

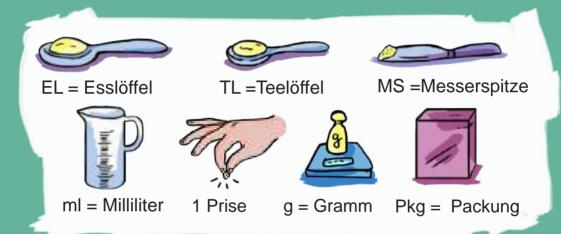








Schnelle und köstliche Rezepte mit saisonalen und regionalen Produkten! Gemeinsames Kochen in der Familie wird mit diesen einfachen Rezepten zum Erlebnis.



Idee: Kinderbüro – Die Lobby für Menschen bis 14
Umsetzung: SPAR und Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und
Koordinationsstelle Ernährung, www.gemeinsam-geniessen.at
Fotograf: Wolfgang Hummer
Köchin: Rosi Brottrager
Illustratorin/Grafikerin: Tanja Aranovych
©2017





 Dinkelreis mit Salz in Wasser zum Kochen bringen und dann 25 Minuten köcheln lassen



2. Zwiebel schälen und würfelig schneiden



3. Das Gemüse waschen und würfelig oder in Scheiben schneiden



4. Das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelstücke und Knoblauchscheiben darin dünsten



5. Das restliche Gemüse dazugeben und ca. 5 Minuten mitbraten



6. Den gekochten Dinkelreis in die Pfanne geben. Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie dazugeben und mit Schnittlauch bestreuen















Für 2 Personen: 2 TL Olivenöl, 1 Tasse Dinkelreis, 1 Prise Salz, Pfeffer, 2 Tassen Wasser, 1 rote Paprika, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 100 g Champignons (oder andere Pilze), 2 Tomaten, 1 kleine Zucchini, 2 EL Petersilie, 1 EL Schnittlauch

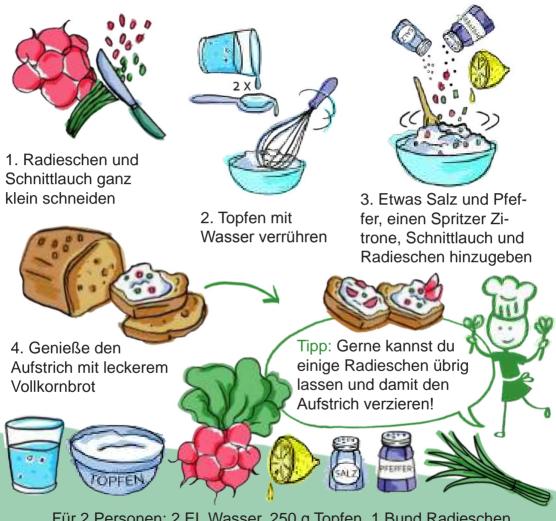












Für 2 Personen: 2 EL Wasser, 250 g Topfen, 1 Bund Radieschen, etwas Zitronensaft, 1 Prise Salz, Pfeffer, Schnittlauch



SPAGHETTI-KUDDELMUDDEL



Für 2 Personen: 150 g Vollkornspaghetti, 1 EL Mehl, 1 EL Olivenöl, 100 ml Mandeldrink, 1 Prise Salz, Pfeffer, 1 Zucchini, 1 kleine Hühnerbrust, 1 Handvoll geschnittener Basilikumblätter, 1 EL Zitronensaft





1. In einem Topf die Kartoffeln in Wasser kochen, bis sie weich sind



2. Während die Kartoffeln kochen, das Forellenfilet auf beiden Seiten etwas salzen



3. In einer Pfanne das Öl erhitzen und das Forellenfilet (mit der Hautseite nach unten) darin kurz anbraten



4. Danach das Forellenfilet bei geringer Hitze weiterbraten, bis es durch ist. Zitronensaft darüberträufeln



5. Dann die Kartoffeln schälen und in kleinere Stücke schneiden



6. Die Butter erhitzen. Kartoffelstücke und klein gehackte Petersilie dazugeben







Für 2 Personen: 200 g entgrätetes Forellenfilet (oder Zanderfilet aus der Tiefkühlabteilung), 1 Prise Salz, Zitronensaft, 2 EL Rapsöl, 6 Kartoffeln, 1 EL Butter, 1 Handvoll Petersilie



**PALATSCHINKEN** 



1. Eier, Milch und etwas Salz gut verrühren



2. Das Einkorn-Vollkornmehl dazugeben und zu einem dünnflüssigen Teig rührer



3. 20 Minuten rasten lassen

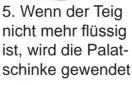


6. Die fertigen Palatschinken können mit der Lieblingsmarmelade bestrichen und eingerollt werden



4. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Einen Schöpfer vom Teig hineingießen und gut verteilen

MEHL

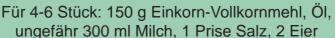






Tipp: Statt Einkorn-Vollkornmehl kann auch anderes Mehl verwendet werden (z. B. Weizenmehl)









 Geschälte Kartoffeln. Karotten und Pastinaken in kleine Würfel schneiden



2. Klein geschnittene Zwiebel mit etwas Öl in einem Topf andünsten



3. Kartoffeln, Pastinaken. Karotten dazugeben und 600 ml Wasser in den Topf gießen



4. Etwas Salz und Suppenwürze hinzufügen

5. Alles ca. 15 Minuten kochen lassen und danach mit dem Mixstab



6. Bestreut mit schnittlauch, kann die Suppe nun gegessen werden













Für 2 Personen: 1 TL Rapsöl, 600 ml Wasser, 1 Prise Salz, 100 g Kartoffeln, 150 g Karotten, 150 g Pastinaken, 1 TL Suppenwürze, 1 Zwiebel, 1 EL Schnittlauch





1. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Ölanrösten

2. Wasser (2 Tassen) zum Kochen bringen, den Couscous dazugeben, verrühren und vom Herd nehmen



3. Den Topf mit Couscous 5 Minuten zugedeckt stehen lassen



5. Zitronensaft, Wasser, Honig, Öl, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren und über den Couscous schütten



6. Die Kresse über den fertigen Couscous-Salat streuen



nenblumenkernen zum











Für 2 Personen: 1 Tasse Couscous, 150 g Rote Rüben gekocht, 2 TL Honig, 1 Selleriestange, 1 EL Öl (Walnussöl), 2 Tassen Wasser, 1 Apfel, 1 Prise Salz, Pfeffer, 1 EL Sonnenblumenkerne, 1 Pkg Kresse, 3 EL Zitronensaft, 3 EL Wasser



LAIBCHEN MIT HAFERFLOCKEN









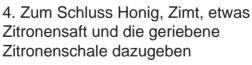
2. Hirseflocken, Datteln und etwas Kardamom dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dazwischen immer gut rühren!



3. Falls nötig, noch etwas Sojadrink oder Wasser dazugeben



Tipp: Das Frühstück kann auch als Jause in die Schule mitgenommen werden!

















1×1

Für 2 Personen: 2 Tassen Sojadrink oder normale Milch, 1 EL Honig, 1 Tasse Hirseflocken oder Haferflocken, 5 Datteln (ohne Stein), geriebene Zitronenschale, Zitronensaft, etwas Zimt, gemahlener Kardamom



KRÄUTERSCHÜSSERL







2. Kräuter klein schneiden und dazugeben

3. Alles gut verrühren

 Schafkäse, Frischkäse, Sauerrahm und Salz gut mixen



4. Den Blätterteig in 6 Vierecke schneiden



5. Den Blätterteig in die Muffinformen hineindrücken



6. Bei 200 °C Heißluft 15 Minuten lang backen und dann auskühlen lassen



7. Nun können die Schüsserl befüllt werden









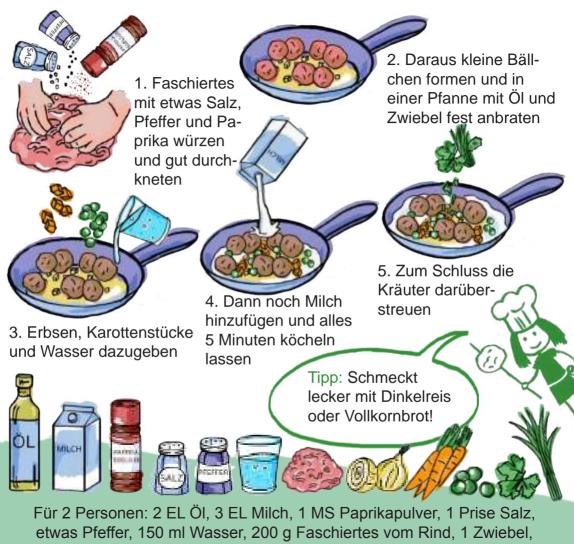




Für 6 Stück: 200-300 g Blätterteig, 100 g Schafkäse, 100 g Frischkäse, 50 g Sauerrahm, 1 Prise Salz, 1 Handvoll frischer Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kresse ...)

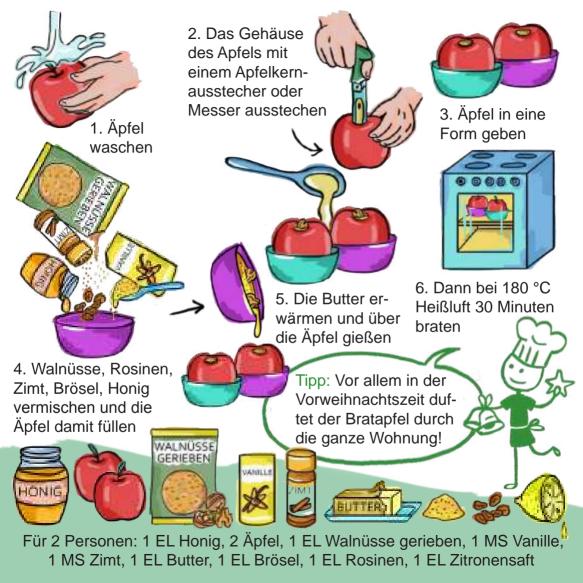


WIKINGERINNEN-EINTOPF



1 Karotte, 100 g Erbsen, 1 EL Petersilie, 1 EL Schnittlauch









Für 1 Blech: 2 EL Olivenöl, 1 Prise Paprika edelsüß, 150 g Sauerrahm, 1 Prise Salz, 800 g Kartoffeln, Schnittlauch













2. Reis und Zitronenschalen hinzufügen und bei geringer Hitze fertig kochen



3. Backrohr auf 180 °C Heißluft vorheizen



 Bei den Eiern Dotter und Eiklar trennen

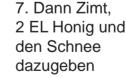


8. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen und mit Brösel bestreuen. Die Reismasse hineinfüllen



5. Das Eiklar mit dem Mixer schlagen, bis ein fester Schnee entsteht

6. Die Eidotter mit dem abge-kühlten Reis verrühren





9. 40 Minuten backen



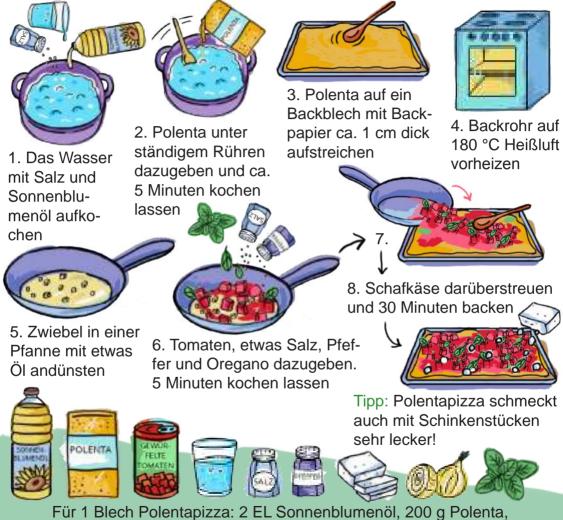






Für 1 Auflaufform: 200 ml Milch, 200 g Rundkornreis, 1 TL Zimt, 2 EL Honig, 200 ml Wasser, 1 Prise Salz, 2 EL Butter, 3 Eier, 1 EL Rosinen, Brösel, geriebene Zitronenschale





Für 1 Blech Polentapizza: 2 EL Sonnenblumenöl, 200 g Polenta, 1 Dose gewürfelte Tomaten, 500-700 ml Wasser, 1 Prise Salz, Pfeffer, 100 g Schafkäse, 1 Zwiebel, Oregano





1. Öl in einem Topf erhitzen



4. Den Topf mit Wasser füllen und die gewaschenen Linsen und Rosinen hinzufügen



2. Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden



5. Kumin und Suppenwürze dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Linsen weich sind



3. In den Topf geben und 2 Minuten dünsten



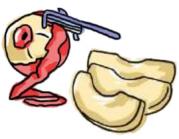
6. Die Suppe kann am Ende mit Schnittlauch bestreut werden





Für 2 Personen: 2 TL Öl, 600 ml Wasser, 100 g Karotten,
100 g rote Linsen, 50 g Sellerieknolle, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen,
1 TL Suppenwürze, 1 Prise Kumin gemahlen oder Kümmel,
1 Prise Salz, Pfeffer, 1 EL Rosinen, Schnittlauch





 Äpfel schälen, die Kerne entfernen und in Spalten schneiden



2. Apfelspalten und Zimtstange in einem Topf mit Wasser bedecken und kochen lassen. Wenn die Äpfel weich sind, den Topf auskühlen lassen



3. Zimtstange herausnehmen



4. Nun Honig und Zitronensaft dazugeben und alles gut mixen



Tipp: Gerne kannst du auch Birnen für das Mus verwenden!



Für 2 Personen: 4 Äpfel, 1 Zimtstange, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Honig





1. Weizenmehl, Backpulver und Kräuter gut vermischen



2. Eier, Topfen, Milch

und Öl gut verrühren

4. Den Teig in gleich große Stücke teilen und verschiedenste Weckerl formen 5. Weckerl auf das Backpapier legen und mit etwas Milch bestreichen gut durchknet

 Danach mit dem Backblech bei 175 °C Heißluft ca. 20 Minuten backen

Tipp: Die Weckerl kannst du mit Sesam oder Leinsamen bestreuen oder ein Muster hineindrücken!

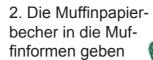


Für 6-9 Weckerl: 9 EL Milch, 400 g Weizenmehl oder Einkornmehl, 5 EL Sonnenblumenöl, 1 Pkg Backpulver, 1 TL Salz, 2 Eier, 200 g Topfen, 50 g Heidenmehl, Kräuter: Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Minze ...





1. Den Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen



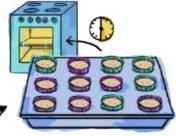




3. Dinkelmehl mit Backpulver gut verrühren



5. Mit dem Handmixer auf niedrigster Stufe ca. 2 Minuten rühren



6. Den Teig in jeder Muffinform verteilen und 30 Minuten backen

4. Dann alle restlichen Zutaten dazugeben











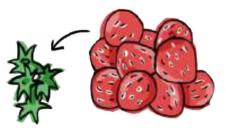
Tipp: Kommt beim Ge-



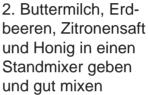


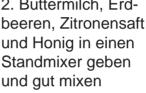
Für 12 Stück: 150 ml Sonnenblumenöl, 250 g Dinkelmehl, 2 EL Kakao, 100 g geriebene Haselnüsse, 250 g Joghurt, 1 Pkg Backpulver, 150 g Zucker, 2 Eier

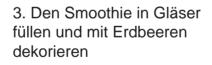




1. Erdbeeren waschen und das Grün entfernen



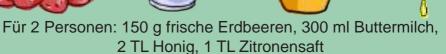












HONIG