

Rezeptbüchlein aus der Naturküche

der Montessorischule für ganzheitliches Lernen
Freilassing

Wir wünschen gutes Gelingen!

In diesem Büchlein sind alle Rezepte zusammen gefasst, die wir in diesem Schuljahr bisher gekocht, gebacken und gemischt haben.

Sie sind nach dem Jahreslauf geordnet und beginnen mit dem Schulbeginn im Herbst.

Wir verwenden ausschließlich biologische Lebensmittel, die der Jahreszeit entsprechen, bzw. die Rezepte, die zu den Jahresfesten passen.

GUTEN APPETIT !

Zucchinicremesuppe

Zutaten (alle Bio):

1 Zucchini (700g-1kg)

3 EL Olivenöl

ca. 1l heißes Wasser (Wasserkocher)

1 gehäufter EL Suppenpulver

1 Zehe Knoblauch

1 TL Salz

2 gestrichene EL Mehl

$\frac{1}{2}$ Becher Creme fraiche

2 EL frisch gehackter Oregano, Basilikum, Petersilie

Semmelwürfel in Butter angeröstet

Zubereitung:

Zucchini in Würfel schneiden. (Wenn die Schale schon hart ist, vorher schälen!)

Olivenöl in mittelgroßen Topf gießen und erwärmen.

Zucchini dazugeben und ca. 3 Min. mit dem Öl erhitzen.

Vorsichtig heißes Wasser draufgießen, umrühren und ca 10 Min. kochen lassen, bis die Zucchini weich sind. Suppenwürze dazurühren.

Inzwischen Mehl mit Creme fraiche und 3 EL der Suppe in einem Becher mit einer Gabel rühren, bis keine Klumpen mehr bestehen. Knoblauch mit Salz zerdrücken und beifügen.

Diese Mischung in die leicht kochende Suppe mit einem Schneebesen einrühren und nochmals aufkochen lassen. Fall zu dickflüssig, noch Wasser zufügen.

Mit einem Passierstab mixen.

Vor dem Servieren mit gehackten Kräutern und in Butter gebräunten Semmelwürfeln bestreuen.

Dunkler Zucchini- Schokokuchen

Zutaten (natürlich alle Bio):

150g weiche Butter

175g brauner Zucker + 1EL Vanillezucker

1 EL Zimt

1 Prise Salz

4 Eier

350 g grob geraspelte Zucchini

150g geriebene Mandeln

300g Dinkelmehl

1 Päckchen Backpulver

3 gestrichene EL Kakaopulver

etwas Butter + Semmelbrösel für die Kuchenform

wenn man`s noch schokoladiger mag: 100g Schokolade und 10g Butter für die Glasur der Kastenform /200g +20g bei Blechkuchen

Zubereitung:

Kuchenform mit Butter bestreichen und Brösel drüberstreuen.

In einer Rührschüssel Butter, Zucker und Salz cremig rühren. Eier ungetrennt hineinschlagen und verrühren.

Geriebene Zucchini, Zimt und Mandeln einrühren.

Mehl mit Backpulver und Kakao vermischen und mit ausgeschaltetem Mixer unter den Teig heben.

Als Blechkuchen 30-40 Min. bei 150° oder in einer Kastenform (bleibt saftiger) 50-60 Min. bei 180° bei Umluft backen.

Bei Bedarf: Butter und Schokolade vorsichtig im Wasserbad erwärmen und damit den ausgekühlten Kuchen glasieren.

Der Kuchen schmeckt nach einer Rastzeit von einem Tag am besten!

Heller Zucchini- Schokokuchen

Zutaten (natürlich alle Bio):

150g weiche Butter

175g brauner Zucker + 1EL Vanillezucker

1 Prise Salz

1 EL Zimt

4 Eier

350 g grob geraspelte Zucchini

150g geriebene Mandeln

100g grob geriebene/gehackte Schokolade

300g Dinkelmehl

1 Päckchen Backpulver

etwas Butter + Semmelbrösel für die Kuchenform

wenn man`s noch schokoladiger mag: 100g Schokolade und 10g Butter für die Glasur der Kastenform /200g +20g bei Blechkuchen

Zubereitung:

Kuchenform mit Butter bestreichen und Brösel drüberstreuen.

In einer Rührschüssel Butter, Zucker und Salz cremig rühren. Eier ungetrennt hineinschlagen und verrühren.

Geriebene Zucchini, Zimt und Mandeln einrühren.

Mehl mit Backpulver vermischen und gemeinsam mit der Schokolade mit ausgeschaltetem Mixer unter den Teig heben.

Als Blechkuchen 30-40 Min. bei 150° oder in einer Kastenform (bleibt saftiger) 50-60 Min. bei 180° bei Umluft backen.

Bei Bedarf: Butter und Schokolade vorsichtig im Wasserbad erwärmen und damit den ausgekühlten Kuchen glasieren.

Der Kuchen schmeckt nach einer Rastzeit von einem Tag am besten!

Apfelmus: Variante 1

(Wenn die Schalen der Äpfel schön sind - hier werden deren Inhaltsstoffe mitverarbeitet)

Kerngehäuse und braune Stellen der Äpfel ausschneiden und mit Schale weichkochen. Am besten im Druckkochtopf: Boden mit 1cm Wasser bedecken und auf der ersten Stufe nur 1x hochsteigen lassen und wieder abkühlen lassen.

In anderen Töpfen sind ca. 3 cm Wasser nötig. Zudeckeln und öfters umrühren, bis die Äpfel weich sind.

Durch eine Passiermühle (flotte Lotte) drehen. Entweder bis zum nächsten Tag aufessen oder einwecken:

Nochmals ganz kurz aufkochen und in heiß ausgespülte Twist- Off - Gläser randvoll füllen. Fest zuschrauben (der Rand sollte sauber sein!) und 5 Min. auf der Deckelseite stehen lassen.

Variante 2

(Wenn man von den Schalen viel wegschneiden muss)

Äpfel geschält im Drucktopf wie oben kochen. Wenn man den Kartoffelkocheinsatz verwendet, muss man nicht das gesamte „Apfel - Wasser“ vom Boden ins Mus tun. Man kann es als Saft trinken, oder sogar als Gelee einkochen.

Mus und die gewünschte Menge Apfelwasser mit einem Kartoffelstampfer fein drücken, noch einmal zum Kochen bringen und dann wie oben verfahren.

Apfelgelee mit wärmenden Gewürzen

Zutaten:

600ml Saft aus frisch gepressten Äpfeln oder

„Apfelwasser“ (siehe Apfelmus Var.2)

120g Rohrzucker

32g pflanzliches Geliermittel

entweder ein TL Lebkuchengewürz und eine Prise frisch gehackter Ingwer oder:

1/2 TL Zimt und

je 1 TL- Spitze Nelkenpulver, Kardamom, Anis, Ingwer, Muskatnuss,
Piment

Zubereitung:

Alle verwendeten Küchengeräte müssen ganz sauber - am besten mit kochendem Wasser- abgespült sein!

Zucker mit Geliermittel und Gewürzen vermengen und in den kalten Saft einrühren. Unter ständigem Rühren aufkochen und 3 Minuten leicht kochen lassen. In heiß ausgespülte Twist-off Gläser randvoll füllen. Fest zuschrauben und 5 Min. auf dem Deckel stehen lassen.

Apfelbrot

Zutaten:

750g Äpfel

500g Mehl

$\frac{1}{2}$ Pkg Backpulver

max. 100g Zucker (kann auch ganz weggelassen werden)

140g Rosinen

150g Trockenfrüchte (Feigen, Datteln,..)

140g gehackte Nüsse

1EL Zimt, 1TL Nelkenpulver oder Lebkuchengewürz

1 Prise Salz, evt. ganz wenig Rum

Zubereitung:

Äpfel schälen und reiben

Alle anderen Zutaten miteinander vermischen und mit der Apfelmasse vermengen

Kleine Striezel formen und bei Umluft 180° ca. 1 Stunde backen

Kühl und trocken gelagert hält es wochenlang. Falls es zu trocken geworden ist: einige Stunden mit frischen Apfelstücken in eine Dose legen.

Energiekugeln

Zutaten:

1 Tasse Datteln

1 Tasse Haferflocken

1 Tasse Kokosflocken

1 Tasse Nüsse (z.B. Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, Mandeln)

3 EL Kakaobutter

3 EL Kakaopulver

1 TL Vanillepulver

1 Prise Natursalz

nach Belieben:

1 Prise geriebene Zitronen- oder Orangenschale

Zimt oder Lebkuchengewürze

zum „Einrollen“ je nach Belieben:

geriebene Nüsse oder Trockenfrüchte, Kokosflocken, Kakao, Gewürze (Kurkuma, geriebene Gochibeeren) ...

Zubereitung:

getrocknete Datteln $\frac{1}{2}$ Stunde in warmem Wasser einweichen

Kakaobutter im Wasserbad schmelzen

Nüsse, Haferflocken und Kokos fein mixen

Datteln fein hacken und mit Vanille, Kakao, Salz und Gewürzen zur Nussmasse mischen

mit der Kakaobutter vermengen und kleine Kugeln formen und in gewünschten Zutaten rollen

im Kühlschrank sind die Kugeln lange haltbar (falls sie nicht sehr schnell aufgegessen sind ;-)

Kokosbällchen

Zutaten:

100g Kokosmus

50g Agavendicksaft

150g Kokosraspeln fein gerieben

$\frac{1}{2}$ TL Vanillepulver

ca. 40 Aprikosenkerne

evt. fein geriebene Haferflocken und ein wenig geschmolzene Kakaobutter, falls die Masse zu weich ist

zum Wälzen: Kakao, Kokosflocken, Sesam,...

Zubereitung:

Kokosmus glatt rühren

Alles, bis auf die Aprikosenkerne, gut vermischen und zu einer kleinen Kugel formen. Die Aprikosenkerne in die Mitte drücken und nochmals „kugeln“.

In Kokosflocken, Kakao oder Sesam wälzen. Kühl lagern - hält lange.

Backrohrkartoffeln mit Kräuterfrischkäse

Zutaten für 4 Personen:

1,5 kg Kartoffeln

5 EL Pflanzenöl

1TL Salz

$\frac{1}{2}$ Becher Sauerrahm

Frischkäse

frisch gehackte Kräuter

1 Zehe Knoblauch

$\frac{1}{2}$ TL Salz

Zubereitung:

Backrohr auf 180' Umluft vorheizen.

Kartoffeln gründlich waschen, bürsten und in 1/8 Spalten schneiden.

Öl auf dem Backblech verteilen und Kartoffelspalten drauflegen. Ca. eine halbe Stunde backen lassen, nach 15 Min. wenden.

Sauerrahm und Frischkäse vermengen. Knoblauch grob schneiden und auf einem Brett mit Salz zerdrücken. Beides und gehackte Kräuter mit der Creme verrühren.

Mit einer Gabel probieren, ob die Kartoffeln auch innen weich sind. Salzen und mit der Kräutercreme servieren.

Kräutersalz

Wir stellen 3 verschiedene Kräutersalze her. Die Kräuter sollen jeweils frisch geerntet und trocken sein.

Das erste im Jahr ist Bärlauchsalz.

Dann folgt eine Mischung essbarer Frühlingsblüten (Veilchen, Himmelschlüssel, Gänseblümchen, Löwenzahn - später auch Mohn, Sonnenblumen, Verbena, Duftgeranien, Kornblumen, Ringelblumen, Kapuzinerkresse,.....)

Wenn die Küchenkräuter wie Thymian, Oregano, Bohnenkraut, Minzen, Melisse usw. blühen, machen wir daraus, gemischt mit wenig Liebstöckl, Sellerieblättern, Pimpinelle, Borretsch usw. das „Kräutersalz“

Frische Kräuter hacken oder fein schneiden.

Ca eine Hand voll im Mörser zerkleinern.

Wenn die Kräuter fein sind, 1 EL Natursalz mitmörsern.

Eine weitere Hand voll Salz dazumischen und das Ganze auf einem Bogen Backpapier trocknen lassen: mindestens einen Tag bei trockener Luft oder ca 2 Stunden bei 40° im Backrohr mit Nachtrochnen herausnehmen.

Wenn es sich wirklich ganz trocken anfühlt, Klumpen zerdrücken und in Gläser abfüllen.

Bratäpfel mit Natur-Vanillesauce

Zutaten:

4 Äpfel (Sorte Boskoop eignet sich besonders)
4 EL Ribiselmarmelade
8 EL gehackte Nüsse
1TL Zimt, 1TL Lebkuchengewürz, 1 gehackte Scheibe Ingwer
Für Erwachsene ein Schuss Rum
4EL Ahornsirup

$\frac{1}{2}$ Liter Milch, 3EL Ahornsirup,
2 gehäufte EL Maisstärke,
 $\frac{1}{2}$ TL Vanillepulver, 1 Prise Kurkuma (Gelbwurz)

Zubereitung:

Bratäpfel: Backrohr vorheizen.

Äpfel waschen und das Kerngehäuse herausstechen. Boden einer Auflaufform mit Wasser bedecken und die Äpfel hineinstellen. In einer Schüssel Marmelade, 7 EL Nüsse und Gewürze verrühren. Diese Masse in den Hohlraum der Äpfel füllen und oben einen Gupf herausschauen lassen. Die restlichen Nüsse drüberstreuen. Im Backrohr ca. 25 Min bei 180° backen. Vorsichtig Ahornsirup über die Äpfel gießen und noch 5 Min fertigbacken - der Apfel soll beim Hineinstecken weich sein.

Vanillesauce: Eine halbe Tasse mit Milch füllen, den Rest in einem Topf zum Kochen aufsetzen. Ahornsirup, Kurkuma und Vanillepulver mit dem Schneebesen einrühren.

Speisestärke mit der Milch in der Tasse verrühren und in den Topf gießen, wenn die Milch kocht. Gut versprudeln, Hitze reduzieren und 3 Min. unter Rühren köcheln lassen. Die Sauce in tiefe Teller verteilen und die fertigen Bratäpfel hineinsetzen.

Guten Appetit!

Vanillekipferl

Zutaten:

500g Dinkelmehl
400g Butter
200g geriebene Mandeln
4 Eidotter
140g Zucker
 $\frac{1}{2}$ TL Vanillepulver

Nach dem Backen: 70g Staubzucker mit $\frac{1}{2}$ TL Vanille vermischt

Zubereitung:

Einen Bogen Backpapier auf die Arbeitsfläche breiten.
Butter in kleine Stückchen schneiden und mit Mehl, Mandeln, Zucker, Vanille und Dottern mit den Händen verkneten.
 $\frac{1}{2}$ Stunde kühl rasten lassen.
Eine Rolle formen und davon kleine Scheiben abschneiden. Daraus fingerdicke "Würstchen" rollen und als Kipferln auf ein Blech legen.
Bei 180° im vorgeheizten Backrohr 10 Min. backen und noch heiß in Staubzucker wenden. Vorsichtig - sie brechen leicht!

Kokosbuserl

Zutaten:

8 Eiklar
560g Zucker
180g Wasser
560g Kokosflocken
Evt. 2 EL Mehl

Zubereitung:

Eiklar zu sehr festem Schnee schlagen.

Gleichzeitig Zucker mit Wasser bis zum „großen Flug“ kochen:

Zucker mit Wasser verrühren und unter Rühren aufkochen. Den Herd kleiner drehen - Zucker soll nicht braun werden! Zuerst über einen Löffelrücken fließen lassen - ein langer Faden zieht sich. Kurz weiterkochen, dann eine Drahtschlinge eintauchen und durchblasen: Zucker soll in großen Blasen wegfliegen.

(Das hat mit Rohrohrzucker nicht geklappt - der Zucker ist wieder bröselig geworden. Wir haben ihn in den Eischnee gerührt und die Buserl sind auch gut geworden)

In den steifen Schnee den kochenden Zucker löffelweise rasch einschlagen. Kokosflocken in kleineren Portionen einrühren, bis der Teig nicht mehr fließt. Wenn er noch weich ist, Mehl zufügen.

Die Masse mit Teelöffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech dressieren.

Bei 150° im vorgeheizten Backrohr ca 20 Min. backen - sie sollen noch hell, aber trocken sein.

Auskühlen lassen und trocken aufbewahren!

Lebkuchen

Zutaten:

600g Dinkelmehl
100g Roggenmehl
200g geriebene Mandeln
600g Honig
100g Butter
4 ganze Eier
2 gehäufte EL Lebkuchengewürz,
1 Prise Salz
abgeriebene Zitronenschale
ein Schuss Rum
1TL Hirschhornsalz, in Milch aufgelöst
1 Ei zum Bestreichen, Nüsse oder Trockenfrüchte zum Garnieren

Zubereitung:

Butter und Honig in einem Topf leicht erwärmen. Alle Gewürze, Hirschhornsalz und Eier dazurühren. Die Masse mit Mehl und Mandeln verkneten und mindestens eine Nacht kühl stellen. Den Teig 3-5mm dünn ausrollen und Formen ausstechen. Diese mit versprudelm Ei (mit 2EL Wasser verdünnt) bestreichen und nach Belieben verzieren. Bei 180° im vorgeheizten Backrohr ca. 7 Min. backen. Sie sollen nur ein wenig dunkler werden.

Noch warm in Dosen legen.

Selbstgemachte Müsliriegel

Zutaten:

2 Tassen Haferflocken
1 Tasse Dinkelflocken - fein
1 Tasse zerdrückte Cornflakes
oder 4 Tassen fertige Müslimischung

1/2 Tasse Kokosraspel
1 Tasse gehackte Sonnenblumenkerne
1/4 Tasse Sesam
1 Tasse Nüsse (Sorte nach Belieben)
1 Tasse Honig oder Ahornsirup
1/2 Tasse Bio- Öl
1/2 Tasse Trockenfrüchte (z.B. Rosinen) - kann auch
weggelassen werden
1 EL Zimt
1 Prise Salz, Vanillepulver

Zubereitung:

Die Hälfte der Nüsse hacken, die andere fein reiben.
Honig, Öl und Zimt in einem großen Topf aufkochen und
dann alle anderen Zutaten kräftig dazumischen. Auf ein
mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Bei 100° im
Backrohr ca. 1 Stunde „trocknen“ und nach dem Auskühlen
in Riegelform schneiden.

Trocken lagern!

Dinkelweckerl

Zutaten:

$\frac{1}{2}$ kg Dinkelmehl

$\frac{1}{2}$ kg Vollkornmehl (Getreideart je nach Geschmack)

1 Päckchen Bio-Germ (+evt 1EL Sauerteigpulver)

Ca. 750 ml lauwarmes Wasser

1TL Brotgewürz

1 gestrichener EL Salz

Ei zum Bestreichen, Körner zum Bestreuen (Sesam, Leinsamen,...)

Zubereitung:

Mehl in eine große Schüssel geben und Germ (+Sauerteigpulver) hineinmischen. Wasser und die übrigen Zutaten dazugeben und zu einem mittelfesten Teig gut durchkneten. Oberfläche glattstreichen.

Mit einem Tuch bedecken und an einem warmen Ort 30-40 Min. aufgehen lassen.

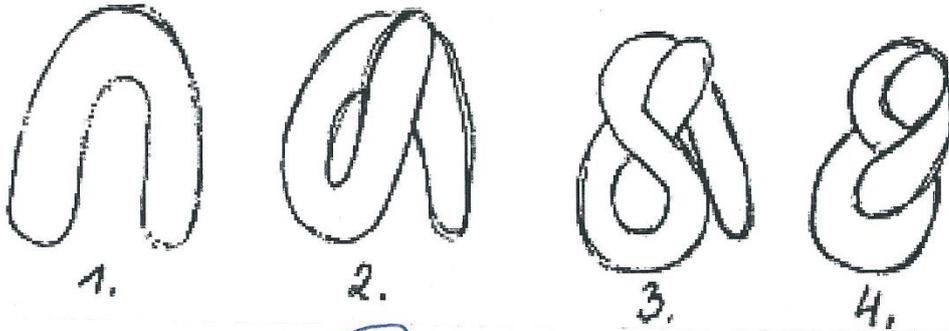
Backrohr vorheizen.

Weckerln, Brezen oder Stangerl formen, mit Ei bestreichen, bestreuen, auf ein Blech legen und nochmals 10-15 Minuten ziehen lassen.

Im Backrohr bei 220° Umluft ca. 20 Min. backen.

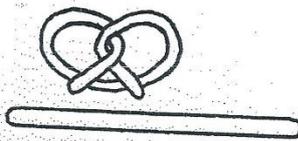
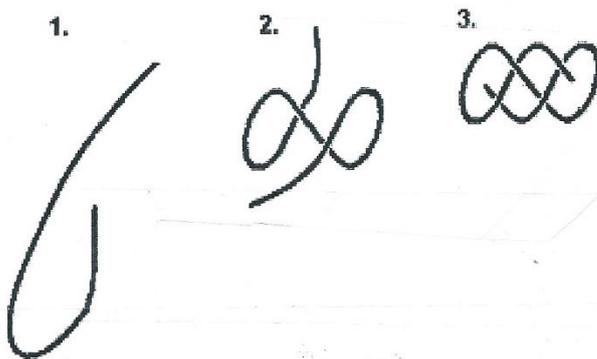
Striezel formen:

1. Einfache Art:

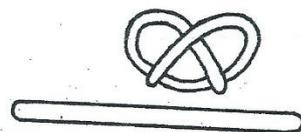


untere Hälfte
umdrehen

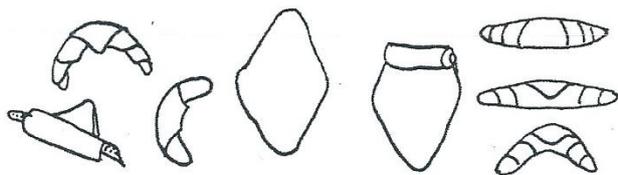
2. Doppelt geflochten:



Einfache Brezel



Gedrehte Brezel



Kipferl und Stangerl

Karottenaufstrich

Zutaten:

2-3 größere Karotten

$\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel

2 Becher Frischkäse

$\frac{1}{2}$ Becher Sauerrahm

1 Becher Creme fraiche

$\frac{1}{4}$ TL Kräutersalz

1 Prise Curry,

etwas frischer Ingwer, fein gehackt

Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung:

Karotten waschen, schälen und fein reiben. Zwiebel sehr fein hacken.

Alle Zutaten gut vermischen und mit Petersilie bestreuen.

Knabberstangerl

mit Käse

ohne Milchprodukte

Zutaten:

$\frac{1}{2}$ kg Dinkelmehl
 $\frac{1}{2}$ kg Vollkornmehl frisch gemahlen
(zB: Roggen, Hirse, Buchweizen, Hafer, Amaranth, Mais)
2 Päckchen Bio-Germ/ Hefe
20g Salz
1 EL Agavendicksaft
ca. 300g Milch (25°C) 300g Sojamilch
500g Butter weich 500g Pflanzenmargarine
Ei zum Bestreichen,
zum **Bestreuen**: Kümmel, Sesam, Mohn,
geriebener Käse oder Leinsamen

Zubereitung:

Mehl in eine große Schüssel geben und Germ hineinmischen. Milch, Agavendicksaft und Salz dazugeben und gut durchkneten. Am Schluss auf der Arbeitsfläche Butter/Margarine hineinkneten und Oberfläche glattstreichen.

Mit einem Tuch bedecken und an einem kühlen Ort ca. 45 Min. ziehen lassen.

Teig nochmals kneten, Stangerl (ca. 30g) formen, mit Ei bestreichen.

!Den Käse erst nach ca. 15 Min Backzeit

die mit den

Körnern

draufstreuen!

gleich darin

eintunken,

Auf ein Blech legen und nochmals ca 30 Minuten gehen lassen.

Im vorgeheizten Backrohr bei 170° Umluft ca. 20 Min. backen.

Hält lange frisch!

Marmeladetascherl aus Mürbteig

Zutaten:

500g Dinkelmehl
50g Zucker (evt mit Vanille)
250g Butter oder Margarine
2 Dotter
1 Prise Salz
4 EL Wein
zersprudelttes Ei zum Bestreichen
Marmelade oder Gelee zum Füllen

Zubereitung:

Auf die saubere Arbeitsfläche einen Berg aus Mehl und Zucker schütten und in die Mitte einen Krater drücken. Kleine Butterstückchen, Dotter, Salz und Wein in den Krater geben und mit einer Gabel vermischen. Vom Kraterrand immer mehr Mehl hineinarbeiten und dann mit den Händen zu einem gleichförmigen Teig kneten. Im Kühlschrank ca. $\frac{1}{2}$ Stunde rasten lassen.

Auf der bemehlten Arbeitsfläche oder einem Stück Backpapier ca. 3mm dick auswalken und faustgroße Stücke zurechtschneiden oder ausstechen. In die Mitte 1EL Marmelade setzen und in der Hälfte zuklappen. Den inneren Rand mit Ei bestreichen und mit dem Stiel einer Gabel zudrücken. Oberfläche mit Ei bestreichen und auf ein Backblech legen.

Bei 180° Umluft ca. 30 Min. backen.

Faschings - Amerikaner

Zutaten:

Teig:

125 g Butter / *Pflanzenmargarine*

160 g Zucker mit Vanillepulver

1 Prise Salz

3 Eier

abgeriebene Schale einer Viertel Zitrone

500 g Dinkelmehl

1 Pkg. Backpulver

1/4 Liter Milch / *Sojamilch*

Zuckerguss:

250 g Puderzucker

1 EL Zitronensaft

2 EL heißes Wasser

oder Kakaoglasur

Zubereitung:

Zerlassene Butter, Zucker und Salz schaumig rühren. Eier und abgeriebene Zitronenschale nacheinander zugeben. Mehl mit Backpulver mischen, wechselweise mit Milch unterrühren. Der Teig soll ziemlich fest sein.

Backrohr vorheizen.

Auf ein gefettetes Blech mit einem Esslöffel Teighäufchen geben, bei 200 °C Umluft 20 Min. goldbraun backen.

Inzwischen heißes Wasser mit Puderzucker und Zitronensaft vermischen oder Kakaoglasur im Wasserbad erwärmen.

Amerikaner vom Blech lösen, die glatte Unterseite oder gewölbte Oberseite mit heißem Zuckerguss oder Schokoglasur bestreichen und beliebig verzieren.

Pikant gefüllte Blätterteigkipferl

Teig:

Zutaten: 500g Mehl (davon 150g frisch gemahlenes Vollkornmehl)

500g Topfen (Quark)

400g Butter weich, schnittfest

1 Prise Salz und Muskatnuss

1 zerklopftes Ei zum Bestreichen

Zubereitung:

Butter in Würfel schneiden.

Alle Zutaten auf der Arbeitsfläche gut durchkneten.

Auf einem Stück Backpapier mit dem Nudelholz dünn auswalken und die Ränder bis zur Mitte einschlagen. (rechts- links und darüber nochmal vorne- hinten, so oft, bis ein kleines Paket entstanden ist.)

Dieses Paket wieder dünn auswalken und einschlagen. Ca. 5 mal wiederholen.

Das Paket ca. eine halbe Stunde im Kühlschrank rasten lassen. Inzwischen eine der 3 Füllungen zubereiten.

Füllung 1: **Spinat -Mozarella:**

Ca. 200g Blattspinat (evt. tiefgefroren - dann auftauen, abtropfen lassen!),

1 Packung Mozarella

1 Zehe Knoblauch

$\frac{1}{4}$ TL Salz

Knoblauch klein schneiden und mit Salz zerdrücken, mit dem Spinat vermischen. Mozarella in kleine Würfel schneiden und vorsichtig mit dem Spinat vermengen.

Füllung 2: Pilze + Zwiebel:

1 Zwiebel mittelgroß

3EL Pflanzenöl

250g Pilze

1 Zehe Knoblauch

$\frac{1}{4}$ TL Salz

Gehackte Petersilie, 1 Prise Currypulver

Zwiebel fein hacken und in Öl anrösten. Pilze fein schneiden und dazufügen. Ca. 5 Min. rösten. In eine kühle Schüssel umfüllen. Knoblauch klein schneiden und mit Salz zerdrücken. Gemeinsam mit Petersil und Curry dazumischen.

Fülle 3: Kartoffel - Bärlauch

Ca 300g gekochte Kartoffeln - **noch vor der Teigzubereitung!!!**

3 EL Bärlauchpesto

$\frac{1}{2}$ Becher Frischkäse

1 Prise Salz und Muskatnuss

Kartoffeln schälen und grob zerdrücken. Auskühlen lassen. Alle anderen Zutaten vorsichtig unterheben.

Kipferl füllen und formen:

Den gekühlten Teig auf dem bemehlten Backpapier auswalken und in Quadrate mit 10-15cm Seitenlänge schneiden. 1 gehäuften EL Fülle in die Mitte setzen und von einer Ecke ausgehend einrollen. Ränder andrücken. Aufs Backblech legen und mit Ei bestreichen. Bei 180° ca 20 Min. backen.

Radieschenaufstrich

Zutaten:

1 Bund Radieschen

2 Becher Frischkäse Natur

1 Becher Creme Fraiche

$\frac{1}{2}$ Becher Sauerrahm

$\frac{1}{4}$ TL Salz

Petersilie zum Drüberstreuen

Zubereitung:

Radieschen waschen, Wurzel und Stiel abschneiden und vierteln.

Im Mixer oder mit dem Messer fein hacken. Mit den anderen Zutaten vermischen und mit Petersilie bestreuen.

Als Brotaufstrich oder Dip verwendbar.

Bärlauchsalat mit Kartoffeln und Eiern

Zutaten für ca. 7 Personen:

- 1 $\frac{1}{2}$ kg festkochende Kartoffeln
- ca. 100g frische Bärlauchblätter
- 4 Eier
- 1 TL Salz
- 7 EL Essig (weißer Balsamico)
- 1/2 Tasse Wasser
- 1 großer Schuss Öl (Oliven- oder Kernöl)

Zubereitung:

Kartoffeln im Druckkochtopf weich kochen (10 Min.).

Eier hart kochen. (7 Min.)

Bärlauch in feine Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel Salz mit Wasser und Essig verrühren und die geschälten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln zufügen. Vorsichtig umrühren, mit Öl übergießen und Bärlauch unterheben.

Die geschälten und in grobe Würfel geschnittenen Eier vorsichtig unterheben.

Guten Appetit!

Dieser Salat schmeckt auch mit jungen Löwenzahnherzen und anderen Frühlings- Wildkräutern sehr gut!

Osterg Gebäck aus süßem Germteig

(ohne Zucker)

Zutaten:

$\frac{1}{2}$ kg Dinkelmehl

$\frac{1}{2}$ kg frisch gemahlene Vollkornmehl

550g Milch, ca. 20°C

2 Päckchen Hefe / Germ

150g Honig

200g Butter- weich!

100g Rosinen

2 ganze Eier

1 TL Rum

15g Salz

Zubereitung:

Rosinen mit Rum übergießen.

Milch leicht erwärmen und Honig und Eier hineinrühren.

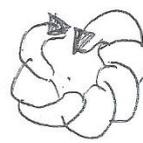
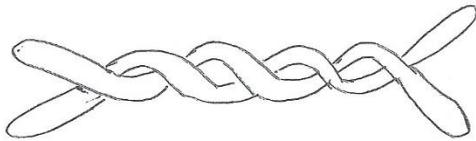
Mehl mit Hefe und Salz vermischen, Milchlösung langsam einarbeiten. Die Butter und Rosinen dazukneten.

30 Min. zugedeckt gären lassen, noch einmal kräftig durchkneten und wieder 20 Min. ruhen lassen.

Teigstücke zu je 50g rund kneten und dann für den Kranz zu zwei 30cm langen, daumendicken Würsten rollen. Für den Hasen eine Wurst rollen und eine kleines „Ei“ das für die Ohren in der Hälfte eingeschnitten wird.

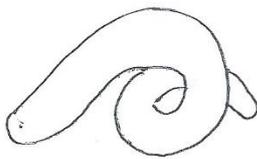
Auf einem Backpapier Kranz oder Hasen fertig formen, mit Ei bestreichen und mit Mandelplättchen bestreuen. Wieder 30 Minuten gären lassen und im vorgeheizten Rohr bei 180° ca. 20 Min. backen.

Kranz:

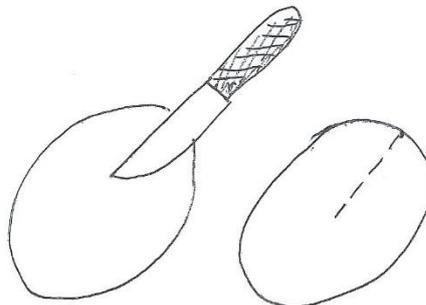


Enden innen
festdrücken

Osterhase:



Bauch



Kopf



← Rosinen

↑
Mandelsplitter



(wir verwenden statt Zucker Mandelplättchen)

FROHE OSTERN !!!

Frühlingskräutersuppe

Entschlackend und eine Vitaminbombe für ein kräftiges Frühlingserwachen

Zutaten für 6 Personen:

4 mehlig Kartoffeln

2l Wasser

$\frac{1}{2}$ Becher Creme fraiche

2EL Mehl

1 gestrichener EL Salz

Je 2 Hände voll Brennesseln und Bärlauch

Je $\frac{1}{2}$ Hand voll Giersch, Gänseblümchenblätter, Gundelrebe, Löwenzahnherzen, Brunnenkresse, Knoblauchrauke, Schafgarbe

Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen.

Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Ins kochende Wasser geben und ca 15 Minuten weichkochen.

Kräuter fein hacken und in einem Rührbecher beiseite stellen.

Ca $\frac{1}{2}$ Liter heißes Suppenwasser in den Becher zu den Kräutern schöpfen und mit dem Mixstab passieren.

In einem Becher creme fraiche mit 3EL Wasser und dem Mehl klumpenfrei verrühren. Mit dem Schneebesen in die Suppe einrühren, wenn die Kartoffeln weich sind.

Das Wasser mit den gemixten Kräutern zufügen und unter Rühren aufkochen lassen.

Mit Backerbsen oder angerösteten Brotwürfeln servieren und mit Blüten von Gänseblümchen, Gundelrebe und Schlüsselblume bestreuen.

Frischkäseaufstrich mit Wildkräutern

Der Aufstrich kann mit beliebigen Kräutern, je nach Angebot zubereitet werden. Wenn kein Bärlauch vorhanden ist, schmeckt er mit zerdrücktem Knoblauch. Wir verwenden diesmal:

Bärlauch, Brennnesseln, Giersch, Beinwell, Vogelmiere, Dost (wilder Oregano), Bohnenkraut, Knoblauchrauke, Melisse, Pimpinelle, Brunnenkresse, Schafgarbe, Löwenzahnknospen

Blüten zum **Bestreuen**: Gänseblümchen, Löwenzahn, Veilchen, Wiesenschaumkraut, Schlüsselblume, Gundelrebe, Günsel

Basis:

1 Becher Frischkäse natur,

2 Becher Sauerrahm,

$\frac{1}{2}$ TL Salz

Zubereitung:

Frischkäse, Rahm und Salz verrühren, dann die feingehackten Kräuter einrühren. Mit den Blüten (ohne Stängel) bestreuen.

Guten Appetit!

Rhabarber - Streuselkuchen

ohne Zucker

Zutaten für den Teig

(für ein Backblech):

150g Dinkel - Kuchenmehl

150g Dinkel- Vollkornmehl

150g geriebene Mandeln

Streusel:

250g Dinkelmehl gemischt

170g Agavendicksaft

170g Butter

ca 1 EL Zimt gemahlen

5 Eier

150g Agavendicksaft

150g weiche Butter

Ca 100ml Milch

1 Prise Salz und Vanillepulver

1 Päckchen Backpulver

5-6 Stangen Rhabarber

Zubereitung:

Haut des Rhabarber abziehen und in schmale Plättchen schneiden.

Zutaten für den Streusel miteinander vermischen. (Butter zuerst mit der Gabel zerdrücken und Mehl und Zimt dazumischen - dann erst den Agavendicksaft.)

Aus dem Eiweiß mit Salz Eischnee schlagen. Dotter mit Butter und Agavendicksaft cremig schlagen. Mehl mit Mandeln und Backpulver vermischen und gemeinsam mit der Milch, Salz und Vanillepulver dazu rühren. Eischnee vorsichtig unterheben.

Auf das mit Butter bestrichene und mit Mehl eingestaubte

Backblech streichen. Rhabarberstücke gleichmäßig drüberstreuen.

Streusel darauf verteilen und im vorgeheizten Backrohr bei 180° ca 35 Minuten backen.

... nicht zum Essen, sondern ein prickelnd, duftendes Geheimnis in der Badewanne (erst nach dem Einlassen des Wassers in die Wanne legen!):

Badekugeln

Basisrezept:

100g Natron

50g Kakaobutter

50g Zitronensäure

25g Maisstärke

30 Tropfen ätherisches Öl

Einige Blütenblätter, zerkleinerte Schalen, aromatische Kräuter,...

Zubereitung: Kakaobutter schmelzen und auf Handwärme abkühlen lassen. Mit dem Schneebesen Natron, Zitronensäure, äth. Öl und am Schluss Maisstärke einrühren. Zerkleinerte Blätter oder Stückchen einrühren. Wenn die Masse dick genug ist, Kugeln von 3-4 cm rollen und in Blättern oder Stückchen wälzen. Trocknen lassen und erst dann in Zellpapier wickeln.

„Muntermacher“ belebend, erfrischend

Orangenminzeblätter, Johanniskrautblüten, Orangenschalen, Zitrus- und Mandarinenöl

„Herzensnote“

Rosen-, Mohn- und Goldmelissenblüten, Rosmarin- und Palmarosaöl, 3 Tropfen Rosenwasser (erst ganz am Schluss drauftropfen)

„Entspannung pur“

Kornblumen und Hibiskusblüten, Melissenblätter, Melissenöl

„Kaminfeuer“

Orangenschalen, Zimtstücke, Bergamotte- und Winternacht-öl

Gebackene Hollerblüten

Zutaten für 4 Personen:

$\frac{1}{4}$ l Milch

$\frac{1}{4}$ l Mehl - davon ca 2/3 Dinkel und ein Drittel frisch gemahlen aus Buchweizen, Hirse, Amaranth, Qinoa

2 Eier - wer will, kann sie trennen und den Schnee am Schluss unterheben

1 Prise Vanillepulver

ca 20 ml Ahornsirup

1 Prise Salz

ca 60 g Butter zum Herausbacken

6-8 Hollerblüten frisch geerntet (möglichst an einem sonnigen Tag; ohne Blattläuse!)

Zubereitung:

Hollerblüten auf ein Geschirrtuch legen, damit kleine Käfer rauskriechen können, falls sich welche versteckt haben ;-)

In einer Rührschüssel mit dem Schneebesen Milch mit Mehl klumpenfrei verrühren. Eier, Salz, Vanille und Ahornsirup einrühren. 2 EL Butter in der Pfanne erhitzen. Eine Hollerblüte beim Stängel nehmen und in den Teig tunken. Rührschüssel ohne Zwischenraum neben die Pfanne stellen, Blüte kurz abtropfen lassen und flächig in die Pfanne breiten. So viele Blüten hineinlegen, wie nebeneinander Platz haben. Mit einer sauberen Schere die herausragenden Stängel abschneiden und Blüten in der Pfanne wenden. Im vorgeheizten Backrohr (100°C) warmhalten und die restlichen Blüten herausbacken.

Mit Ahornsirup, Apfelmus, frischen Früchten oder Marmelade servieren.

Hollersirup

Am Vortag haben wir die frisch gepflückten Blüten (trocken und frei von Tierchen) in 5 -Liter- Gläser mit Wasser und Zitronenscheiben gefüllt. Pro Glas 2 große Hände voll Blüten und 1 Bio Zitrone, deren Schale wir mit dem Gemüseschäler entfernt haben (das Wachs der Schale könnte den Saft verderben.) Über Nacht blieb der Saft, mit einem Geschirrtuch zugedeckt, stehen und wurde öfter umgerührt.

Da der Sirup lange haltbar sein soll, ist es wichtig, dass alle Arbeitsgeräte ganz sauber sind. Daher waschen wir vor dem Einkochen alles gut mit einem frischen Schwämmchen ab und spülen es mit kochendem Wasser.

Wir brauchen:

Ein großes Sieb und ein Tuch zum Abseihen der Blüten,
ein kleines Sieb zum Schaum- Abschöpfen,
einen großen Kochtopf, einen Kochlöffel aus Kunststoff oder ganz neu,
einen Trichter,
Flaschen bzw. große Gläser mit Deckel
einen großen Teller zum Ablegen der Utensilien

Zutaten für den Sirup:

4l Blütenansatz vom Vortag
3 kg Bio - Zucker
1-2 gepresste Zitronen

Zubereitung (falls kein 10l Topf vorhanden ist: in 2 Portionen zu je der halben Menge):

Den Blütenansatz durch das Sieb und das Tuch in den Topf gießen und ausdrücken.

Zucker einrühren und unter Rühren aufkochen lassen. Gepresste Zitrone durch Sieb + Tuch zufügen und einrühren.

Den heißen Sirup durch den Trichter in die Flaschen füllen. (In die Gläser kann man direkt aus dem Topf gießen.) Diese dann mit einem Geschirrtuch festhalten und zuschrauben.

Ca 5 Minuten lang auf den Kopf stellen (evt in einem Topf als Stütze).

Der Sirup ist nun mindestens ein Jahr lang haltbar, soll aber nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Erdbeer- Pfannkuchentorte

Für ca 15 Personen:

Für die Pfannkuchen:

8 Eier

500ml Milch

5 EL Zucker

1 Prise Salz

450g Mehl

150ml Mineralwasser

4 EL Öl

Für die Füllung:

3 Becher Schlagsahne

1 Becher Mascarpone

5 EL Zucker

1 Prise Vanillepulver

800g frische Erdbeeren

Zubereitung:

Mehl mit Milch, Salz und Zucker verquirlen, dann die Eier, Öl und das Mineralwasser dazu rühren.

15 Minuten rasten lassen.

Erdbeeren waschen und vierteln. Ca. 10 Stück halbieren.

Schlag mit Zucker und Vanille fest schlagen.

Mascarpone cremig schlagen und mit dem Schlag vorsichtig mischen.

Jeweils 1 Schöpfer Pfannkuchenteig in die heiße Pfanne (mit Antihafbeschichtung) füllen und beide Seiten goldgelb backen.

Auf großen Tellern auskühlen lassen.

Schichtweise Pfannkuchen, Creme und Viertel - Erdbeeren übereinanderstapeln.

Ganz oben Creme mit halbierten Erbeeren verzieren.

Entweder im Kühlschrank lagern oder gleich aufessen!

Ribiselkuchen mit Schneehäubchen (rote Johannisbeeren)

Zutaten für ein großes Blech:

8 Eier..... Eiklar für den Schnee!
600g Dinkel- Kuchenmehl
1 Päckchen Backpulver
125g Butter - weich
50g Sonnenblumenöl
330ml Milch
200g Zucker..... davon 50g in den Schnee!
1 Prise Salz
1 Prise Vanillepulver

ca. $\frac{1}{2}$ kg rote Ribisel/ Johannisbeeren

Zubereitung:

Die **Ribisel** mit einer Gabel von den Stängeln abrebeln.

Das höhere Backblech mit Butter einfetten und mit Bröseln bestreuen.

Eier trennen: die Klar in ein hohes Rührgefäß und die Dotter in eine Tasse.

Butter, Öl und 150g Zucker cremig schlagen, dann die **Dotter** dazumixen. **Mehl (mit Backpulver)** und **Milch** dazufügen: zuerst miteinander ohne Strom verrühren und dann mit der Masse mixen.

Den Teig auf das Blech streichen, mit Ribiseln bestreuen und im vorgeheizten Backrohr bei 180° Umluft 20 Minuten backen.

Aus den **Eiklar** mit **Salz, Vanille** und **50g Zucker** einen festen Schnee schlagen.

Kuchen nach 20 Minuten Backzeit herausnehmen, die Schneemasse darüberstreichen und 10 Minuten fertigbacken.

Weichselkuchen mit Meereswellen (laktosefrei)

Zutaten für ein großes Blech:

dunkler Teig:

200g Dinkelmehl mit

1 Päckchen Backpulver

200g geriebene Mandeln

200ml Sojamilch

200g Zucker

mit 5 El Kakao

150ml Sonnenblumenöl

4 Eier

500g Weichseln

heller Teig:

200g Mehl mit

1 halben P. Backpulver

100g Zucker mit

1 Prise Vanillezucker

100ml Sojamilch

70 ml Sonnenblumenöl

3 Eier - trennen!

1 Prise Salz

Zubereitung:

Weichseln säubern und von Stängeln befreien.

Zuckergemisch mit Öl schaumig schlagen und Mehlgemisch, Mandeln und Sojamilch zufügen. Am Schluss ganz kurz die Eier ungetrennt einrühren.

Auf ein befettetes Backblech streichen, Weichseln darauf verteilen und bei 180° Umluft 10 Minuten backen.

für den hellen Teig: Öl, Zuckergemisch und Dotter cremig rühren, Mehl und Milch dazumischen und am Schluss den festen Eischnee mit Salz unterheben.

Diesen Teig nach 10 Minuten Backzeit auf den dunklen Teig streichen und noch 20 Minuten weiterbacken.

Evt. mit zerlassener Schokolade bestreichen.