



»Gesund Bewirten tut gut«

Empfehlungen für die Verpflegung
bei Veranstaltungen

>>Das schmeckt nach mehr!<<

>> Das leibliche Wohl spielt bei Veranstaltungen eine bedeutende Rolle und trägt viel zur Gemütlichkeit und zu einem guten Austausch bei. Dieser Leitfaden soll Ihnen Lust auf eine gesunde und ausgewogene Verpflegung im Rahmen Ihrer Veranstaltungen machen und Ihnen gezielt Ideen und Tipps dafür liefern. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Vergnügen und gutes Gelingen! <<

INHALT

10 Ernährungs-Ziele der Initiative »Tut gut!«.....	5
»tut gut«-Ernährungspyramide	6
»tut gut«-Saisonkalender	8
Empfehlungen	10
... für Ihr Getränkeangebot	10
... für Ihr kaltes Speisenangebot.....	10
... für Ihr warmes Speisenangebot	11
Tipps für die gesunde Verpflegung	13
Rezept-Tipps	14

10 ERNÄHRUNGS-ZIELE DER INITIATIVE »TUT GUT!«

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 Essensumfelds
8. **Vitamine zum Naschen:** Obst als Alternative zu Süßem
9. **Sicherheit durch Hygiene:** Gewährleistung von Qualität
10. **Genuss:** Nehmen Sie sich Zeit

»TUT GUT«-ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Die »tut gut«-Ernährungspyramide verdeutlicht die Mengenverhältnisse verschiedener Lebensmittel für eine ausgewogene Ernährung. So stellt der untere Bereich der Pyramide die Basis dar. Von diesen Lebensmitteln soll reichlich gegessen werden. Je weiter oben sich Produkte befinden, desto ausgewählter und sparsamer sollen sie verwendet werden.

FETTES, SÜSSES UND SALZIGES: Täglich max. 1 Portion fett-, zucker- oder salzreiche Lebensmittel wie Snacks, Limonaden, Süßigkeiten

TIERISCHE FETTE: Streich-, Back- und Bratfette sowie fettreiche Milchprodukte sparsam verwenden

FISCH, FLEISCH, WURST UND EIER: Wöchentlich 1-2 Portionen Fisch, max. 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst, max. 3 Eier; eine Portion Fleisch entspricht der Größe des eigenen Handtellers

MILCH UND MILCHPRODUKTE: Täglich 3 Portionen Milchprodukte

PFLANZLICHE FETTE: Täglich 1-2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen

GETREIDE, BROT UND BEILAGEN: Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel

GEMÜSE UND OBST: Täglich 3 Portionen Gemüse/Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst

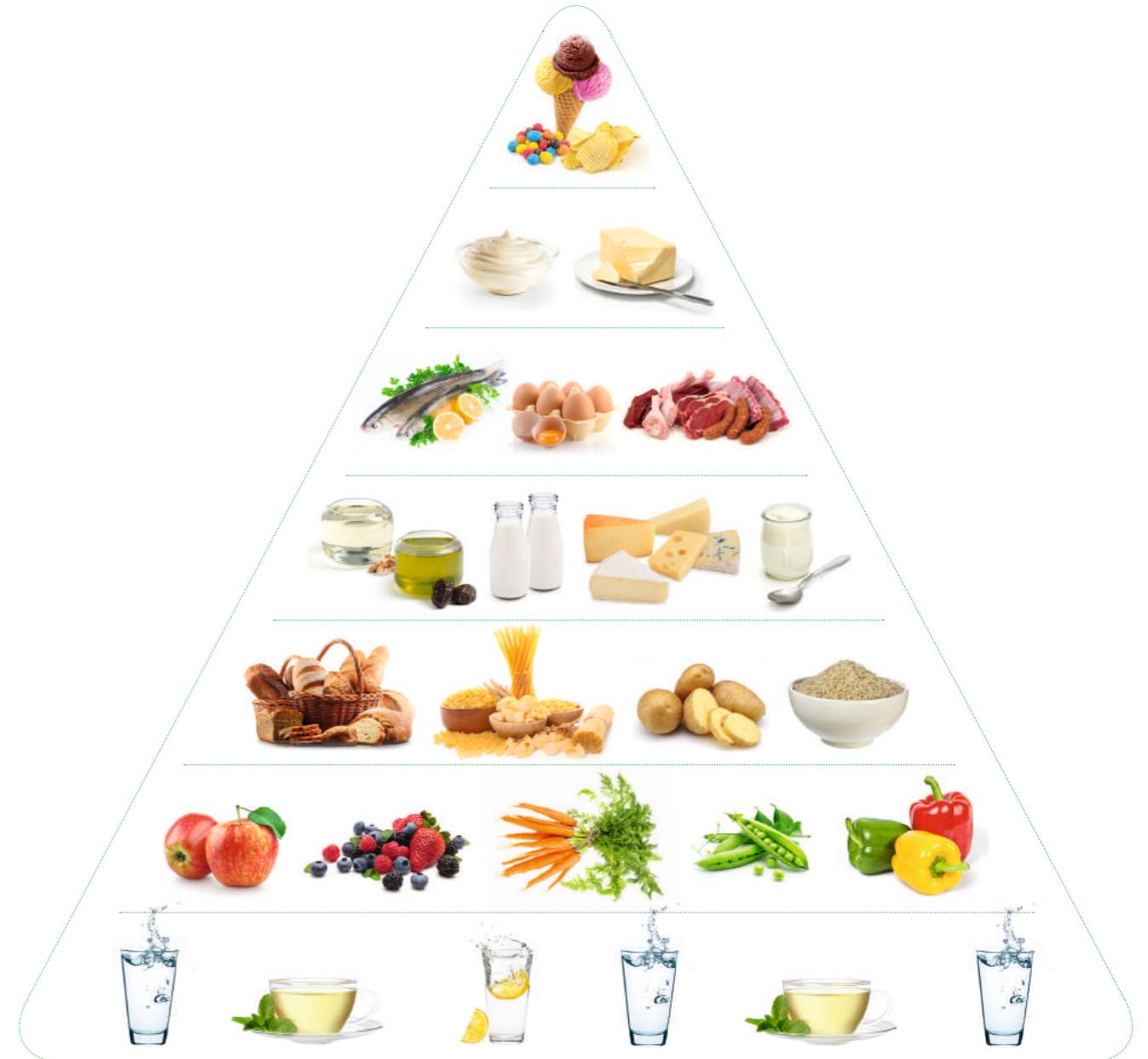
GETRÄNKE: Täglich mind. 1,5 l Wasser, alkoholfreie und energiearme Getränke

Drei einfache Grundregeln sind bei der Auswahl der Lebensmittel zu beachten:

Reichlich: Getränke und pflanzliche Lebensmittel

Mäßig: tierische Lebensmittel

Sparsam: fett- und zuckerreiche Lebensmittel



»TUT GUT«-SAISONKALENDER

FRÜHLING	Bärlauch  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Erdbeeren  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Frühlingszwiebeln  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Häuptelsalat  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Radieschen  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Rhabarber  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Rucola  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Spargel  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12			
	Spinat  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	SOMMER	Brokkoli  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Erbsen  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Fenchel  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Fisolen  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Gurke  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Himbeeren  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Kartoffel  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12		
	Kirschen  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12		Kohlrabi  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Manqold  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Marillen  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Melanzani  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Paprika  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Paradeiser  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Ribiseln  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12		
	Zucchini  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12		HERBST	Äpfel  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Birnen  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Brombeeren  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Hagebutten  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Kraut  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Kürbis  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Maroni  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
	Porree  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12			Radicchio  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	heimische Speisepilze  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Weintrauben  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Zwetschken  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	WINTER	Chinakohl  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Erdäpfel  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Karotten  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
	Knoblauch  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12			Kohlsprossen  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Pastinaken  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Rote Rüben  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Schwarzwurzeln  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12		Sellerie  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Vogelersalat  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Zwiebeln  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Jedes Obst und Gemüse hat seine Saison: Die Angaben in diesem Kalender beziehen sich auf die Verfügbarkeit aus dem einheimischen Freilandanbau und auf die Lagerfähigkeit.

EMPFEHLUNGEN ...

... für Ihr Getränkeangebot

Lebensmittelgruppe	Empfehlenswert	Beispiele	Nicht empfehlenswert
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> Leitungs- und Mineralwasser Ungesüßte Früchte- und Kräutertees 100%ige Fruchtsäfte gespritzt (1:3; 1 Teil Fruchtsaft mit 3 Teilen Wasser) 	<ul style="list-style-type: none"> Wasser mit Gurkenscheiben und/oder Kräutern (z. B. Melisse, Minze), Apfelscheiben, Zitrone Apfelsaft gespritzt Gemüsesäfte verdünnt 	<ul style="list-style-type: none"> Limonaden Fruchtnektar Fruchtsäfte pur Energydrinks

... für Ihr kaltes Speisenangebot

Lebensmittelgruppe	Empfehlenswert	Beispiele	Nicht empfehlenswert
Brot und Gebäck	<ul style="list-style-type: none"> Brot und Gebäck mit hohem Schrot- bzw. Kornanteil (vorzugsweise Vollkornprodukte) 	<ul style="list-style-type: none"> Vollkornbrot Korngebäck 	<ul style="list-style-type: none"> Weißmehlprodukte (z. B. Semmeln, Weißbrot, Laugengebäck)
Belag für Brot und Gebäck	<ul style="list-style-type: none"> Mindestens 50 % des Angebotes sollte fleischlos sein Käse, Aufstriche auf Topfbasis Wurstsorten bzw. Fleischerzeugnisse mit moderater Fettstufe (max. 20 % Fett) 	<ul style="list-style-type: none"> Schinken, Krakauer, Karree Schnittkäse Aufstriche aus Topfen: Liptauer, Kräuteraufstrich, Fischaufstrich, Gemüseaufstrich Heimischer Fisch (z. B. geräucherte Forelle) Butterbrote mit Gemüsescheiben/Kresse/Schnittlauch 	<ul style="list-style-type: none"> Fette Wurstsorten (z. B. Salami) Mayonnaise
Garnierung/ Knabbereien	<ul style="list-style-type: none"> Reichlich Garnierung mit saisonalem Gemüse, Kräutern und Obst 	<ul style="list-style-type: none"> Gemüse je nach Saison als Garnierung auf das Gebäck Gemüsesticks mit Joghurdip Nüsse Trockenfrüchte Apfelchips 	<ul style="list-style-type: none"> Nicht saisonales Obst und Gemüse Fetthaltige Knabbereien wie z. B. Chips
Süßes	<ul style="list-style-type: none"> Saisonales Obst Milchprodukte Fett- und zuckerarme Mehlspeisen mit erhöhtem Vollkornanteil 	<ul style="list-style-type: none"> Obstkorb Obstsalat Obst- bzw. Gemüsespieße Buttermilch Naturjoghurt Pürierte gefrorene Früchte Pudding mit Früchten Obstkuchen, Strudel-, Germteigmehlspeisen 	<ul style="list-style-type: none"> Plunder-, Blätterteig-, Mürbteigmehlspeisen Mehlspeisen mit hohem Zucker-/Schokoladenanteil

... für Ihr warmes Speisenangebot

Lebensmittelgruppe	Empfehlenswert	Beispiele	Nicht empfehlenswert
Suppe	<ul style="list-style-type: none"> Suppe aus saisonalem Gemüse Fettarm zubereitet Energiearme Einlage 	<ul style="list-style-type: none"> Gemüsesuppe (z. B. Zucchini-cremesuppe, klare Frühlingsgemüsesuppe) Frische Kräuter oder Vollkorncroûtons als Einlage 	<ul style="list-style-type: none"> Mit Obers gebundene Suppen Obershaube
Sättigungsbeilage	<ul style="list-style-type: none"> Fettarm zubereitete Beilagen: Erdäpfel, Nudeln, Spätzle, Knödel, Reis, Brot und Gebäck 	<ul style="list-style-type: none"> Petersilerdäpfel Vollkornnudeln Gemüse-Vollkornspätzle-Pfanne Naturreis Quinoa, Amaranth, Hirse Risotto mit saisonalem Gemüse Ofenerdäpfel Erdäpfelpüree 	<ul style="list-style-type: none"> Pommes Frittierte Erdäpfelspalten
Gemüseportion/ Salat	<ul style="list-style-type: none"> Fettarm zubereitetes regionales Gemüse und Salat 	<ul style="list-style-type: none"> Gegrilltes oder gedämpftes Gemüse je nach Saison Gemüsespieße Gemüsepüree Gemüseragout Ratatouille Bohneneintopf Frische Salate Salate aus Hülsenfrüchten (z.B. Linsen) 	<ul style="list-style-type: none"> Gebackenes Gemüse Convenience-Salate Eingebranntes Gemüse Mayonnaisesalat
Eiweißportion	<ul style="list-style-type: none"> Verarbeitete Milchprodukte Heimischer Fisch Fettarmes regionales Fleisch Tofu Ei 	<ul style="list-style-type: none"> Gebratener Schafkäse/Ziegenkäse Gemüselaibchen mit Käse/Topfen/ Ei (z. B. Kürbislaibchen) Getreidelaibchen mit Käse/Topfen/ Ei (z. B. Hirselaibchen) Gebratener Fisch, Fisch mit Blattspinat-Käse-Haube Schweinsfilet, Kotelett, Hühnerspieße, gekochtes Rindfleisch 	<ul style="list-style-type: none"> Gebackene Speisen Fetthaltiges Fleisch Speisen mit Wurst
Süßes	<ul style="list-style-type: none"> Saisonales Obst Milchprodukte Fett- und zuckerarme Mehlspeisen mit erhöhtem Vollkornanteil 	<ul style="list-style-type: none"> Obstkorb Obstsalat Obst- bzw. Gemüsespieße Buttermilch Naturjoghurt Fruchtjoghurt Pudding mit Früchten Obstkuchen, Strudel-, Germteigmehlspeisen 	<ul style="list-style-type: none"> Plunder-, Blätterteig-, Mürbteigmehlspeisen Mehlspeisen mit hohem Zucker-/Schokoladenanteil
Zubereitung	<p>Darauf sollte bei allen Speisen geachtet werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fettarme Zubereitung (dünsten, dämpfen, grillen ...) Milch und Milchprodukte mit niedrigen Fettstufen bevorzugen (z.B. Topfen bis max. 20% Fett i.Tr., Sauerrahm mit Joghurt mischen, Obers sparsam verwenden) Zum Würzen Kräuter bevorzugen Salz sparsam verwenden Für die Zubereitung von Salaten eignen sich unterschiedliche Pflanzenöle (z.B. Hanf-, Kürbiskern-, Traubenkern-, Walnussöl) Alle Speisen werden appetitanregend angerichtet und haben ihre typische Farbe Gemüse, Teigwaren und Reis sind möglichst bissfest Fleisch soll nicht flachsig, grobfaserig oder hart sein 		

... für die Gäste Ihrer Veranstaltung soll es möglich sein, einen Teller nach folgender Aufteilung zusammenzustellen:

- ☺ Die Hälfte des Tellers: Gemüseanteil/Salat (mindestens 2 Handvoll)
- ☺ Ein Viertel des Tellers: Sättigungsbeilage (eine Handvoll)
- ☺ Ein Viertel des Tellers: Eiweißportion (einen Handteller groß)

Das Bild veranschaulicht dies beispielhaft ...



TIPPS FÜR DIE GESUNDE VERPFLEGUNG

- Bieten Sie **frisches und kaltes Leitungswasser** gut sichtbar in formschönen, sauberen Karaffen an. Achten Sie darauf, dass das Wasser immer wieder nachgefüllt wird.
- Minze aus dem Garten, Gurkenscheiben, Beeren, Zitronenscheiben usw. in der Wasserkaraffe wirken erfrischend und regen zum Trinken an!
- **Präsentieren Sie die vegetarischen Varianten** beim Buffet **an unterschiedlichen Stellen**. Platzieren Sie die vegetarischen Speisen und Vollkornvarianten im Vordergrund, direkt in Griffnähe!
- Salat im Gläschen ist für Gäste eine sehr beliebte Variante - bieten Sie daher **Salatvariationen vorportioniert zum Mitnehmen** an. Denken Sie daran, kleine Löffel dazuzugeben!
- Ein **Angebot an kleinen Probierhäppchen** lockt so manchen Skeptiker.
- **Stückobst gut sichtbar und attraktiv präsentieren**: z.B. in Etagere, Körben, Schalen, etc.
- Die Nachspeise als süßes Finale: **Portionieren Sie Kuchen in kleinen Stücken** - und bieten Sie dazwischen auch **aufgeschnittenes Obst** in Schälchen oder auf Tellern an. Ein Versuch dazu hat gezeigt, der Obstkonsum bei den Gästen steigt und es wird weniger Kuchen gegessen!

REZEPT-TIPPS

Hier finden Sie Anregungen für Ihre Speisenauswahl, die Sie der Personenanzahl anpassen können.

BÄRLAUCHAUFSTRICH

2 Portionen | Zubereitungszeit: 5 Min.

1 Handvoll Bärlauch
200-250 g Frischkäse
1 EL Sauerrahm
Salz (evtl. Kräutersalz), Pfeffer

Bärlauch waschen und fein hacken. Dann Bärlauch mit Frischkäse und Sauerrahm verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Vollkornbrot servieren.



VOLLKORNBURGER MIT SCHINKEN

1 Portion | Zubereitungszeit: 5 Min.

1 Stk. Vollkorngebäck
1 EL Kräuteraufstrich
1 Scheibe Schinken
1 Scheibe Käse
Paprikastreifen
Paradeis- und/oder Gurkenscheiben
1 Salatblatt

Vollkorngebäck aufschneiden, mit Kräuteraufstrich bestreichen und mit den restlichen Zutaten befüllen.



GURKENTÜRMCHEN

2 Portionen | Zubereitungszeit: 20 Min.

2 kleine Salatgurken
(oder 1/2 Gurke)
1 Handvoll Cocktailparadeiser
150 g körniger Frischkäse
1 Handvoll Walnüsse
Salz, Pfeffer, etwas Basilikum

Gurken waschen, trocken tupfen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Cocktailparadeiser und Basilikum waschen und klein schneiden. Die Nüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anrösten, dann mit Paradeisern, Basilikum, Frischkäse und Gewürzen verrühren und auf den vorbereiteten Gurkenscheiben drapieren.



ERDÄPFELAUFSTRICH MIT LEINÖL

4 Portionen | Zubereitungszeit: 20 Min.

250 g Erdäpfel
2 EL Sauerrahm
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Leinöl
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
4 kleine Vollkornweckerl

Erdäpfel mit der Schale weich kochen, schälen und passieren oder zu Brei zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, mit Leinöl und Sauerrahm zu den Erdäpfeln geben, gut verrühren und würzig abschmecken. Mit Gebäck servieren.



HIRSESALAT MIT GURKE UND FETA

4 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Min.

- 1 Häferl Hirse
- 1 TL Butter
- 2 EL Walnüsse
- 3 Frühlingszwiebeln
- 4 Paradeiser
- 1/2 Salatgurke
- 4 EL Rotweinessig
- 1/2 Pkg. Feta
- 1 unbehandelte Zitrone (Saft)
- gemischte Kräuter (Petersilie, Basilikum, Dille ...)
- Olivenöl, Salz, Pfeffer



Hirse mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 15 Min. quellen lassen. Mit Salz, gehackten Kräutern und Butter abschmecken und auskühlen lassen. Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten und zum Abkühlen beiseitestellen. Die Frühlingszwiebeln waschen, klein schneiden und in heißem Olivenöl dünsten. Dann Zitronensaft, Salz und Essig zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und einköcheln lassen. Die Paradeiser und die Gurke waschen, in Würfel schneiden und den Feta fein würfeln. Gesamtes Gemüse, Hirse und etwas Olivenöl in einer großen Salatschüssel miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

RADIESCHENAUFSTRICH

4 Portionen | Zubereitungszeit: 10 Min.

- 1 Pkg. Magertopfen
- 1 EL Sauerrahm
- 2-3 Handvoll Radieschen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Naturjoghurt
- Salz, Pfeffer
- etwas Schnittlauch
- Senf
- Brot



Radieschen waschen, raspeln und mit Topfen, Sauerrahm und Joghurt verrühren. Mit gepresstem Knoblauch, den Gewürzen und evtl. etwas Senf verfeinern. Brotscheiben damit bestreichen und zum Schluss mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.

WINTERSALAT MIT GETREIDE

1 Portion | Zubereitungszeit: 20 Min.

- 40 g Buchweizen
- 1 Rote Rübe
- 1 Apfel
- 2 TL Rapsöl
- 1/2 unbehandelte Zitrone (Saft)
- Senf, Salz, Pfeffer
- gehackte Kräuter
- etwas Wasser



Buchweizen mit 1 TL Rapsöl in der Pfanne anrösten. Rote Rübe schälen und mit dem Apfel in feine Streifen schneiden. Aus dem restlichen Rapsöl, Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und etwas Wasser eine Marinade bereiten und die Apfel- und Rote-Rüben-Streifen damit übergießen. Den gerösteten Buchweizen noch warm über den Salat streuen und mit gehackten Kräutern verfeinern.

SOMMERLICHER PARADEISER-BROT-SALAT

4 Portionen | Zubereitungszeit: 25 Min.

1/2 Weißbrot
 1 TL Fenchelsamen
 1 Handvoll Basilikum
 4 Handvoll rote und gelbe Cocktailparadeiser
 3 Fleischparadeiser
 6 eingelegte rote Paprikaschoten
 1 Knoblauchzehe
 einige Zweige Oregano oder Rosmarin
 etwas Rotweinessig, Parmesan, Rapsöl
 Oregano, Salz, Pfeffer



Das Weißbrot in mundgerechte Stücke zupfen und auf einem Backblech verteilen. Mit Rapsöl beträufeln und die gewaschenen Kräuter samt Fenchelsamen und Salz daruntertermischen. Im Backofen etwa 10 Min. lang grillen, bis die Brotstücke goldgelb sind. Paradeiser waschen, in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Basilikum waschen, trocken tupfen, mit den Paprikaschoten grob hacken und zu den Paradeisern geben. Knoblauch pressen und ebenfalls zu den Paradeisern in die Schüssel geben. Mit einem Schuss Rotweinessig, etwas Rapsöl, Salz und Pfeffer vermischen und abschmecken. Die gegrillten Weißbrotstückchen dazugeben, unterheben und den Salat mit etwas Parmesan und Oregano bestreut servieren.

MEDITERRANE BRUSCHETTA

4 Portionen

4 mittelgroße Tomaten
 2 Knoblauchzehen
 4 EL Olivenöl
 Frische Basilikumblätter



Tomaten würfelig schneiden. Knoblauchzehen und Basilikumblätter klein hacken. Die Zutaten in einer Schüssel mit Olivenöl vermischen. »tut gut«-Weckerl in Scheiben schneiden und im Sandwichtoaster kurz antoasten. Dann mit der Tomatenmischung belegen.

KAROTTEN-APFEL-CREME MIT WALNÜSSEN

Zutaten für 4 »tut gut«-Weckerl:

150 g Topfen
 3 EL Sauerrahm
 60 g Karotten
 1 kleiner säuerlicher Apfel
 1 EL Kren gerieben
 3 EL gehackte Walnüsse
 Salz, Pfeffer



Topfen mit Sauerrahm, Salz, Pfeffer und Kren gut vermischen. Karotten und Apfel reiben und unter die Topfenmasse rühren. Die »tut gut«-Weckerl mit dem Aufstrich bestreichen und mit den gehackten Walnüssen bestreuen.

ROTER HUMMUS

Zutaten für 4 »tut gut«-Weckerl:

240 g gekochte Kichererbsen
 1/8 l Rote Rübensaft
 1 EL Sesampaste
 1-2 EL Olivenöl
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 1/2 TL gemahlener Koriander
 Salz
 Saft einer Bio-Zitrone



Kichererbsen, Rote Rübensaft und Zitronensaft pürieren. Sesampaste, Gewürze und Öl untermischen. Schmeckt am Brot und einfach so zum Löffeln!

GEMÜSEBROT MIT SPROSSEN

4 Portionen

4 Scheiben Brot
 30 g Butter
 160 g Gemüse (Radieschen, Gurke, Karotte)
 Sprossen (Kresse, Radieschen)



Gemüse waschen und putzen. Sprossen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Brote dünn mit Butter bestreichen. Gemüse in dünne Scheiben schneiden und abwechselnd auf die Brote legen. Mit den Sprossen garnieren.

ROTER BOHNENAUFSTRICH

4 Stk. Weckerl

250 g gekochte rote Bohnen
 4 EL Rapsöl
 Saft 1/2 Bio-Zitrone
 1 kleine rote Zwiebel
 1 Tomate
 1 EL Tomatenmark
 Kreuzkümmel
 Salz, Pfeffer
 Petersilie
 Minze



Gekochte Bohnen, Tomatenmark, Öl und Zitronensaft mit dem Stabmixer pürieren. Kräuter hacken, Zwiebel und Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit den Gewürzen unter das Bohnenpüree rühren.

BUNTER HIRSESALAT

4 Portionen

40 g Hirse
 40 g Mozzarella
 100 g Gemüse
 (40 g gelber Paprika, 20 g Lauch, 1 Tomate)

MARINADE:

2 EL Apfelessig
 Wasser, Öl, Salz, Pfeffer



Hirse in der doppelten Menge gesalzenem Wasser weichkochen. Auskühlen lassen. Gemüse putzen und klein schneiden.

Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Eine Marinade aus den angegebenen Zutaten bereiten. Alle Zutaten miteinander vermengen und ca. 30 min.

ÜBERBACKENE BROTE MIT SAUERKRAUT

6 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Min.

6 Scheiben **Schwarzbrot**
 6 Scheiben **geräucherter Schinken**
 100 g **würziger Käse**
 (z. B. Bergkäse)
 200 g **Sauerkraut**
 1 **kleine Zwiebel**
Sonnenblumenöl

Zwiebel schälen, klein schneiden und in Öl kurz anschwitzen. Sauerkraut dazugeben und 10 Min. zugedeckt kochen (evtl. muss man einen Schuss Wasser dazugeben, damit es nicht anbrennt). In der Zwischenzeit Brote mit Schinken belegen und auf ein Backblech legen. Käse in Scheiben schneiden. Wenn das Kraut bissfest ist, auf den Broten verteilen. Käsescheiben darauflegen und 10 Min. bei 200 °C überbacken. Gegen Ende kann man noch kurz die Grillfunktion einschalten, damit der Käse knusprig wird.



BROKKOLIMUFFINS

12 Portionen | Zubereitungszeit: 1 Std.

1 **Brokkoli**
 1 Stange **Porree**
 2 Handvoll **gewürfelter Speck**
 250 g **Mehl**
 2 TL **Backpulver**
 1 Becher **Joghurt**
 2 EL **Sonnenblumenöl**
 3 **Eier**
 1/2 TL **Salz**
Pfeffer, Petersilie, Thymian
etwas Öl zum Anbraten und Einfetten

JOGHURT-DIP:

1/2 Becher **Joghurt**
 1/2 Becher **Sauerrahm**
 1 **gepresste Knoblauchzehe**
Salz, Pfeffer, Kräuter
unbehandelte Zitrone (Saft)

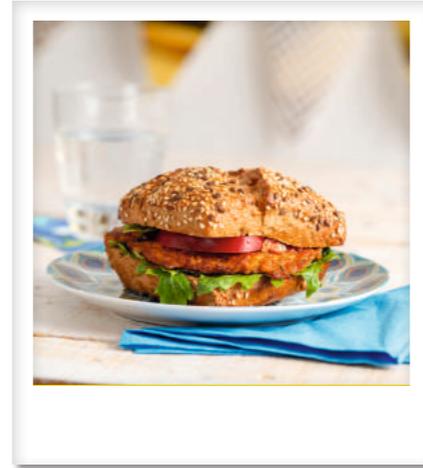
Brokkoli putzen, in Röschen teilen, waschen, grob schneiden. Porree waschen, ringelig schneiden und gemeinsam mit dem Brokkoli und dem gewürfelten Speck in einer Pfanne in etwas Öl anbraten. Mehl, Backpulver und Gewürze vermischen. Joghurt, Öl und Eier in einer Rührschüssel verschlagen, die Gemüsemischung zugeben und dann die Mehlmischung langsam einrühren. Muffin-Förmchen mit Öl einfetten und zu zwei Drittel mit dem Teig befüllen. Im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C etwa 35 Min. backen.



VITAL-BURGER

4 Portionen

1 EL Vollkornmehl
 1 Ei
 1 EL Cottage Cheese
 60 g Tomaten, würfelig geschnitten
 60 g braune Champignons, fein gehackt
 Rucola
 Salz, Pfeffer
 Rapsöl zum Anbraten
 rote Paprikascheiben



Mehl mit Ei und Cottage Cheese, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Tomaten und Pilze untermengen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Masse mit einem Esslöffel in die Pfanne geben, flach drücken und beidseitig anbraten. Weckerl mit Rucola, einem Laibchen und Paprikascheiben belegen.

PAPRIKASUPPE MIT FLEISCHBÄLLCHEN

4 Portionen | Zubereitungszeit: 35 Min.

1 Scheibe Toastbrot
 2 Zwiebeln
 300 g gemischtes Faschiertes
 1 Ei
 1 TL Senf
 je 1 roter, gelber und grüner Paprika
 3 EL Rapsöl
 1 l Gemüsesuppe
 1 TL Majoran
 Salz, Pfeffer, Paprikapulver



Toastbrot kurz in kaltem Wasser einweichen und ausdrücken. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Faschiertes, Ei, Hälfte der Zwiebelwürfel, Toastbrot, Senf, Salz, Pfeffer und Paprikapulver gut miteinander verkneten. Mit feuchten Händen kleine Bällchen daraus formen. Paprika waschen und in Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Fleischbällchen darin unter ständigem Wenden anbraten. Aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen. Paprika und restliche Zwiebelwürfel ins Bratfett geben und darin anbraten. Mit Paprikapulver bestäuben. Mit Suppe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und danach zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Fleischbällchen zufügen und bei schwacher Hitze nochmals ca. 5 Min. ziehen lassen. Majoran zur Suppe geben und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

BÄRLAUCHNUDELN

2 Portionen | Zubereitungszeit: 20 Min.

4 Handvoll Bärlauch
 1 Zwiebel
 4 Handvoll Bandnudeln (z. B. Tagliatelle)
 3 EL Rapsöl
 1/2 Pkg. Mozzarella
 Salz, Pfeffer, Basilikum

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel in Rapsöl anbraten und Bärlauch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Nudeln unterheben. Mozzarella in kleine Würfel schneiden, darüber verteilen und mit Basilikum verfeinern.



FISOLENGULASCH MIT FETA

4 Portionen | Zubereitungszeit: 45 Min.

4 Handvoll Fisolen
 2 Handvoll mehliges Erdäpfel
 3-4 Putenfrankfurter
 1 Pkg. Feta
 3 Zwiebeln
 3 Knoblauchzehen
 3 EL Paprikapulver
 1 TL Essig
 1 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl

Salz, Pfeffer

Fisolen putzen und in etwa 1-2 cm lange Stücke schneiden. Erdäpfel schälen, waschen und in mittelgroße Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein hacken und in Öl goldbraun anrösten. Fisolen, Erdäpfel und klein geschnittene Würstel dazugeben und mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Essig würzen. Mit Wasser aufgießen, bis alles bedeckt ist, und bei mäßiger Hitze etwa 20 Min. köcheln lassen. Zuletzt den Feta grob zerbröseln, dazugeben, abschmecken und heiß servieren.



MANGOLDLASAGNE

4-6 Portionen | Zubereitungszeit: 2 Std.

1	Zwiebel
1-2	Knoblauchzehen
2 EL	Öl oder Butter
500 g	frischer Mangold
4	Paradeiser
250 ml	Gemüsesuppe
250 g	Sauerrahm
1 EL	Crème fraîche
1 Handvoll	geriebener Parmesan
12	Lasagneblätter
1 Handvoll	Kürbiskerne
Salz, Pfeffer	



Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in einer Pfanne in Öl oder Butter glasig anschwitzen. Die Mangoldblätter waschen, abtropfen lassen, in Streifen schneiden, dazugeben und 5 Min. dünsten. Würzen und die enthäuteten und würfelig geschnittenen Paradeiser hinzufügen. Gemüsesuppe, Sauerrahm, Crème fraîche und Parmesan miteinander zu einer Sauce verrühren. Eine Auflaufform ausfetten und abwechselnd Lasagneblätter, Mangoldgemüse und Sauce einschichten, die letzte Schicht sollte die Sauce sein. Die Lasagne mit den Kürbiskernen bestreuen und im auf 180 °C vorgeheizten Backofen etwa 45 Min. (zugedeckt) backen.

MANGOLDTORTE MIT FETA

6 Portionen | Zubereitungszeit: 2 Std.

TEIG:	
200 g	Vollkornmehl
50 g	Butter
1	Ei
2 EL	Naturjoghurt
etwas Salz	

FÜLLE:	
150 g	Mangoldblätter
1 Bund	Jungzwiebeln
200 g	Feta
1 TL	Oliven- oder Rapsöl
2	Knoblauchzehen
4	Dotter
4	Eiklar
2 EL	Vollkornmehl
Salz, Pfeffer, Muskatnuss	



Alle Teigzutaten rasch zu einem Teig verkneten und ca. 1 Std. kalt rasten lassen. Für die Fülle die Jungzwiebeln und Mangoldblätter waschen, fein schneiden und kurz in der Pfanne in etwas Öl dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und etwas Muskatnuss würzen, zerbröselten Feta beimengen und abkühlen lassen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, das Backrohr auf 200 °C vorheizen. Eine Springform mit etwas Öl einfetten und den ausgerollten Teig als »Boden« auslegen (an den Seitenwänden etwas höher ziehen) und ca. 10 Min. im Rohr vorbacken. Die Eiklar mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen, Dotter mit Mehl vermischen und beides zur Mangoldmasse geben. Die Hitze im Backrohr auf etwa 160 °C reduzieren, die Fülle auf dem vorgebackenen Teigboden verteilen und mit Alufolie zugedeckt rund 30 Min. backen.

MARILLEN-GESCHNETZELTES

4 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Min.

800 g Marillen
 2 EL Zucker
 2 EL Zitronensaft
 750 g Lungenbraten
 1 Zwiebel
 250 ml Gemüsesuppe
 3 EL Sauerrahm/Crème fraîche
 Rapsöl, Currypulver, Salz, Pfeffer



Marillen waschen, trocknen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Zucker und Zitronensaft vermengen und die Marillenstücke darin zugedeckt ca. 1 Std. marinieren. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, in Rapsöl scharf anbraten und beiseitestellen. Zwiebel schälen, klein hacken, anschwitzen, Currypulver dazugeben und mitrösten. Mit Suppe aufgießen und kochen lassen. Danach Crème fraîche oder Sauerrahm einrühren. Zum Schluss die Marillen und das Fleisch in die Sauce einmengen, noch einmal kurz erhitzen und servieren.

SAIBLINGSWÜRFEL AUF KOHLRABI

4 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Min.

300 g Saiblingsfilets (mit Haut, ohne Gräten)
 4 EL Rapsöl
 2 TL Zitronensaft

SAUCE:

250 ml klare Suppe (1/4 Gemüsesuppenwürfel mit 250 ml heißem Wasser verrührt)
 125 ml Schlagobers
 1 kleine Zwiebel
 100 g tiefgekühlte Erbsen

CREMIGER KOHLRABI:

1 mittelgroßer Kohlrabi
 1 EL Butter
 250 ml Gemüsesuppe
 2 EL Crème fraîche
 Salz, Pfeffer



Kohlrabi schälen, in Stifte schneiden und in Butter anschwitzen. Suppe dazugießen und bissfest dünsten. Crème fraîche einrühren, einkochen, salzen und pfeffern. Rohr auf 60 °C vorheizen. Fisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden, salzen, pfeffern und in Öl rundum kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit Zitronensaft beträufeln und warm stellen. Bratensaft abgießen, Bratenrückstand mit Suppe und Schlagobers löschen und aufkochen. Fein geschnittene Zwiebel und Erbsen zugeben und 5 Min. köcheln. Sauce fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Saibling mit Kohlrabi und Sauce anrichten.

PENNE AUF FRÜHLINGSZWIEBELN

2 Portionen | Zubereitungszeit: 25 Min.

2 EL Rapsöl
 5-6 Frühlingszwiebeln
 1 Dotter
 2-3 Handvoll Penne (oder andere Nudeln)
 1 Handvoll geriebener Parmesan
 Petersilie, Salz, Pfeffer
 Parmesan zum Bestreuen



Penne in Salzwasser bissfest (al dente) kochen und abseihen. Jungzwiebeln waschen und fein schneiden. In Öl anschwitzen, salzen, pfeffern und ein paar Min. bei wenig Hitze dünsten lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Abkühlen lassen, Dotter, geriebenen Parmesan und gehackte Petersilie vermischen und dazugeben. Mit den Nudeln vermischen und mit Parmesan bestreut servieren.

SPINATROULADE MIT PARADEISSAUCE

6 Portionen | Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Min.

ERDÄPFELTEIG:

500 g Erdäpfel
 ca. 140 g Mehl
 1 EL Butter
 1 Ei
 2 EL geriebener Parmesan
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss

SPINATFÜLLE:

1 EL Rapsöl
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 400 g gehackter Spinat
 200 g Topfen
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss

PARADEISSAUCE:

2 EL Rapsöl
 1 große Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1/2 Bund Petersilie
 1 EL Basilikum
 800 g Paradeiser
 Salz, Pfeffer, Zucker



Die gewaschenen, geschälten Erdäpfel in Salzwasser weich kochen und passieren. Mit Mehl, zerlassener Butter, Parmesan, Ei und Gewürzen zu einem Teig vermengen. Für die Spinatfülle Zwiebel und Knoblauch klein schneiden, in heißem Öl anschwitzen und den Spinat beigegeben. 10 Min. dünsten lassen. Spinat auskühlen lassen, würzen und den geschnittenen Käse untermengen. Den Erdäpfelteig auf einem bemehlten Geschirrtuch etwa 1 cm dick ausrollen. Spinatfülle darauf verteilen, mithilfe des Geschirrtuchs einrollen und verschnüren. Etwa 40 Min. in leicht kochendem Wasser ziehen lassen. Für die Paradeissauce Öl in einer Pfanne erhitzen, klein geschnittene Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, Petersilie, Basilikum und klein geschnittene Paradeiser beigegeben und ca. 15 Min. kochen lassen, anschließend würzen. Danach die Roulade in Scheiben schneiden und mit der Paradeissauce servieren.

WEINTRAUBENFLADEN

6 Portionen | Zubereitungszeit: 45 Min.

1 Würfel Germ
 1 TL brauner Zucker
 250 g griffiges Mehl
 300 g Dinkelvollkornmehl
 200 ml lauwarmes Wasser
 5 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl
 1 EL getrockneter Thymian
 1 TL grobes Salz
 2 Handvoll halbierte, entkernte rote Weintrauben
 100 g geriebener Bergkäse
 2 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl
 Salz, Pfeffer



Germ mit Zucker und 50 ml lauwarmem Wasser verrühren und 15 Min. rasten lassen. Mehle, Öl, Thymian, restliches Wasser und Salz zugeben und daraus einen glatten Teig kneten. 40 Min. an einem warmen Ort gehen lassen und dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen Fladen auswalken und in eine befettete Springform geben. Man kann auch mehrere kleine Fladen vorbereiten und dafür entsprechend kleinere Formen nehmen. Dann Trauben darauf verteilen und etwas andrücken. Wieder in warmer Umgebung zugedeckt 30 Min. gehen lassen. Danach mit Bergkäse bestreuen, etwas Öl darüberträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei 180 °C etwa 30 Min. backen.

VOLLKORNBURGER MIT FASCHIERTEM

4 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Min.

400 g Faschiertes
 1 kleine Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Rapsöl
 1 EL Senf
 Salz, Pfeffer, Majoran
 Rapsöl zum Braten der Fleischlaibchen
 4 Stk. Vollkorngbäck
 4 EL Kräuteraufstrich
 4 Salatblätter
 4 Paradeis- und Gurkenscheiben
 Zwiebelringe (ev. rote Zwiebel)



Für die Fleischlaibchen die Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Öl in einer beschichteten Pfanne glasig anschwitzen. Danach abkühlen lassen, mit dem Faschierten vermischen und mit den Gewürzen würzen. Aus dieser Masse kleine Laibchen formen und diese dann in Öl in einer beschichteten Pfanne gar braten.

Das Vollkorngbäck aufschneiden, mit dem Aufstrich bestreichen und mit dem Salatblatt belegen. Danach das Fleischlaibchen darauflegen und mit dem restlichen Gemüse belegen. Den Burger eventuell mit einem Spießchen fixieren.

BIRNENTIRAMISU

8-10 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Min.

Kühlzeit: 2 Std.

600 g	Birnen	CREME:
1 Pkg.	Vanillezucker	150 g Topfen
1/2	unbehandelte Zitrone (Saft)	100 ml Milch
2	Nelken	1 Pkg. Vanillezucker
4 EL	Wasser	etwas Zitronenschale
50 g	Biskotten	

ZUM BESTREUEN:

2-3 EL	Getreideflocken (Hafer, Hirse, Dinkel ...)
2-3 EL	ungesüßtes Kakaopulver



Birnen waschen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Birnen zusammen mit Vanillezucker, Zitronensaft, Nelken und Wasser in einen Topf geben und bei schwacher Hitze 5 Min. dünsten lassen. Biskotten in eine rechteckige Auflaufform legen, Birnen darauf verteilen und 30 Min. abkühlen lassen. Topfen mit Vanillezucker, Milch und etwas Abrieb der unbehandelten Zitronenschale verrühren und gleichmäßig auf den Birnen verteilen. Mit Kakaopulver und Getreideflocken bestreuen, kühl stellen und gekühlt servieren.

BUTTERMILCH-BROMBEER-GELEE

4 Portionen | Zubereitungszeit: 20 Min.

Kühlzeit: 5 Std.

500 ml	Buttermilch
250 g	Brombeeren
6 Blatt	Gelatine
1 EL	Staubzucker oder Honig
1 Pkg.	Vanillezucker
1	unbehandelte Zitrone (Saft)



Brombeeren waschen (evtl. halbieren) und auf 4 Portionen in kleinen Dessertschüsseln aufteilen. Buttermilch mit Vanillezucker, Zitronensaft und Zucker oder Honig abschmecken. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, leicht ausdrücken und in wenig heißem Wasser unter ständigem Rühren auflösen. Unter die Buttermilch rühren, die Buttermilch über den Brombeeren verteilen und kalt stellen.

MOHNKNÖDEL MIT APFELKOMPOTT

4 Portionen | Zubereitungszeit: 1 Std. 20 Min.

KNÖDELTEIG:

500 g	mehlige Erdäpfel
1	Ei
1 EL	Butter
250 g	Mehl
1 Prise	Salz

KNÖDELFÜLLE:

250 g	gemahlener Mohn
70 g	Butter
2 EL	Zucker
1 Pkg.	Vanillezucker
1 Prise	Zimt

BRÖSEL:

2 EL	Butter
2 EL	gemahlener Mohn
6 EL	Semmelbrösel

APFELKOMPOTT:

250 ml	Wasser
2 EL	Zucker
750 g	Äpfel
1	unbehandelte Zitrone (Saft)
1	Zimtrinde
6	ganze Gewürznelken



Erdäpfel weich kochen, schälen und durch eine Presse drücken. Mit dem Ei, Mehl, Salz und der weichen Butter zu einem Teig verarbeiten und etwas rasten lassen. Für die Fülle die Butter schmelzen und mit Mohn, Zucker, Vanillezucker und Zimt vermengen. Den Teig in 10-12 Teile teilen, flach drücken, die Fülle (etwa 1 TL) in die Mitte geben und alles zu Knödeln formen. In leicht kochendem Salzwasser 10 Min. garen, bis die Knödel an der Oberfläche schwimmen. Die Butter zerlassen und darin die mit Mohn vermischten Brösel anrösten und die gekochten Knödel darin wälzen. Für das Apfelkompott Wasser mit dem Saft der Zitrone, den Gewürzen und dem Zucker vermischen und langsam erhitzen. Die Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen, in Spalten schneiden und in den Topf mit Wasser geben. Alles kurz aufkochen und bei geschlossenem Deckel ziehen lassen, bis das Obst weich ist. Apfelkompott mit den Mohnknödeln servieren.

POWER-ERDBEERSHAKE

2 Portionen | Zubereitungszeit: 10 Min.

1 Häferl	Soja- oder Getreidemilch
1 EL	Honig
1 Prise	Kardamompulver (oder Zimt)
1 Häferl	Joghurt oder Buttermilch
2 Handvoll	Erdbeeren
1/2 TL	Kakaopulver

Erdbeeren waschen und dann zusammen mit den anderen Zutaten mit dem Mixstab gut pürieren und kühl servieren.



KIRSCH-SMOOTHIE

4 Portionen | Zubereitungszeit: 10 Min.

4 Handvoll	entkernte Kirschen
2 Becher	Joghurt
1 EL	Honig
1 Schuss	Milch

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab gut durchmischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist!



FRÜHLINGS-SMOOTHIE

4 Portionen

2	Äpfel
4	Birnen
2	Hände Grünkohl
1 Prise	Chilipulver
Wasser nach Bedarf	

Äpfel, Birnen und Grünkohl gut waschen, putzen und zerkleinern. Mit Chilipulver und Wasser pürieren. Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz entsteht.



SOMMER-SMOOTHIE

4 Portionen

1	mittelgroße Gurke geschält
6-7	Marillen
6-7	Erdbeeren
375 g	Joghurt
etwas Zitronensaft	
Wasser nach Bedarf	

Obst und Gemüse waschen, zerkleinern und die Marillen entkernen. Alle Zutaten mit dem Stabmixer pürieren. Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz entsteht.



HERBST-SMOOTHIE

4 Portionen

2 Äpfel
 2 reife Birnen
 1 Gurke
 2 Handvoll Blattsalat oder Bio-Blattspinat
 1 Stange Stangensellerie
 ggf. etwas Wasser oder Eiswürfel
 ev. 1/2 unbehandelte Zitrone

Alle Zutaten waschen und gegebenenfalls entkernen.
 Danach alles mixen und sofort servieren. Damit der Smoothie nicht braun wird, eventuell mit Zitronensaft abschmecken.



WINTER-SMOOTHIE

4 Portionen

2 faustgroße rote Rüben
 2 mittelgroße Karotten
 400 ml Apfelsaft
 2 EL Nussöl (z.B.: Walnuss)
 1 EL gehackte Walnüsse
 Saft einer Zitrone
 Wasser nach Bedarf

Karotten und rote Rüben waschen, schälen und zerkleinern.
 Alle Zutaten mit dem Stabmixer pürieren und Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz entsteht. Auf 4 Gläser verteilen und mit gehackten Walnüssen garnieren.



BLUMEN-KRÄUTER-WASSER

4 Portionen | Zubereitungszeit: 5 Min.
 Ziehzeit: 1 Std.

Wasser
 essbare Blüten (z. B. Veilchen,
 Gänseblümchen, Rosen, Borretsch ...)
 Kräuter (Melisse, Minze ...)

Krug mit Wasser füllen und die Blüten hinzugeben.
 Je nach Geschmack Kräuter oder Kräuterzweige
 (z. B. Melisse und Minze) beifügen. Nach 15 Min. nimmt
 das Wasser den Geschmack an, nach 1 Std. schmeckt es am besten.



»Tut gut!«

Ihr Partner für Gesundheitsvorsorge in NÖ

Unser Ziel ist es, das Bewusstsein für den Wert der Gesundheit zu stärken und die entsprechende Lebensweise der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher nachhaltig zu fördern, damit sie letztendlich mehr gesunde Lebensjahre verbringen.



»Tut gut!«-Babykochbuch
Gesund essen und trinken für Babys und Kleinkinder



»Tut gut!«-Kinderrezepte
Kochen mit Fito Fit!



»Tut gut!«-Genussrezepte
Frisch gekocht und mit Genuss durchs ganze Jahr!

Jetzt kostenlos bestellen!

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten; Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka GmbH (www.sul.at); Fotos/Grafiken: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, iStockphoto.com, Rita Newman;

Die Inhalte dieses Druckwerkes wurden von den Autorinnen/Autoren bzw. Urheberinnen/Urhebern sorgfältig und nach dem Stand der Wissenschaft recherchiert und formuliert. Der Herausgeber übernimmt aber ebenso wie die Autorinnen/Autoren bzw. Urheberinnen/Urheber 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.