unterheben. Die Masse auf ein befettetes Backblech streichen.

Marillen waschen, halbieren und entkernen. Die Marillenhälften auf dem Blech verteilen, eventuell mit Mandelblättern bestreuen.

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

TIPP: Die Staubzuckermenge kann um 100 g reduziert werden.



Naturjoghurt mit Früchten der Saison

Rezept von Sonja Fidersek, EriKa





ZUTATEN:

500 g Naturjoghurt 3,5%

200 g Banane

200 g Früchte der Saison

ZUBEREITUNG:

Naturjoghurt in kleine Schüsseln portionieren. Obst waschen, schälen, in Scheiben oder Stücke schneiden.

TIPP: Jedes Kind is(s)t anders. Je nach Bedarf kann das Obst separat angerichtet werden oder zusammen mit dem Joghurt serviert werden.

Das „Joghurtbuffet“ lässt sich auch durch Nüsse oder Getreideflocken erweitern.



Pikante Dinkelschnecken

Rezept von Sonja Fidersek, Erika





ZUTATEN:

- 500 g Dinkelmehl
(mit Vollkornmehl mischen)
- 1 Pkg. Trockengerm
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 1 Stk. Ei
- 250 ml Wasser
- 100 g Tomatenmark
- 200 g Gouda gerieben
- 150 g Paprika würfelig geschnitten
- 150 g Mais aus dem Glas



ZUBEREITUNG:

Zutaten zu einem Germteig verarbeiten.

Teig nach dem Rasten ausrollen, mit Zutaten füllen und zu einer Rolle formen.

Mit einem Messer ca. 1,5 cm breite Stücke abschneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 220 Grad Heißluft, 20-25 Minuten backen.



Topfenaufstrich

Rezept von Sabine Wurzer, EriKa





ZUTATEN:

250 g Topfen
3 EL Joghurt
Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG:

Für den Topfenaufstrich den Topfen mit Joghurt verrühren, ganz klein geschnittene Kräuter oder Gemüse dazu mischen und nach belieben würzen.

Dazu passen:

Schnittlauch oder andere Kräuter

Kressesprossen

Radieschensprossen

Paprikapulver

Currypulver

Trockenkräuter-Gewürzmischungen

Kürbiskernöl + Kürbiskerne

Sonnenblumenöl + Sonnenblumenkerne

Leinsamenöl + Leinsamen
(geschrotet)

Sesamöl + Sesam



Vintschgerl

Rezept von Sabine Wurzer, EriKa





ZUTATEN:

- 360 g Wasser lauwarm
- 15 g Germ (frisch)
- 320 g Roggenmehl Type 960
- 140 g Weizenbrotmehl
- 10 g Salz
- 25 g Roggenvollkornsauterteig getrocknet
- 10 g Rapsöl oder Olivenöl
- 5 g Kümmel ganz
- 5 g Fenchel ganz
- 2 g Brotklee (auch Schabzigerklee genannt)
- Glatte Roggenmehl für die Arbeitsfläche

ZUBEREITUNG:

Lauwarmes Wasser in eine Rührschüssel geben, und die trockenen Zutaten dazugeben. Germ darüber bröseln und kurz zu einem weichen klebrigen Teig kneten. Zutaten nur vermischen – nicht lang kneten lassen!

Anschließend den Teig an der Oberfläche leicht bemehlen und für 30 Minuten zugedeckt bei Raumtemperatur rasten lassen.

Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben.

Die Hände gut bemehlen und Teigstücke zu je 50 g bis 60 g auswiegen.

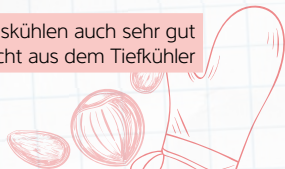
Locker in form bringen und in Roggenmehl wälzen.

Auf ein Backblech mit Papier legen und bei Raumtemperatur 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Im vorgeheizten Backrohr bei Heißluft oder Ober- und Unterhitze bei 230 Grad mit Dampf backen.

Dafür ein Gefäß mit Wasser oder Eiswürfeln mit in den Backofen geben! Vinschgerl ca. 20 min kräftig backen – sie müssen hohl klingen wenn man klopft. Auf einem Küchenrost gut auskühlen lassen.

TIPP: Vinschgerl lassen sich nach dem Auskühlen auch sehr gut einfrieren! Zum Auftauen einfach über Nacht aus dem Tiefkühler nehmen oder kurz im Backrohr auftauen.



Warmer Haferbrei mit Nüssen und Früchten

Rezept von Eva Mir, EriKa





ZUTATEN:

250 g Haferflocken feinblättrig

1 l Vollmilch

2 EL Nüsse gerieben

3 Stk. Obst der Saison

ZUBEREITUNG:

Haferflocken in die kalte Milch einrühren und aufkochen lassen.

Unter Rühren ca. 2 Minuten kochen, eventuell 2 EL geriebene Nüsse dazu geben, nochmals kurz aufkochen und ca. 10 Minuten nachquellen lassen.

Obst der Saison waschen, schälen und in Stücke schneiden.

Wahlweise kann die Vollmilch durch pflanzenbasierte Ersatzprodukte ersetzt werden.

Selbstgemachte Marmelade, Cornflakes oder Mandel-Kokos-Mus pepen das Rezept auf.

