



Beste Rezepte aus der Vitalküche

*„Frisch gekocht für
den täglichen Genuss!“*



*„Essen ist ein Bedürfnis,
Genießen ist eine Kunst.“*

La Rouchefoucauld

„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH



Unsere Vision: **Ein Niederösterreich, in dem wir
Gesundheit in allen Lebensphasen aktiv und
gemeinsam gestalten.**

„Tut gut!“ ist in Gemeinden, Bildungseinrichtungen und in der Arbeitswelt aktiv, um direkt im Alltag zu wirken. Dabei unterstützen wir Menschen in allen Lebensphasen, gesund zu bleiben.

Gesund leben, gesund bleiben!

BESTE REZEPTE AUS DER „VITALKÜCHE“

Für immer mehr Menschen gehören warme Mahlzeiten im Kindergarten, in der Schule, im Betrieb oder in Pflege- und Betreuungszentren zum Alltag. Aus diesem Grund kommt der Gemeinschaftsverpflegung mit ihren Angeboten eine wichtige Bedeutung zu. Denn eine ausgewogene Verpflegung, zusammengestellt aus hochwertigen, möglichst natürlichen Lebensmitteln, ist ein wertvoller Beitrag für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Verpflegten von jung bis alt.

In Niederösterreich arbeiten seit 2014 viele Küchen und Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen mit Hilfe der „Vitalküche“-Kriterien der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH an einem solchen Angebot und kochen vorwiegend frisch für den täglichen Genuss. Vielen Küchenchefinnen und Küchenchefs ist es ein wichtiges Anliegen, dass das Beste auf den Teller kommt – mit der „Vitalküche“ kommen noch wichtige gesundheitliche und ökologische Aspekte dazu.

Seit dem Bestehen des Programms konnten viele Erfolgserlebnisse bei der Optimierung der Verpflegungsangebote verzeichnet werden. Höchste Zeit, einen Einblick zu geben, wie engagiert in niederösterreichischen Küchen die „Vitalküche“ umgesetzt wird. Dafür haben nun einige „Vitalküche“-Standorte ihre Küchegeheimnisse gelüftet und ihre Rezepte von besonders beliebten Gerichten geteilt. Diese Rezepte zeigen, wie bunt, genussvoll und variantenreich Gemeinschaftsverpflegung sein kann, und sollen zum Nachkochen anregen. Einen herzlichen Dankeschön an alle „Vitalküchen“ für die Rezepteinsendungen!

Gutes Gelingen!

Ihr „Vitalküche“-Team



INHALTSVERZEICHNIS

1. Gemeinsam besser essen	5
1.1. Speiseplanung mit Köpfchen	6
1.2. Umsetzung vegetarische Gerichte und vegane Zubereitung	9
1.3. Clever tauschen/Ersatzliste	10
1.4. Abfallvermeidung	11
1.5. Nudging-Tipps, Motivationshilfen und praktische Umsetzung	12
1.6. Informationsmaterialien zum Thema Ernährung	13
2. „Vitalküche“-Rezepte	14
2.1. Suppen	14
Bärlauchsuppe	15
Kalte Erdäpfel-Lauch-Suppe	16
Karotten-Ingwer-Suppe	17
Kürbissuppe mit Birnen	18
Selleriesuppe	19
2.2. Hauptgerichte und warme Gerichte für das Buffet	20
Bruschetta	21
Bunte Nudelpfanne	22
Erdäpfelauflauf	23
Erdäpfel-Tortilla-Muffins	24
Fischpfanne	25
Fleischbällchen mit Petersilienpesto und Paprikadip	26
Petersilienpesto	
Paprikadip	
Forellenfilet mit Erdäpfelgröstl	29
Gefüllte Paprika	31
Gefüllter Putenrollbraten	33
Grünkernbraten mit Rahmsauce	35
Heiße Erdäpfel	
mit Schinkenrahm	36
mit Hummus	37
mit Radieschentopfen	37

Hirse-Topfen-Nockerl.....38

Topfen-Couscous-Nockerl39

Krautbuchteln.....41

Käse-Zucchini-Auflauf überbacken42

Linsen-Tomaten-Sugo mit Tagliatelle.....43

Pilztascherl mit Erbsencreme.....45

Pizzastrudel.....47

Ramen Osutoria.....49

Rindsroulade in Gemüsesauce.....51

Veggieburger mit Coleslaw53

2.3. Süße Gerichte und Desserts.....54

Apfelnockerl55

Bohnenkuchen.....56

Cremige Topfenlasagne57

Grießnockerl auf Rhabarber-Erdbeer-Salat58

Mohn-Topfenknödel auf Fruchtspiegel.....59

3. Symbole: die 14 wichtigsten Allergene.....60

Anmerkung des Herausgebers:

Die Zutatenmengen werden entsprechend den Originalrezepten angegeben und unterscheiden sich daher etwas voneinander.

1. GEMEINSAM BESSER ESSEN

Die „Vitalküche“ setzt sich zum Ziel, für mehr gesunde Abwechslung in den Speiseplänen von Kindergärten, Schulen, Heimen und Kantinen zu sorgen. Denn besonders in der Gemeinschaftsverpflegung ist es wichtig, was auf den Teller kommt. Es muss schmecken, gesund sein und fit halten. Bereits kleine Änderungen können schon viel bewirken.

- Die 10 „Tut gut!“-Ziele für einen ausgewogenen und genussvollen Speiseplan**
- 1. **Ausreichend trinken:** am besten Wasser
 - 2. **Abwechslung tut gut:** ausgewogener Speiseplan
 - 3. **Gut geplant ist halb gewonnen:** mehr Effizienz, mehr Qualität
 - 4. **Erhöhung des Gemüseanteils**
 - 5. **Regional und saisonal denken:** Verwendung von niederösterreichischen Produkten
 - 6. **Ressourcen schonen:** Umweltschutz durch Nachhaltigkeit
 - 7. **Das Auge isst mit:** ansprechende Gestaltung der Speisen und des Essensumfeldes
 - 8. **Vitamine zum Naschen:** Obst als Alternative zu Süßem
 - 9. **Sicherheit durch Hygiene:** Gewährleistung bester Qualität
 - 10. **Genuss:** Nehmen Sie sich Zeit!

Unterstützung finden Sie durch die Teilnahme am Programm „Vitalküche“ mit dem dazugehörigen Fortbildungsprogramm und den NÖ Leitlinien Gemeinschaftsverpflegung.

Halten Sie sich auf dem Laufenden und abonnieren Sie den „Vitalküche“-Newsletter unter <https://secure.dialog-mail.com/pf/282/jDF5Z>

1.1. Speiseplanung mit Köpfchen – zentrales Element der „Vitalküche“

Vielfalt und Abwechslung in der Gestaltung der Mahlzeiten sind die ideale Grundlage für eine gute Nährstoffversorgung und damit ein wichtiger Beitrag für unsere Gesundheit in jedem Lebensalter!

Das kann gelingen durch:

- Gute Speiseplangestaltung
- Optimale Zusammensetzung der Speisen
- Schonende Zubereitung

Ein idealer Hauptspeiseteller enthält

- Kohlenhydrate (z. B. Getreide, Erdäpfel),
- Eiweiß (z. B. Ei, Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch),
- saisonales Gemüse und Obst sowie
- hochwertige Öle für die Zubereitung der Speisen und Salate.
- Gemüse kann als Suppe oder als Rohkost angeboten werden.
- Eine Nachspeise aus Milchprodukten, eventuell kombiniert mit Obst, rundet immer wieder das Menü ab.
- Als Getränk wird am besten Wasser gereicht.¹

Die „Vitalküche“-Kriterien orientieren sich an diesen Grundsätzen und sind für Gemeinschafts-verpflegerinnen und Gemeinschaftsverpfleger eine praktische Leitlinie bei der Umsetzung.

¹ Handbuch Mittagsverpflegung, Hg. Styria vitalis, Graz 2018, S. 22.



Die Speiseplanung für das Mittagessen sollte auf einen vierwöchigen Menüzyklus ausgerichtet sein. Das Mittagessen soll aus zwei Gängen bestehen.

Für zwanzig Verpflegungstage gilt:

- Vegetarische Gerichte werden zumindest 4-mal angeboten (exkl. süße Hauptgerichte)
- Süße Hauptgerichte werden maximal 4-mal angeboten
- Frittierte und/oder panierte Produkte werden maximal 4-mal angeboten

Genauere Empfehlungen finden Sie in den NÖ Leitlinien Gemeinschaftsverpflegung.

[Gemeinschaftsverpflegung_Leitlinie_Kindergarten.pdf \(noetutgut.at\)](#)

[Gemeinschaftsverpflegung_Leitlinie_Schule.pdf \(noetutgut.at\)](#)

[Gemeinschaftsverpflegung_Leitlinie.pdf \(noetutgut.at\)](#)

[Gemeinschaftsverpflegung_Leitlinie_Senioren.pdf \(noetutgut.at\)](#)



1.2. Umsetzung vegetarische Gerichte und vegane Zubereitung

Pflanzliche Lebensmittel spielen in der gesunden Ernährung eine große Rolle. Getreide, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse sind in unzähligen Sorten erhältlich und sorgen so für Abwechslung und bunte Farben auf dem Teller. Auch Nüsse, Samen, Kerne und Öle enthalten wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren und werten den Speiseplan schon in kleinen Mengen auf. Auch Fleisch ist Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung, landet aber viel häufiger auf den Tellern, als empfohlen wird. Die „Vitalküche“ hilft bei der Umstellung, Fleischgerichte an maximal 8 von 20 Verpflegungstagen anzubieten.

Bei dem Begriff „fleischloses Mittagessen“ denken viele an süße Hauptgerichte. Diese werden immer mit Obst und einer Suppe als Vorspeise kombiniert und können 4-mal in 20 Verpflegungstagen angeboten werden. Die eigentlichen vegetarischen Gerichte sind jedoch pikante Speisen wie Laibchen, Aufläufe oder Eintöpfe. Auch sie werden in der „Vitalküche“ 4-mal in 20 Verpflegungstagen angeboten. Als Eiweißquelle dienen Eier oder Topfen sowie Hülsenfrüchte, auch in Form von Mehl oder püriert.

Wenn Sie vegetarische Gerichte anbieten, können Milchprodukte und Eier verwendet werden. Fleisch und Fisch sowie deren Erzeugnisse dürfen jedoch nicht enthalten sein. Dies gilt auch für kleine Mengen Speckwürfel und Schmalz, aber auch für Rindsfond und Ähnliches.

In veganen, also rein pflanzlichen Gerichten dürfen keinerlei tierische Lebensmittel enthalten sein. Das heißt weder Fleisch noch Fisch und auch keine Milchprodukte, Eier und kein Honig. Achten Sie bei den Zutatenlisten auf tierische Bestandteile wie Milcheiweiß, Molkenpulver oder Butterreinfett.

1.3. Clever tauschen/Ersatzliste

Es gibt verschiedene Gründe, ein Rezept abzuwandeln. Vielleicht möchten Sie einfach noch vielfältiger kochen und deshalb in einem Ihrer Rezepte zur Abwechslung eine andere Getreidesorte verwenden. Oder Sie möchten ein Gericht mit pflanzlichen Zutaten anbieten und die tierischen Lebensmittel darin ersetzen.

Dabei hilft Ihnen unsere „Vitalküche“-Tauschliste:

KUHMILCH	Kann in vielen Rezepten wie Backteigen, Suppen, Puddings einfach durch pflanzliche Getränke (z. B. Soja- oder Haferdrink aus heimischer Produktion) ersetzt werden. Pudding gelingt auch gut mit Fruchtsaft.
EIER	In pikanten Laibchen oder Kuchen kann zur Bindung 1 Ei durch 60 g Apfelmus, 1 EL Sojamehl/Stärkemehl/Leinsamen + 3 EL Wasser, 2 EL Seidentofu oder Tomatenmark ersetzt werden. Zur Lockerung in Kuchen oder Backteigen kann Natron in Kombination mit etwas Essig oder Zitronensaft verwendet werden.
WEIZENMEHL	Zur Erhöhung der Getreidevielfalt kann Weizen in Beilagen, Süßspeisen, Kuchen, Brot und Gebäck durch Dinkelmehl vollständig ersetzt werden. Oder Sie ersetzen nur einen Teil des Weizenmehls durch ein beliebiges anderes Mehl, z. B. Maisstärke, Buchweizenmehl oder Hirsemehl. In Kuchenteigen kann Mehl auch durch gemahlene Nüsse ersetzt werden.
ZUCKER	Kann in vielen Rezepten für Kuchen, Süßspeisen oder Pudding reduziert werden, vor allem, wenn man Obst oder Trockenfrüchte damit kombiniert. Ganz streichen kann man Zucker in Apfelstrudel oder Kompotten aus süßem Obst. Auch in pikanten Rezepten wie Salatmarinaden oder Saucen kann Zucker gestrichen oder durch Obstsaft oder Obstmus ersetzt werden.



TIPP: Sollten Sie in Ihrer Küche auf bestehende Allergien und Unverträglichkeiten Rücksicht nehmen müssen, dann empfehlen wir eine diätologische Beratung.

1.4. Abfallvermeidung

In Österreich fallen allein in der Außer-Haus-Verpflegung rund 280.000 Tonnen Lebensmittelabfälle an. Als vermeidbar gelten dabei 175.000 Tonnen im Warenwert von 320 Millionen Euro.

Gründe für Lebensmittelabfälle in der Außer-Haus-Verpflegung sind: Zubereitungsreste, Überproduktion, Buffetreste und Tellerreste.

www.wwf.at/de/view/files/download/showDownload/?tool=12&feld=download&sprach_connect=3069,S.24)

Tipps zur Abfallvermeidung

- Zubereitungsreste verwerten: Trennen Sie Zubereitungsreste in Verwertbares und Unverwertbares. Aus vermeintlichem Abfall lassen sich noch Suppen, Pürees und Saucen herstellen.
- Standardportionen überprüfen: Analysieren Sie die Tellerreste und wiegen Sie die Komponenten der Gerichte, um Portionsgrößen laufend dem tatsächlichen Bedarf anzupassen
- Überproduktion minimieren: Ermitteln Sie frühzeitig die benötigten Mengen und produzieren Sie umsichtig. Befragen Sie Ihre Kundinnen und Kunden persönlich, per Formular oder elektronisch zu ihren Essenswünschen.
- Weiterverwenden oder spenden: Nutzen Sie nicht ausgegebenes Essen zweckmäßig, z. B. durch technische Haltbarmachung, Verarbeitung zu neuen Gerichten, Ausgabe als Essen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter oder als Spende an karitative Einrichtungen
- Kommunikation fördern: Halten Sie Rücksprache mit Küche, Service und Retourenbereich. So kommt das Gästefeedback dort an, wo das Essen zubereitet wird.
- Richtige Arbeitsmittel: Achten Sie darauf, dass passendes Portionier- und Schöpfwerkzeug sowohl in der Küche als auch bei der Essensausgabe zur Verfügung steht
- Lagercheck: First in, first out – überprüfen Sie Ihr Lager täglich und verbrauchen Sie Lebensmittel mit beschränkter Haltbarkeit rechtzeitig

https://united-against-waste.at/wp-content/uploads/2015/05/UAW_Poster_LR_FINAL.pdf?fa6be0

1.5. Nudging-Tipps, Motivationshilfen und praktische Umsetzung

Nudging im Bereich Verpflegung zeichnet sich dadurch aus, dass gesundheitsförderliche Getränke und Speisen so angeordnet werden, dass der Gast den Anreiz verspürt, sich für diese zu entscheiden. Diese Anreize werden Nudges (Stupse) genannt. Während der übermäßige Verzehr von Süßigkeiten, fett- und zuckerhaltigen Snacks, süßen Getränken sowie Fleisch und Fleischprodukten gesenkt werden soll, rücken Wasser, Obst, Gemüse und Salat sowie Vollkornprodukte in den Fokus. Mit einfachen Mitteln kann es gelingen, dass auch gesunde Gerichte gut ankommen:

Gemüse und Salat

- Schreiben Sie Gemüsegerichte ganz oben auf den Speiseplan
- Heben Sie Gemüsegerichte hervor, z. B. mit grüner Kennzeichnung oder Schriftfarbe
- Gestalten Sie die Salattheke attraktiv, z. B. mit Farbfolien im Hintergrund und gezielter Beleuchtung

Vollkornprodukte

- Präsentieren Sie belegte Vollkornsemmeln im Pausenverkauf auf auffälligen und attraktiven Tablett
- Erschweren Sie den Blick auf süßes Kleingebäck, z. B. durch Abkleben der Scheibe
- Kennzeichnen Sie Vollkornbrote, z. B. mit grünen Smileys auf der Verpackung
- Bieten Sie Vollkornsnacks als Probierhäppchen an

Obst

- Bieten Sie unterschiedliche Obstsorten an
- Bieten Sie Stückobst gut sichtbar in attraktiven Behältern an, z. B. auf Etageren, in Körben, Schalen etc.
- Stellen Sie Obst bereits vorportioniert und als Mitnahmevariante bereit

Allgemeine Nudges

- Platzieren Sie Obst, Gemüse und Vollkorngebäck im Vordergrund und an mehreren Ausgabestellen
- Verwenden Sie attraktives Geschirr und schöne Servietten für Salate oder Vollkorngebäck
- Hängen Sie attraktive Bilder oder Fotos von gesundheitsförderlichen Speisen und Getränken im Speisesaal und im Ausgabebereich auf
- Stellen Sie an prominenter Stelle einen Korb mit Rohwaren, die im Gemüsegericht des Tages verarbeitet werden, auf
- Bezeichnen Sie die Speisen möglichst genau mit ihren Zutaten und Gewürzen

1.6. Informationsmaterialien zum Thema Ernährung

Auf der Website www.noetutgut.at finden Sie viele weitere Informationen und Broschüren der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH zum Downloaden. Für Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher besteht zudem die Möglichkeit einer kostenfreien Lieferung innerhalb Niederösterreichs:

- „Tut gut!“-Genussrezepte
- „Tut gut!“-Kinderrezepte – Kochen mit Fito Fit!
- „Tut gut!“-Babykochbuch – Gesund essen und trinken für Babys und Kleinkinder
- „Tut gut!“-Rezeptkartensammlung
- „Tut gut!“-Ernährungspyramide für Erwachsene und Kinder
- „Tut gut!“-Saisonkalender
- „Gesund bewirten tut gut“ – Empfehlungen für die Verpflegung bei Veranstaltungen
- NÖ Leitlinien Gemeinschaftsverpflegung (Kindergarten, Schule, Betrieb, Seniorinnen und Senioren)
- „Fito Fit“-Ausmalvorlagen für Tischsets
- „Tut gut!“-Pflücktipps für Seniorinnen und Senioren (Ernährung)

2. „VITALKÜCHE“-REZEPTE

2.1. Suppen

*An die Kochlöffel,
fertig, los!*



BÄRLAUCHSUPPE



10 Portionen



Zutaten

- 3 große Erdäpfel
- 500 g Bärlauch
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Öl
- 2,8 l Wasser
- 140 ml Schlagobers
- Salz, Pfeffer, Muskat



Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und in Öl anschwitzen. Mit Wasser aufgießen, klein geschnittene Erdäpfel sowie Gewürze zugeben und ca. 20 Min. kochen lassen. Bärlauch grob schneiden und in die Suppe geben. Kurz aufwallen lassen und mit dem Schlagobers gemeinsam pürieren.



KALTE ERDÄPFEL- LAUCH-SUPPE



10 Portionen



Zutaten

- 500 g mehlig-e Erdäpfel
- 500 g Lauch
- 1,5 l Gemüsesuppe
- 125 ml Schlagobers
- Salz, Pfeffer, Petersilie, Eiswürfel

Zubereitung

Gemüsesuppe zum Kochen bringen, geschälte, gewürfelte Erdäpfel zugeben und 5 Min. zuge- deckt köcheln lassen. Lauch in Stücke schneiden, dazugeben und 7 Min. weiterköcheln. Schlagobers zur Suppe geben, alles cremig pürieren und durch ein Sieb streichen. Suppe etwas abkühlen lassen, mind. 3 Std. im Kühlschrank kalt stellen und mit Eiswürfeln und gehackter Petersilie servieren.

„Vitalküche“-Fortbildung „Genuss zum Löffeln – Köstliches aus der Suppenküche“

KAROTTEN-INGWER- SUPPE



10 Portionen



Zutaten

- 3 Zwiebeln
- 5 EL Öl
- 800 g Karotten
- 60 g Ingwer
- 2,5 l Gemüsesuppe
- 300 ml Schlagobers
- 1,5 Bund Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln klein schneiden und in Öl anschwitzen. Karotten in Scheiben schneiden, mit geschäl- tem, gewürfeltem Ingwer und der Gemüsesuppe ca. 20 Min. weich kochen. Schlagobers hinzu- fügen, alles fein pürieren und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.



Volksschule Kematen/Ybbs, Küche Inge Harreither und Christine Scheimer



KÜRBISUPPE MIT BIRNEN



10 Portionen



Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 40 g Öl
- Muskat, Zimt, Koriandersamen
- 1,2 l Gemüsesuppe
- 1 kg Kürbis
- 100 g mehlig Erdäpfel
- 2 EL frischer Ingwer
- 300 g saftige säuerliche Birnen
- Schale einer Bio-Zitrone
- 3-4 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung

Zwiebeln schälen, fein hacken und im Öl gut anrösten. Muskat, Koriandersamen und Zimt zugeben, kurz mitrösten und mit Suppe aufgießen. Kürbis, Erdäpfel und Ingwer klein schneiden und mit der Zitronenschale dazugeben. 10 Min. kochen, in Stücke geschnittene Birnen zugeben und 5 Min. weiterkochen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, pürieren und mit gehackter Petersilie bestreuen.

„Vitalküche“-Fortbildung „Genuss zum Löffeln – Köstliches aus der Suppenküche“



SELLERIESUPPE



10 Portionen



Zutaten

- 600 g Knollensellerie
- 4 große Erdäpfel
- 2,5 Zwiebeln
- 2,5 Stangen Lauch, weißer Teil
- 2 EL Öl
- 1,5 l Gemüsesuppe
- 400 ml Schlagobers
- Salz, Pfeffer, Muskat, Apfelessig



Zubereitung

Gemüse schälen, klein schneiden und in Öl anschwitzen. Mit Gemüsesuppe aufgießen und ca. 20 Min. kochen lassen. Mit Schlagobers, Apfelessig und den Gewürzen verfeinern und anschließend pürieren.

Volksschule Kematen/Ybbs, Küche Inge Harreither und Christine Scheimer

2. „VITALKÜCHE“-REZEPTE

2.2. Hauptgerichte und warme Gerichte für das Buffet

... bereit für
die Hauptspeisen?



BRUSCHETTA



10 Portionen



Zutaten

- 10 mittelgroße Tomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 8 EL Olivenöl
- Frische Basilikumblätter
- 10 Weckerl
(achten Sie auf die
Zutatenliste, ob es sich um
veganes Gebäck handelt)

Zubereitung

Tomaten würfelig schneiden, Knoblauchzehen und Basilikumblätter klein hacken. Die Zutaten in einer Schüssel mit Olivenöl vermischen. Weckerl in Scheiben schneiden und im Sandwichtoaster kurz antoasten. Dann mit der Tomatenmischung belegen. Mit Basilikumblättern garnieren.



BUNTE NUDELPFANNE



10 Portionen



Zutaten

- 2 Bund Suppengrün
- 2 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 1 kg Dinkelpenne/-spiralen
- Etwas Schlagobers und/oder Parmesan
- Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung

Teigwaren bissfest garen. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, anderes Gemüse grob raspeln. Alles in etwas Öl anrösten und bissfest dünsten. Mit etwas Schlagobers, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Teigwaren unterrühren und mit Parmesan bestreuen.

Bundesgymnasium Baden Biondegasse, Lion's Catering Service KG – Manuela Toth



ERDÄPFELAUFLAUF



10 Portionen



Zutaten

- 2 kg Erdäpfel
- 500 g Zwiebeln
- 700 g Zucchini
- 400 g Tomaten
- 320 g Bergtilsiter
- 300 g Mozzarella
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer,
- Knoblauch, Majoran

Zubereitung

Erdäpfel in der Schale dämpfen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln klein schneiden. Tomaten schälen und mit den Zucchini würfeln. Tilsiter reiben und Mozzarella in Scheiben schneiden. Alle Zutaten zusammen mit den Eiern vermischen, würzen und in einer gefetteten Auflaufform backen.

NÖ Pflege- und Betreuungszentrum Gänserndorf, Eveline Pazderka



ERDÄPFEL-TORTILLA-MUFFINS



10 Portionen



Zutaten

- 2 kg Erdäpfel, geschält, gewürfelt
- 8 Eier
- 2 rote Paprika, gewürfelt
- 300 g Zwiebeln, fein geschnitten
- 2 EL Petersilie, gehackt
- Öl, Salz, Pfeffer, Chiliflocken

Zubereitung

Erdäpfel mit etwas Öl vermischen und auf Backpapier backen, bis sie weich und goldbraun sind. Eier, Zwiebeln, Paprika, Petersilie und Gewürze vermischen. Erdäpfel daruntermischen und abschmecken. In Muffinformen füllen und bei 170 °C Umluft 15–20 Min. backen. Schmeckt auch kalt sehr gut.

FISCHPFANNE

10 Portionen



Zutaten

- 5 Zwiebeln
- Etwas Öl
- 5 verschiedene Paprika
- 3 Brokkoli
- 10 Karotten
- 8 EL Crème fraîche
- 10 Fischfilets
- 2 l Gemüsesuppe
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung

Fein gehackte Zwiebeln in etwas Öl anrösten, klein geschnittenes Gemüse zugeben. Mit Suppe aufgießen, etwas Paprikapulver zufügen. Crème fraîche hinzufügen und die Fischstücke einlegen. Ca. 15 Min. leicht köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Polentaschnitten oder Dinkelreis servieren.





FLEISCHBÄLLCHEN MIT PETERSILIENPESTO UND PAPRIKADIP

10 Portionen (ca. 50 Bällchen)



Zutaten

- 1 kg Faschiertes
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Eier
- 4 EL Petersilie, fein gehackt
- 50 g Brösel
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermischen, kleine Bällchen daraus formen und im Backrohr bei 180 °C ca. 20 Min. backen.



PETERSILIENPESTO



10 Portionen



Zutaten

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Petersilie
- 150 ml Rapsöl
- 50 g Parmesan
- 1 EL Zitronensaft
- 1–2 Knoblauchzehen
- 0,5 TL Salz

Zubereitung

Sonnenblumenkerne kurz anrösten und dann mit den anderen Zutaten zu einem Pesto pürieren.

PAPRIKADIP



10 Portionen

Zutaten

- 3 rote Paprika
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Muskat



Zubereitung

Die ganzen Paprika in Salzwasser weich kochen, in einem Sieb abtropfen lassen. Stielansatz und Kerne entfernen. Im Mixer aus Paprika, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat einen glatten Dip pürieren.



FORELLENFILET MIT ERDÄPFELGRÖSTL

10 Portionen



Zutaten

- 1,5 kg Erdäpfel
- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 200 g Kürbiskerne, gehackt
- 3 Gurken
- 2 Becher Sauerrahm
- 2 Bund Dille
- 10 Forellenfilets
- Etwas Zitronensaft
- Semmelbrösel
- Öl (z. B. Kürbiskernöl)
- Salz, Pfeffer, Kümmel, Majoran

Zubereitung

Erdäpfel schälen, kochen und in grobe Würfel schneiden. Fein gehackte Zwiebeln und Knoblauch mit den Erdäpfeln in etwas Öl anrösten und am Ende Kürbiskerne zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Majoran würzen.

Gurken in feine Streifen schneiden, salzen und nach 5 Min. ausdrücken. Mit Sauerrahm, Salz und gehackter Dille zu einem Salat vermengen.

Forellenfilets salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Kurz beidseitig in Semmelbrösel legen und in etwas Öl braten.



GEFÜLLTE PAPRIKA



10 Portionen



Zutaten

- 10 gelbe und grüne Paprika

FÜLLUNG

- 400 g Bulgur
- 400 g Brunoisegemüse
- 80 g Parmesan
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL gemischte Kräuter
- Salz, Pfeffer

SAUCE

- 1 l Tomatensauce
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1–2 EL Majoran

Zubereitung

Bulgur in doppelter Wassermenge kochen. Für die Füllung das Brunoisegemüse (Karotten, Sellerie, Lauch, Zucchini ...) kurz dämpfen und mit den restlichen Zutaten vermischen. Vom Gemüsepaprika den „Deckel“ abschneiden und Paprika aushöhlen. Masse einfüllen und Deckel drauflegen. Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch sehr klein schneiden, mit der Tomatensauce und Majoran vermischen und in eine große Auflaufform gießen. Die Paprika in die Sauce stehend einschichten. Auf Kombidampf 50/50 120 °C mit Stichthermometer auf 80 °C oder im Backrohr bei 180 °C ca. 30–40 Minuten garen.



Kindergarten Gumpoldskirchen, Küche Ute Reumüller und Angela Steininger



GEFÜLLTER PUTENROLLBRATEN



10 Portionen



Zutaten

- 1,5 kg Putenbrust
- Salz, Pfeffer, Öl

FÜLLUNG UND SAUCE

- 5 gelbe und rote Paprika
- 250 g Schinken
- 100 g Käse, gerieben
- 3 EL Basilikum
- 750 ml klare Gemüsesuppe
- 375 ml Milch
- 45 g Vollkornmehl

Zubereitung

Putenbrust doppellappig zu einer großen Platte aufschneiden. Frischhaltefolie drauflegen und vorsichtig platt klopfen. Folie entfernen und das Fleisch auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika in kleine Würfel schneiden und die Hälfte davon mit Schinken, Käse und etwas Basilikum auf dem Fleisch verteilen. Das Fleisch eng einrollen und mit Spagat umwickeln.

In etwas Öl rundum kurz anbraten. Restliche Paprikawürfel rundherum verteilen und mit etwas Suppe aufgießen. Bei 180 °C ca. 30 Min. im Backofen garen. Restliche Suppe zugießen und weitere 30 Min. offen braten. Bratensaft mit Paprika, Milch und Mehl pürieren, verkochen lassen und restliches Basilikum zugeben. Den Braten in 3 cm dicke Scheiben schneiden und mit Sauce anrichten.

Dazu passen Dinkelreis, Teigwaren sowie verschiedene Salate.





GRÜNKERNBRATEN MIT RAHMSAUCE

10 Portionen



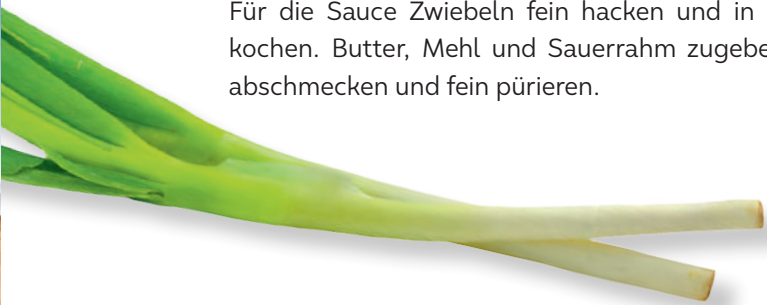
Zutaten

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 4–5 Zwiebeln• 5 Karotten• 2 Stangen Lauch• 100 g Butter• 500 g grober Grünkernschrot• 1 l Gemüsesuppe• 200 g Nüsse, gerieben• 5 Eier | <ul style="list-style-type: none">• 100 g Käse, gerieben• 200 g Vollkornbrösel• Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian | SAUCE <ul style="list-style-type: none">• 2 Zwiebeln• 2 TL Rapsöl• 500 ml Gemüsesuppe• 2 EL kalte Butter• 2 EL Dinkelmehl• 500 g Sauerrahm• Petersilie, Zitronensaft• Salz, Pfeffer |
|---|--|---|

Zubereitung

Zwiebeln und Karotten in kleine Würfel schneiden, Lauch in dünne Ringe. Butter erwärmen, Grünkernschrot andünsten, Gemüse zugeben und mit Suppe aufkochen. 15 Min. bei kleiner Flamme köcheln, weitere 15 Min. quellen und abkühlen lassen. Nüsse, Eier, Käse und Brösel unter die Grünkern-Gemüse-Mischung rühren. Mit Gewürzen und Thymian abschmecken. Alles zu einem Braten formen und 35–40 Min. bei 180 °C backen.

Für die Sauce Zwiebeln fein hacken und in Öl andünsten, mit Suppe aufgießen und weich kochen. Butter, Mehl und Sauerrahm zugeben, mit Petersilie, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und fein pürieren.





HEISSE ERDÄPFEL

MIT SCHINKENRAHM

10 Portionen



Zutaten

- 10 große Erdäpfel, in der Schale gekocht und halbiert
- 15 Scheiben Schinken
- 2 Jungzwiebeln
- 2 Becher Sauerrahm
- 100 g Käse, gerieben

Zubereitung

Schinken in Streifen und Jungzwiebeln in Ringe schneiden. Mit Sauerrahm und Käse vermengen und die Erdäpfel füllen.

MIT HUMMUS



10 Portionen

Zutaten

- 10 große Erdäpfel, in der Schale gekocht und halbiert
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Kichererbsen aus der Dose
- 1 Zwiebel
- 3 EL Öl
- 2 EL Petersilie
- 1 TL Zitronensaft
- 200 g Karotten, roh, geraspelt

Zubereitung

Knoblauchzehen pressen, Zwiebel schälen und schneiden anschließend mit Kichererbsen, Öl, Petersilie und Zitronensaft vermengen und mit Pürierstab mixen, Wasser bis zur gewünschten Konsistenz begeben. Erdäpfel füllen und mit Karottenraspeln garnieren.

MIT RADIESCHENTOPFEN



10 Portionen



Zutaten

- 10 große Erdäpfel, in der Schale gekocht und halbiert
- 500 g Topfen
- 250 g Sauerrahm
- 2 Bund Radieschen
- 200 g Essiggurkerl
- 1 Schälchen Kresse

Zubereitung

Radieschen und Essiggurkerl klein schneiden und mit Topfen und Sauerrahm vermengen. Erdäpfel füllen und mit Kresse garnieren.



HIRSE-TOPFEN-NOCKERL

10 Portionen



Zutaten

- 400 g Hirse
- 900 ml Wasser
- 2,5 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 250 g Topfen
- 5 Eier
- 9 EL Grieß
- Salz, Pfeffer
- 250 g Kürbiskerne
- 4 EL Butter

Zubereitung

Hirse mit kaltem Wasser abspülen, dann mit 400 ml Wasser aufkochen, 5 Min. köcheln und 30 Min. ausquellen lassen. Zwiebeln und Knoblauch sehr fein hacken und in 4 EL Butter hell anrösten. Mit Hirse, Topfen, Eiern und Grieß vermischen. Salzen und pfeffern und ca. 20 Min. rasten lassen. Mit zwei Löffeln Nockerl abstechen, in Kürbiskernen wälzen und im Backrohr backen.

Dazu Kohlrabi-Karotten-Gemüse servieren.

Volksschule Kematen/Ybbs, Küche Inge Harreither und Christine Scheimer

TOPFEN-COUSCOUS-NOCKERL

10 Portionen



Zutaten

- 1,25 kg Topfen (40 %)
- 250 g Couscous
- 5 Eier
- 125 g Semmelbrösel
- 2,5 Knoblauchzehen
- 150 g Butter
- Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander mischen und 15 Min. rasten lassen. Mit 2 Esslöffeln Nockerl formen und in kochendes Salzwasser geben. Hitze reduzieren und 10 Min. ziehen lassen. Nockerl gut abtropfen lassen, anschließend in einer Pfanne in etwas heißem Öl kurz schwenken und auf Gemüse Ragout oder Vogerlsalat anrichten.

Volksschule Kematen/Ybbs, Küche Inge Harreither und Christine Scheimer



KRAUTBUCHTELN



10 Portionen



Zutaten

TEIG

- 600 g Weizenvollkornmehl
- 30 g Germ
- 250 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 2 EL Sauerrahm

FÜLLE

- 300 g Weißkraut
- 1 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Kümmel, Paprikapulver
- Zerlassene Butter
- 1 Ei

SAUCE

- 500 ml Milch
- 30 g Mehl
- 1 EL Öl
- 4 EL Kräuter, gehackt

Zubereitung

Für den Teig aus der halben Menge der lauwarmen Milch, der zerbröselten Germ und etwas Mehl ein Dampf bereiten. Das restliche Mehl auf eine Arbeitsfläche geben und in der Mitte eine Mulde machen, in die man das Dampf gibt. Mit Mehl bestreuen und ca. 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen, bis die Oberfläche grobe Risse zeigt. Danach mit der restlichen Milch, den Eiern, dem Sauerrahm und einer Prise Salz einen mittelfesten Germteig bereiten. Den Teig gut durcharbeiten, zu einer Kugel formen und zugedeckt nochmals ca. 30 Min. gehen lassen. Für die Fülle das Kraut waschen, putzen, den Strunk entfernen und das Kraut in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und nicht zu fein hacken. Das Öl erhitzen, darin die Zwiebeln glasig anrösten und danach Kraut, Knoblauch, Kümmel, Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer beifügen. Alles kurz durchrösten, mit einem Schuss Wasser ablöschen und zugedeckt ca. 20 Min. weich dünsten. Anschließend die Fülle erkalten lassen. Den Germteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 0,5 cm dick ausrollen und mit einem runden Ausstecher (10 cm Durchmesser) Scheiben ausstechen. Darauf einen Löffel Krautfülle setzen und den Teig zu Buchteln formen. Diese rundum in zerlassener Butter wälzen, in eine gefettete Pfanne setzen und nochmals ca. 30 Min. gehen lassen. Die Buchteln sodann mit versprudelttem Ei bestreichen und im vorgeheizten Rohr bei 175 °C ca. 40 Min. backen. Für die Kräutersauce Mehl in Öl rösten und nach und nach mit der Milch aufgießen. Gut durchkochen lassen und mit Salz und Kräutern abschmecken.



KÄSE-ZUCCHINI-AUFLAUF ÜBERBACKEN



10 Portionen



Zutaten

- 400 g Fleckerl
- 250 g Erdäpfel
- 1 kg Zucchini
- 2 Eier
- 300 g Käse, gerieben
- 300 ml Schlagobers
- Salz, Pfeffer, Knoblauch

Zubereitung

Fleckerl und Erdäpfel kochen. Ausgekühlte Erdäpfel und Zucchini grob reiben. Mit allen übrigen Zutaten vermischen, würzen und bei 160 °C im Rohr ca. 40 Min. backen.



NÖ Pflege- und Betreuungszentrum Gänserndorf, Küche Eveline Pazderka



LINSEN-TOMATEN-SUGO MIT TAGLIATELLE



10 Portionen



Zutaten

- 300 g grüne Linsen
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Öl
- 400 g Wurzelgemüse
- 1,6 kg Tomatensauce mit Stücken
- 4 Lorbeerblätter
- Thymian, Salz, Pfeffer
- 800 g Nudeln
- 4 EL Kräuter, gehackt



Zubereitung

Linsen ein bis zwei Stunden oder über Nacht einweichen und dann ca. 15 Min. weich kochen. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in Öl anrösten. Sehr klein geschnittenes Wurzelgemüse zugeben. Linsen, Tomatensauce und Gewürze zugeben und 10 Min. köcheln lassen. Auf bissfest gekochten Nudeln servieren und mit Kräutern bestreuen.

„Vitalküche“ – Fortbildung „Heute mal vegetarisch?“ – Gemüse und Co. zum Genießen



PILZTASCHERL MIT ERBSENCREME

10 Portionen



Zutaten

TEIG

- 1 kg Erdäpfel, gekocht und passiert
- 180 g Dotter
- 100 g Butterschmalz
- 50 g Parmesan, gerieben
- 180 g glattes Mehl
- 120 g griffiges Mehl
- 100 g Maizena
- Salz, Muskat

FÜLLE

- 400 g Pilze
- 140 g Schalotten
- 1 Jungzwiebel
- 100 g Frischkäse
- Rosmarin, Thymian
- Salz, Pfeffer, etwas Knoblauch

ERBSENCREME

- 200 g junge grüne Erbsen
- 200 ml Gemüsefond
- Minze
- Salz, Muskat

Zubereitung

Für den Teig die passierten Erdäpfel mit Eidotter, Butterschmalz und Parmesan verkneten. Anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen, mit der Hand verkneten und danach ca. 20 Min. rasten lassen.

Für die Fülle die Pilze und Schalotten fein würfeln, in Öl anschwitzen und zusammen in einem Topf auskühlen lassen. Zuletzt die zerkleinerte Jungzwiebel und Kräuter dazugeben und den Frischkäse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. Erdäpfelteig ausrollen und in Quadrate schneiden. In die Mitte ein ca. nussgroßes Stück Füllung setzen und den Teig der Hälfte oder Diagonale nach zuklappen. Den Rand mit einer Gabel festdrücken. Tascherl in heißem Öl kurz goldbraun herausbacken.

Für die Erbsencreme die Erbsen mit Gemüsefond aufgießen und ca. 10 Min. leicht köcheln lassen. Mit Salz, Muskat und Minze abschmecken und fein mixen.



PIZZASTRUEL

10 Portionen



Zutaten

TEIG

- 300 g Magertopfen
- 300 g Mehl
- 300 g Butter
- 2 Prisen Salz
- Etwas zerlassene Butter
- Milch zum Bestreichen

FÜLLE

- 600 g Brokkoli
- 1,5 Stangen Lauch
- 300 g Kirschtomaten
- 1 Dose Mais
- 150 g gekochter Schinken
- Salz, Pfeffer, Oregano
- 150 g Käse, gerieben

Zubereitung

Für den Topfenteig alle Zutaten verkneten, rasten lassen, ausrollen und mit zerlassender Butter bestreichen. Gemüse putzen und waschen, Brokkoli in kleine Röschen teilen, Lauch in Ringe schneiden. Beides kurz in Salzwasser blanchieren. Tomaten halbieren und Mais gut abspülen. Schinken würfelig schneiden, mit Gemüse vermengen und würzen. Die Fülle auf den Teig verteilen und mit der Hälfte des Käses bestreuen. Den Strudel einrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Strudel mit etwas Milch bestreichen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Bei 180 °C ca. 40 Min. backen.





RAMEN OSUTORIA



10 Portionen



Zutaten

TEIG

- 4 Zwiebeln
- 1 Knoblauchknolle
- 500 g Karotten
- 4 rote Spitzpaprika
- 2 Stangen Lauch
- 2 Sellerieknollen
- 4 Petersilwurzeln
- 1 Bund Jungzwiebeln
- Ingwerwurzel, nach Belieben

- Pfeffer, Lorbeerblatt, Sojasauce
- Etwas Öl
- 1 kg Mie- oder Udonnudeln

TOPPING

- Tofu

OPTIONAL

- Diverse Sorten Grillkäse sowie kurz gebratenes Fleisch
- Gebratener Fisch oder Meeresfrüchte
- Gebratene Pilze (Champignons, Kräuterseitling, Shiitake, Steinpilz usw.)
- Gebratener Spargel, Kürbis, Zucchini usw.

Zubereitung

Gemüse waschen und schälen. Zwiebeln und Knoblauch mitsamt der Schale grob zerteilen. Knoblauch und Zwiebeln in einem Topf mit Öl anbraten und anschließend die restlichen Gemüseabfälle dazugeben. Kurz anschwitzen und danach mit Wasser aufgießen. Gewürze wie Lorbeer, schwarzen Pfeffer, etwas Sojasauce nach Geschmack begeben. Die Suppe etwa 1 Std. köcheln lassen. Das Gemüse in feine Streifen schneiden und Toppings vorbereiten. Die Nudeln bissfest kochen. Suppe abseihen und mit passenden Gewürzen abrunden. Das geschnittene Gemüse mit starker Hitze kurz in Öl schwenken, mit Sojasauce leicht löschen und anschließend mit einem Teil der Gemüsesuppe auf ein Verhältnis 1:1 bringen. Kurz aufkochen und anschließend von der Hitze nehmen, um das Gemüse frisch und knackig zu halten.

ANRICHTEN: Nudeln in eine passende Schale oder auf einen tiefen Pastateller geben. Gemüse samt etwas „starker Suppe“ darauf platzieren und mit heißer Brühe auf eine kompakte 1:1-Menge auffüllen. Mit Toppings und Extras garnieren.



RINDSROULADE IN GEMÜSESAUCE

10 Portionen



Zutaten

- 10 Rindsschnitzel
- Salz, Pfeffer, Öl
- 10 Scheiben
Hamburgerspeck
- 2 kleine Zwiebeln,
gewürfelt
- 2 Karotten, in Streifen
- 2 Essiggurkerl, in Streifen
- 3 Zwiebeln
- 5–6 Karotten
- 0,5 Knollen Sellerie
- 0,5 Stangen Lauch
- 1,5 l Rindsuppe
- Petersilie

Zubereitung

Schnitzel klopfen, salzen, pfeffern, mit Speckscheiben, Karotten, Zwiebeln und Gurkerln belegen und einrollen. In etwas Öl scharf anbraten und herausnehmen. Gemüse schälen, klein schneiden und im Bratenrückstand anrösten, Petersilie hinzufügen und mit Suppe aufgießen. Rouladen dazugeben und weich dünsten. Gemüsesauce pürieren und abschmecken.

Dazu passen gut Fächererdäpfel oder Erdäpfelschmarren.





VEGGIEBURGER MIT COLESLAW

10 Portionen



Zutaten

- 400 g fester Tofu, geräuchert
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- Ca. 4 EL Reismehl
- 10 Weckerl
- ZUM BELEGEN JE NACH WUNSCH**
 - Zwiebeln, Tomaten, Salat etc.

Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch und Tofu sehr fein hacken und mit den Gewürzen und dem Mehl mischen. Zu zehn kleinen Pattys formen und vorsichtig in etwas Öl in der Pfanne herausbraten. In aufgeschnittene Weckerl legen, mit Zwiebeln, Tomaten, Salat etc. belegen und mit Coleslaw servieren.

COLESLAW

10 Portionen



Zutaten

- 500 g Weißkraut
- 250 g Karotten
- 3 Jungzwiebeln
- 500 g Sauerrahm
- 2 TL Senf
- 2 TL Essig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Gemüse fein raffeln und mit den anderen Zutaten vermischen.

Adaptiert nach einem Rezept der Neuen Mittelschule Hainfeld, Frau Bichler

2. „VITALKÜCHE“-REZEPTE

2.3. Süße Gerichte und Desserts

*Lust auf
etwas Süßes?*



APFELNOCKERL

10 Portionen



Zutaten

- 1 kg Mehl
- 750 ml Milch
- 4 Eier
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 kg Äpfel
- 110 g Butter
- 15 g Vanillezucker
- 52 g Zucker
- Zimt, Zitronensaft

Zubereitung

Mehl, Milch, Eier und Vanillezucker gut vermengen, Nockerl formen und in Salzwasser kochen. Äpfel schälen und klein würfeln. In Butter mit Zucker, Vanillezucker, Zimt und etwas Zitronensaft köcheln. Nockerl zugeben.



Kindergarten Gumpoldskirchen, Küche Ute Reumüller und Angela Steinger



BOHNENKUCHEN

10 Portionen



Zutaten

- 120 g Bohnen
- 150 g Zucker
- 1 Ei
- 1 Pkg. Vanillezucker
- Saft einer halben Zitrone
- 120 g Mehl
- 0,5 Pkg. Backpulver
- 2 EL Semmelbrösel
- Staubzucker oder Schokoglasur (kann Allergene enthalten: z.B. Milch und Soja)

Zubereitung

Die Bohnen abseihen, waschen und passieren. Zucker mit Ei, Vanillezucker und Zitronensaft schaumig rühren. Mehl, Backpulver und Semmelbrösel gut vermischen und zusammen mit der Bohnenmasse zur Eimasse mischen. Den Teig in eine gefettete und bemehlte Kastenform füllen und im vorgeheizten Rohr bei 190 °C ca. 40 Min. backen. Den Kuchen in der Form fast auskühlen lassen, stürzen und mit Staubzucker bestreuen oder mit Schokoglasur servieren.

„Vitalküche“ – Fortbildung „Heute mal vegetarisch?“ – Gemüse und Co. zum Genießen

CREMIGE TOPFENLASAGNE

10 Portionen



Zutaten

- 1 kg Topfen
- 200 g Sauerrahm
- Zitronenschale
- 8 Eier
- 160 g Zucker
- Vanillezucker
- 800 g Weizengrieß
- 30 g Maisstärke
- 1 Prise Salz
- 200 g Lasagneblätter

Zubereitung

Topfen, Sauerrahm, Dotter, Hälfte des Zuckers, Vanillezucker, Zitronenschale, Grieß und Stärke verrühren. Eiklar mit restlichem Zucker und Salz zu Schnee schlagen und unterheben.

Lasagneblätter in heißem Wasser einweichen. Backblech gut ausfetten und mit Grieß bestreuen. Ein Drittel der Topfenmasse aufstreichen, dann eine Nudel-, Topfen-, Nudel-, Topfenschicht auffüllen. Bei 150 °C 20 Min. backen, dann Hitze auf 140 °C reduzieren und ca. 35 Min. weiterbacken.

NÖ Pflege- und Betreuungszentrum Gänserndorf, Küche Eveline Pazderka





GRIESSNOCKERL AUF RHABARBER-ERDBEER-SALAT

10 Portionen



Zutaten

- 500 ml Milch
- 40 g Butter
- Schale von 2 Bio-Zitronen
- 4 Pkg. Vanillezucker
- 340 g Zucker
- 120 g Grieß
- 2 Eier
- 800 g Rhabarber
- 260 g Erdbeeren
- 1 l Hollersaft
- 2 Zimtstangen
- 2 EL Vanillepuddingpulver

Zubereitung

Milch mit Butter, Zitronenschale, Vanillezucker und 50 g Zucker aufkochen. Grieß darin einkochen. Eier unterrühren und kurz rasten lassen. Nockerl formen und in der Pfanne bei mittlerer Temperatur von allen Seiten zart anbraten. Rhabarber und Erdbeeren in den restlichen Zutaten einlegen. Kurz mit Puddingpulver erhitzen.

Landwirtschaftliche Fachschule Ottenschlag, Frau Pözl-Zeilinger



MOHN-TOPFENKNÖDEL AUF FRUCHTSPIEGEL

10 Portionen



Zutaten

- 200 g Weißbrot
- 80 g Butter
- 80 g Staubzucker
- 2 Pkg. Vanillezucker
- Zitronenschale
- 2 Dotter
- 640 g Magertopfen
- Mohnzucker (Staubzucker und Mohn mischen)
- Himbeermus
- Fruchtspalten (z. B. Feigen, Birnen, Äpfel)

Zubereitung

Brot fein würfeln und mit Butter, Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale, Dotter und Topfen gut verrühren. 2 Stunden kühl rasten lassen. Knödel formen und in siedendem Wasser ca. 15 Min. garziehen lassen. In Mohnzucker wälzen und auf Himbeermus mit Fruchtspalten servieren.



Landwirtschaftliche Fachschule Ottenschlag, Frau Pözl-Zeilinger

3. SYMBOLE: DIE 14 WICHTIGSTEN ALLERGENE²

Folgende Allergie- und Unverträglichkeitsauslöser sind gemäß der EU-Verbraucherinformationsverordnung zur Lebensmittelkennzeichnung angabepflichtig:

	Glutenhaltiges Getreide und daraus gewonnene Erzeugnisse
	Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse
	Eier von Geflügel und daraus gewonnene Erzeugnisse
	Fisch und daraus gewonnene Erzeugnisse (außer Fischgelatine)
	Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse
	Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse
	Milch von Säugetieren und Milcherzeugnisse (mit Laktose)
	Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse
	Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse
	Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse
	Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse
	Schwefeldioxid und Sulfite
	Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse
	Weichtiere wie Schnecken, Muscheln, Tintenfische und daraus gewonnene Erzeugnisse

Impressum:
Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH,
Klostergasse 31, 3100 St. Pölten; Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka GmbH (www.sul.at);
Fotos/Grafiken: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Veronika Steinberger, Philipp Monihart, Rita Newman
und iStockphoto.com;

Der Herausgeber übernimmt keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung – insbesondere der Inhalte – des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen.

² <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/allergie/nahrungsmittelallergie/kennzeichnungspflicht>, Zugriff am 26.01.2021.
https://www.wko.at/branchen/w/tourismus-freizeitwirtschaft/gastronomie/Service_Dokument_Liste_Gesundheit_Kennzeichnungspflichten.pdf, Zugriff am 26.01.2021.



Mehr Informationen zum Programm „**Tut gut!**“-Vitalküche finden Sie auf unserer Website www.noetutgut.at