

KOCHBUCH GSUND UND GUAT



Gesund genießen mit und ohne Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Rezepte geeignet oder abwandelbar für glutenfreie,
lactosearme, histaminarme und fructosearme Gerichte



Allgemeine Informationen

Die Rezepturen sind, wenn nicht anders angegeben, für 4 Portionen berechnet.

Die Temperaturangaben beziehen sich jeweils auf Heißluft, bei Verwendung von Ober-/Unterhitze um ca. 20 °C erhöhen.

Öl ist in einigen Rezepten nicht näher definiert, empfehlenswert sind z.B.: Raps-, Sonnenblumen- oder Maiskeimöl bzw. für Salate Oliven-, Kürbiskern- oder Walnussöl.

Die Backzeiten sind jeweils Zirka-Werte und mittels Nadelprobe zu überprüfen (Teig mit einer Nadel oder einer Messerspitze anstechen, wenn nichts kleben bleibt, ist der Teig fertig).

Für das Abreiben von Orangen- oder Zitronenschale unbedingt unbehandelte Früchte verwenden.

Tipp für einen gelingsicheren Germteig: Den Teig mit einem Geschirrtuch abgedeckt bei ca. 40-50 °C im Rohr gehen lassen – Vorsicht, bei Temperaturen über 60 °C sterben die Hefepilze ab!

Legende:

G **Glutenfrei** bzw. in Klammer auch glutenfrei zubereitbar

L **Lactosearm** bzw. in Klammer auch lactosearm zubereitbar
(Laktosearme Milchprodukte, Milchalternativen: Haferdrink, Mandeldrink, Sojadrink, Reisdink, Cuisine-Kochcreme, vegane Alternativen,...)

H **Histaminarm** bzw. in Klammer auch fructosearm zubereitbar

F **Fructosearm** bzw. in Klammer auch fructosearm zubereitbar

Viel Freude beim Nachkochen und gutes Gelingen wünscht
Ihnen der Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde Hartkirchen!

INHALTSVERZEICHNIS

LEGENDE:	1
INHALTSVERZEICHNIS	2
GRUNDREZEPTE	8
Palatschinkenteig (G), (L), F, H	9
Germteig für Süßspeisen	10
Germteig für Weckerl, Pizza F, (L)	11
Kartoffelteig (G), F, H, L	12
Strudelteig F, L, H	13
Biskuitteig (G), F, L, H	14
Nockerlteig (Beilage) (G), L, H, F	15
Gewürzmischung „Magic Dust“ G, F, L, H	16
Salatmarinaden G, F, (L), (H)	17
SUPPEN, GEBÄCK, BROTE UND VORSPEISEN	18
Klare Gemüsesuppe - Bouillon G, L, H, F	19
Suppenwürze – selbst gemacht G, L, H, F	20
Suppeneinlage: Grießnockerl (G), L, H, F	21
Suppeneinlage: Vollkorn – Käsepressknödel (G), (L), H, F	22
Suppeneinlage: Kaiserschöberl (G), L, (H), F	23
Bärlauchcremesuppe (G), (L), H, F	24
Broccolicremesuppe (G), (L), H, F	25
Zucchinischaumsuppe G, (L), H, F	26
Gemüsesuppe mit Kartoffeln G, (L), H, F	27
Französische Zwiebelsuppe mit Käsecken (G), L, (H)	28
Tomatencremesuppe G, (L), F	30
Knoblauchcremesuppe (G), (L), H	31
Kürbiscremesuppe G, (L), H, F	32
Topinamburcremesuppe G, (L), H, F	33
Kalte Gurkensuppe G, (L), H, F	34
Karotten-Ingwer-Suppe G, L, H, F	34
Dinkelvollkornweckerl L, H, F	36
Buttermilchweckerl (L), H, F	37
Buttermilchweckerl mit Karotten (L), H, F	38

Vollkorn-Flocken-Brot (L), H, F	39
Kornspitz-Weckerl (L), H, F	40
Erdäpfelweckerl (L), H, F	41
Fladenbrot L, H, F	42
Pita-Brot L, H, F	43
Sauerteig-Brot (L), H, F	44
Jausen-Knäckebrötchen L, H, F (G)	45
Tzatziki G, (L), H, F	46
Apfel-Karotten-Aufstrich G, (L), H	47
Schnittlauchtopfen G, (L), H, F	48
Topfenaufstrich nach Liptauer Art G, (L), (H), (F)	49
Radieschen-Kren-Aufstrich G, (L), H, F	50
Topfenaufstrich mit Thunfisch G, (L), H, F	51
Topfenaufstrich - Variationen G, (L), H, F	52
Gemüsesticks mit Joghurt-Topfen-Dip G, (L), H, F	53
Fenchel-Orangen-Rohkost G, L, H	55
Kohlrabi-Apfel-Rohkost G, (L), H	56
Grünkernaufstrich (L), (H), F	57
Frühlingsalat mit gebratenem Spargel und Erdbeeren G, L, (F)	58
Frühlingsalat mit Joghurtdressing G, (L), (H), F	59
Gemischter Salat mit gebratenen Pilzen G, L, (H), F	60
Chefsalat G, (L), (H), F	61
Teigtaschen mit warmer Schnittlauchsoße (L), F	62
Champignon-Lauch-Tascherl mit Joghurtdip (L), H, F	63
Brokkoli-Apfel-Rohkost G, L, H	64
REZEPTE MIT FISCH	66
Fischlaibchen mit Joghurtdip (G), (L), (H), F	67
Zanderfilet an Tomatenrisotto G, L, F	68
Zanderfilet mit Kräuterkruste, Gemüse und Cremepolenta (G), (L), H, F	69
Zanderfilet in Folie gegart mit gefüllten Ofenkartoffeln G, (L), (H), F	70
Asiatische Fischpfanne G, L, (H), F	71
Lachsnudeln mit Spargel und Gemüse (G), (L), H, F	72
Paella G, L, (H), F	73
Nudeln mit buntem Thunfisch Ragout (G), L, F	74
Fisch auf Curry-Ananas-Gemüse mit Basmatireis (G), L, (H), F	76
Thunfischlasagne (L), F	77
Fischfilet mit Dillsauce, Creme-Polenta und Zucchini-Gemüse G, (L), H, F	78

Fischfilet mit Apfelscheibe auf Couscous-Gemüse G, L, (H)	79
Fischröllchen auf Lauch-Pilz-Soße mit gebratenem Gemüseallerlei G, (L), H, F	80
Überbackener Fisch mit Pilzkruste, Sesamreis und Karottengemüse G, L, H, F	81
Überbackener Fisch mit Kürbiskernkruste, Sesamreis und Gemüse (G), L, H, F	82
Heringsalat G, (L), F	83
Thunfischsalat (G), L, F	84
Knackiger Nudelsalat mit Lachsstreifen (G), (L), F	85
VEGETARISCHE REZEPTE	86
Vollkorn-Serviettenrolle mit Käsesauce und Brokkoli (G), (L), (H), F	87
Gnocchi in Gorgonzola Sauce (G), L, F	88
Champignon-Lauch-Tascherl mit Joghurtdip (G), (L), H, F	89
Risotto mit Spargel G, (L), F (H)	90
Risotto G, (L), (H), F	91
Pikant gefüllte Palatschinken (G), (L),	92
Polentalaiabchen auf Ratatouille (G), (L), F	93
Gemüsestrudel mit Polenta und Schnittlauch-Dip (L), H, F	94
Kartoffel – Lauchstrudel L, (H), F	95
Nudelaufauf mit Schinken und Gemüse (G), (L), H, F	96
Nudelaufauf mit Mangold und Gemüse (G), (L), H, F	97
Zucchini mit Zartweizen-Frischkäse-Füllung G, (L), F	98
Gefüllte Kartoffelteigknödel auf buntem Sommergemüse (G), (L), F	99
Gefüllte Kartoffelteigknödel auf buntem Linsengemüse (G), L, F	100
Linsengulasch (G), L, F	101
Gemüselasagne – Lasagne di Verdura (G), (L), F	102
Kürbis-Haselnuss-Lasagne (G), (L), F	104
Spinatlasagne (G), (L), F	105
Pikante Polenta-Pizza G, (L), F	106
Spinatlaibchen mit Knoblauchsoße (G), (L), H, F	107
Bärlauchlaibchen mit Kräutersoße (G), (L), H, F	108
Buchweizenlaibchen mit Kräutersoße (G), (L), F, H	109
Linsenlaibchen mit Joghurt-Paprika-Dip (G), (L), H, F	110
Kartoffel-Sauerkraut-Laibchen (G), (L), H, F	112
Couscous-Gemüse (G), L, (H), F	113
Couscous-Salat (G), L, (H), F	114
Teigwaren mit buntem Bohnenragout (G), L, F	115
Spinat-Palatschinken (G), (L), F	116
Apfelrotkraut G, L, H, F	117

Kürbisgemüse (G), (L), H, F	118
Bärlauch-Crespelle (G), (L), H, F	119
Gemischter Salat der Saison G, L, (H), F	120
Kartoffel-Pastinaken-Püree (Beilage) (G), (L), H, F	121
Polentanocken (Beilage) (G), L, H, F	122
Humus G,(L), F	123
Ofenkartoffeln mit Dipp G, (L), H, F	124
Serviettenrolle (G), (L), H, F	125
Gemüsespaghetti (G), (L), (H), F	126
Leinölkartoffeln G, (L), H, F	127
Falafel mit Joghurtsoße (G), (L), F, H	128
REZEPTE MIT FLEISCH	130
Quiche (G), (L), H, F	131
Pizza L, F	132
Fleischlaibchen auf tomatisiertem Gemüse mit Kartoffeln (G), L, (H), F	133
Fleischlaibchen auf Blattsalat mit gebratenem Gemüse (G), L, F,H	134
Hähnchen in Paprikagemüse mit Reis G, L, (H), F	135
Pute süß-sauer mit Currysauce und Dinkelreis (G), L, H,	136
Hühnerfilet auf Curry-Ananas-Gemüse mit Basmatireis (G), L, (H), F	137
Putenspieß mit Letscho und Naturreis G, L, F	138
Souvlaki-Spieße G, L, H, F	139
Hühnerbrüstchen mit Topfen-Gemüsekruste und Erbsenreis (G), (L), H, F	140
Geflügelröllchen mit Buchweizenfülle G, (L), H, F	141
Herbstliches Kürbis-Puten-Ragout mit Petersilkkartoffeln (G), (L), H, F	142
Wok-Gemüse mit Hühnerfilet G, L, (H), F	143
Toskana Hähnchen aus dem Ofen G, L, F	144
Champignonschnitzel (G), (L), (H), F	145
Rahmschnitzel mit Spinatnockerl (G), (L), F	146
Krautstrudel mit Faschiertem L, H, F	147
Fleischstrudel L, H, F	148
Filet im Strudelteig auf Frühlingssalat (L), F	149
Reisfleisch G, L, (H), F	150
Hirschschnitzel mit Vollkorn-Polentanockerl (G), (L), (H), F	151
Wildragout mit Preiselbeerpfirsich (G), L, (H), F	152
Gefülltes Hühnerfilet auf Blattsalaten G, L, (H), F	153
Schinken-Käse-Krapferl mit Schnittlauchdip (G), (L), (H), F	155
Rindsragout mit Polentanockerl (G), (L), (H), F	156

Orientalischer Couscous (G), L, F	157
Rindsbraten mit Kohlsprossen (G), L, (H), F	158
Gefüllte Schinkenknödel mit Paprikakraut (G), L, F	159
Fleisch-Palatschinken (G), (L), H, F	160
Enchiladas mit Hühnerfilet und Gemüse (L), F	161
Rindsgulasch (G), L, (H), F	162
Wrap Teige (G), (L), F, H	163
Wrap-Füllung Rind G, (L), F, H	164
Wrap-Füllung Huhn G, (L), F, H	165
DESSERTS UND MEHLSPEISEN	166
Bananenschnitte (G), (L)	167
Schwarzwälder-Kirsch-Schnitte (G), (L), (H)	168
Schwarzwälder-Kirsch-Törtchen (G), (L),(H)	169
Kardinalschnitte (G), (L), H, F	170
Topfen-Obers-Schnitte (Torte) (G), (F), (L), H	171
Erdbeergeleeschnitte (G), (L)	172
Germstriezel (L), H, F	175
Vollkorn-Briochegebäck (L), H, F	176
Ostergebäck aus Vollkornbriocheteig (L), H, F	177
Briochesonne (L), (H), F	178
Bananen-Apfel-Kuchen (G), L	180
Bananen-Zucchini-Kuchen (Muffins) (G), L	181
Marmorkuchen (G), (L), (H), F	182
Marmorkuchen II (Variante) (G), (L), (H), F	183
Marillenkuchen (Vollwert) (G), (L), H	184
Obstkuchen (G), (L), (H)	185
Zwetschenfleck mit Butterstreusel (G), (L), H	186
Zwetschenkuchen (L), H	187
Saftige Birnenmuffins (G), (L)	188
Birnen-Nuss-Muffins (G), (L)	189
Heidelbeer-Joghurt-Muffins (G), (L), H, (F)	190
Topfennockerl mit Früchten (kalt) G, (L)	191
Vanille-Joghurt-Creme mit Weichseln G, (L), H	192
Grießflammerie mit Weichselragout (G), (L), H	193
Topfencreme mit Heidelbeeren G, (L), (F), (H)	194
Topfencreme mit Beeren – Variante G, (L)	195
Topfen-Orangen-Creme G, (L), (F)	196

Topfen-Limetten-Creme mit marinierten Himbeeren G, (L)	197
Birnen-Bananen-Crème G, (L)	198
Zimtäpfel auf Joghurt – Variante G, (L), H	199
Erdbeer-Schichtdessert (G), (L), (F)	200
Frozen Joghurt mit Himbeeren G, (L) H	201
Rhabarber-Erdbeer-Soufflé (G), L	202
Cake Pops für Feiern oder Geburtstage (L), F, (H)	203
Waldbeer Smoothie G, L	204
Apfel-Tiramisu (G), (L), H, (F)	205
Erdbeer-Tiramisu (G), (L), (F)	206
Tiramisu (G), (L), (H), F	207
Vollkorn-Apfelstrudel L, (H), (F)	208
Vollkorn-Topfenstrudel (L), H, (F)	209
Vanillesoße G, (L), H, F	210
Fruchtknödel/-tascherl (Topfenteig) mit Zimtbrösel (G), (L), (H)	211
Fruchtknödel/Mohnnudeln aus Kartoffelteig (G), L, (H), (F)	212
Mohnnudeln aus Kartoffelteig (G), L, (H), (F)	213
Mandarinen-Milchreis G, (L), (H), (F)	214
Kaiserschmarren (G), (L), H, (F)	215
Apfelschmarren (G), (L), H, (F)	216
Buchweizen-Palatschinken (Blinis) G, (L), H, F	217
Palatschinken (G), (L), H, F	218
Topfen-Palatschinken (G), (L), H, F	219
Topfenkoch mit Beerensoße G, (L), (H) F	220
Hirseauflauf mit Äpfel G, (L), H, (F)	221
Grießschmarren aus Couscous (G), (L), H, (F)	223
Rosenblütengelee F, G, L, H	224
Erdbeer-Orangen-Konfitüre mit Hollunderblüten G, L	225
Dörrobstpralinen G, L	226
Dörrobstpralinen - Energiekugeln G, L	227
Burgenländer Kipferl (L), H, F	228
Lebkuchen L, (F), (H)	229
Vanillekipferl G, L	230
Raunigerl – Kokoswürfel (L), F	231
Mokkamandeln G, L, F	232
Eigene Notizen, Anmerkungen,...	233



GRUNDREZEPTE

Palatschinkenteig (G), (L), F, H

Zutaten für 5- 6 Stück:

Teig:

1 Ei

1/8 l Vollmilch (laktosearm)

ca. 1/8 l Mineralwasser

160 g Weizenmehl (1/2 Vollkornmehl) (Glutenfrei)

Salz

Öl zum Ausbacken

Zubereitung:

Milch, Wasser und Eier versprudeln, Mehl und eine Prise Salz in eine Rührschüssel geben, dann den Teig von dick auf dünn rühren, (immer wieder etwas von dem Milch-Wasser-Gemisch dazu rühren) bis ein glatter Teig daraus wird, ca. 15 Minuten quellen lassen und dann Palatschinken mit wenig Öl in einer beschichteten Pfanne backen.

Nährwerte/Stück:

125 kcal	4,6 g EW	3,8 g Fett	17,8 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

Germteig für Süßspeisen

Zutaten für 20 Stück:

500 g Weizenmehl (1/2 Vollkornmehl)
1/2 Würfel Germ, oder 1 Pkg Trockenhefe
50 g Zucker + 1 Pkg. Vanillezucker, 1/4 l Milch, 1 Ei
Salz, 50 g Butter, Zitronen- oder Orangenschale,
Ei zum Bestreichen

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben, den Germ hineinbröseln mit etwas lauwarmen Milch, 1 EL Zucker verrühren, zudecken (Gärprobe = Vorteig); warm stellen bis der Vorteig Blasen wirft. Bei Trockenhefe entfällt dieser Schritt, hier alle Zutaten miteinander vermengen. Butter in einem Topf schmelzen lassen, Milch begeben. Die flüssigen Zutaten sollten gut handwarm, aber nicht zu heiß sein (max. 40 ° C) sein. Alle restlichen Zutaten in die Schüssel geben. Mit dem Handmixer/der Küchenmaschine solange kneten, bis sich der Teig ganz glatt ist und sich vom Schüsselrand löst. Den Teig zudecken und warm stellen bzw. in einem warmen Wasserbad mind. ½ Stunde gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat. Für Brioche, Stückgebäck, Buchteln, Nuss- und Mohnkronen.

Backtemperatur: 180 - 200 ° C (Umluft) – 160 – 180 ° Heißluft ca. 15 – 30 Minuten, je nach Größe des Gebäcks.

Nährwerte/Stück:

122 kcal	3,8 g EW	3,5 g Fett	18,8 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

Germteig für Weckerl, Pizza F, (L)

Zutaten für 2 Blech/16 Weckerl:

500 g Weizenmehl oder Pizzamehl (1/2 Vollkornmehl)

1/2 Würfel Germ, oder 1 Pkg Trockenhefe

2 EL Olivenöl

1/4 l Flüssigkeit z. B. Wasser, Buttermilch,...

2 TL Salz, evt. Gewürze

Milch oder Wasser zum Bestreichen/Besprühen

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel gebe. Den Germ in die Mitte einbröseln und mit etwas lauwarmem Wasser auflösen. Mit Mehl vom Rand bedecken. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken oder mit Deckel verschließen (5 Minuten Gärprobe an warmen Ort z.B. Backofen bei max. 50 ° C)

–

Bei Trockenhefe alle Zutaten miteinander vermengen.

Die restlichen Zutaten unterrühren, ca. 10 Minuten gut durchkneten und Teig an einem warmen Ort gehen lassen (1/2 – 1 h)

TIPP: Der Germteig kann auch am Vortag zubereitet und dann kühl gestellt werden. Allerdings ist es sinnvoll, dann die Germmenge um die Hälfte zu reduzieren.

Wenn der Teig sich verdoppelt hat, wird er auf eine bemehlte Fläche gegeben, in Portionen geteilt bzw. ausgerollt und nach Belieben weiter verarbeitet.

Weckerl werden geformt, mit Milch oder Wasser bestrichen/besprüht und mit Saaten bestreut, Pizza belegen und jeweils für 20 Minuten gehen lassen.

Backtemperatur: 220 ° C für Weckerl bei Umluft bzw. 250 ° C für Pizza bei Umluft für 10 -15 Minuten

Nährwerte/Weckerl

112 kcal	3,4 g EW	1,8 g Fett	20,4 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

Kartoffelteig (G), F, H. L

Zutaten 4 Portionen (= 8 – 12 Knödeln):

500 g Kartoffeln mehlig

200 g griffiges VK-Mehl (glutenfrei)

50 g VK-Grieß (glutenfrei)

2 Dotter (1 Ei)

Evt. 15 g Butter

Salz, Muskatnuss gemahlen

Zubereitung:

Kartoffeln in der Schale kochen(dämpfen), heiß schälen, pressen, salzen, etwas geriebene Muskatnuss beifügen, leicht überkühlen lassen und mit Mehl, Grieß, evt. Butter, und Dotter(Ei) rasch zu einem Teig verkneten (nicht zu lange, sonst wird der Teig zäh!).

Tipp: Falls die Masse zu weich ist, etwas mehr Mehl einarbeiten (Begründung: unterschiedlicher Wassergehaltes der Kartoffeln)

Den Teig ca. ½ Stunde rasten lassen (in Folie gewickelt oder zugedeckt).

Knödel: Teig zu einer Rolle formen, in 8 -12 (je nach Obstgröße) gleich große Stücke teilen, auseinander drücken, evt. mit Obst füllen und zu einem Knödel formen.

Erdäpfelnudeln: eine fingerdicke Rolle formen und ca. 6 - 8 cm lange Stücke abschneiden und in kochendes Salzwasser einlegen, mind. 15 Minuten (Mohnnudeln 7-10 Min) ziehen lassen.

TIPP: nicht stark kochen; fertig sind Knödeln bzw. Nudeln, wenn sie aufsteigen (bei Tiefkühlfrüchten verlängert sich die Kochzeit um 10 Minuten – nicht zudecken), dann werden sie mit Siebschöpfer herausgenommen und nach Belieben süß oder sauer weiter verwendet

Nährwerte/Portion:

332 kcal	11,3 g EW	6,2 g Fett	56,3 g KH	4,5 BE
----------	-----------	------------	-----------	--------

Strudelteig F, L, H

Zutaten für 1 Strudel:

Teig:

140 g Weizenmehl glatt,

100 g Weizenvollkornmehl

1 EL Öl + 1 EL zum Bestreichen

1 Prise Salz

100 - 120 ml lauwarmes Wasser, 1 TL Essig

1 Ei bzw. Milch zum Bestreichen

Zubereitung:

Für den Strudelteig alle Zutaten zu einem glatten und mittelweichen Teig verkneten, auf der Arbeitsfläche zu einer Kugel „schleifen“ und zugedeckt ca. eine halbe Stunde rasten lassen.

Das Backrohr auf 180 °C aufheizen. Den Strudelteig auf einem bemehlten Tuch länglich ausrollen und mit bemehlten Händen dünn ausziehen.

Die Fülle auf dem unteren Drittel verteilen, die Ränder einschlagen und evt. den restlichen Teig leicht mit Öl bepinseln. Die seitlichen Teigländer einschlagen und den Strudel mit Hilfe des Tuches einrollen.

Mit versprudeltem Ei (und etwas Milch bei süßen Strudeln) bestreichen und im Rohr ca. 30-40 min backen.

Nährwerte/Stück:

262 kcal	8,2 g EW	7,6 g Fett	39,8 g KH	3,3 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

Biskuitteig (G), F, L, H

Biskuitmasse für 1 Blech (16 Port):

100 g Zucker
 160 g Mehl (Hälfte Vollkornmehl) (glutenfrei)
 1 Messerspitze Backpulver
 4 EL Wasser
 4 Eier
 Zitronenschale

Biskuitmasse für 1 Roulade:

100 g Zucker
 120 g Mehl (Hälfte Vollkornmehl) (glutenfrei)
 1 Messerspitze Backpulver
 4 EL Wasser
 4 Eier
 Zitronenschale

Zubereitung:

Eier trennen. Das Eiweiß mit Wasser zu steifen Schnee schlagen.

Zucker, Vanillezucker dazu geben und weiter schaumig rühren. Zuletzt Zitronenschale und Dotter einrühren.

Mehle mit Backpulver vermengen und sieben. In die Zucker-Eier-Schaummasse das Mehl vorsichtig mit Teigspatel unterheben.

Die fertige Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und bei 200°C goldbraun backen (ca. 10 - 15 Minuten).

Roulade: Das Biskuit auf ein mit Staubzucker ungezuckertes Geschirrtuch oder Backtrennpapier stürzen, das Backpapier abziehen, noch heiß mit Marmelade bestreichen oder leer über ein Nudelholz einrollen.

Nährwerte / Stück

82 kcal	2,9 g EW	1,9 g Fett	12 g KH	1 BE
---------	----------	------------	---------	------

Nockerlteig (Beilage) (G), L, H, F

Zutaten für 4 Portionen:

220 g Mehl griffig ½ VK (glutenfrei)

100 - 150 ml Wasser

2 Eier,

Salz, Muskat



Zubereitung:

Für die Nockerl alle Zutaten zu einem zähflüssigen Teig verrühren (nicht die gesamte Wassermenge auf einmal zugeben, Konsistenz prüfen) und für mind. 20 Minuten rasten lassen.

In einem großen Topf Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen.

Mit dem Messerrücken (Teigkarte) Nockerl über ein Brett ins kochende Salzwasser streifen – für einige Minuten köcheln lassen bis sie aufschwimmen, abseihen, kurz mit Wasser abspülen und mit gehackter Petersilie servieren.

Nährwerte/Portion:

211 kcal	7 g EW	2,3 g Fett	39,9 g KH	3 BE
----------	--------	------------	-----------	------

Gewürzmischung „Magic Dust“ G, F, L, H

Zutaten:

- 2 EL brauner Zucker
- 2 EL Salz
- 1 EL Senfkörner
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 EL Chiliflocken, getrocknet
- 2 EL Knoblauch, granuliert
- 4 EL Paprikapulver, edelsüß, nach Belieben die Hälfte durch geräuchertes Paprikapulver ersetzen
- 2 EL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 EL Cayennepfeffer, gemahlen

Zubereitung

1. Zucker, Salz, Senfkörner, Pfefferkörner, Chiliflocken und Knoblauch in den Mixtopf geben und 15 - 30 Sek./höchste Stufe mahlen. (Vorsicht beim Öffnen des Mixtopfes, der Staub kann Nase und Augen reizen!)
2. Paprikapulver, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer zugeben und nochmal 20 Sek./auf höchster Stufe pulverisieren. Gewürzmischung in Schraubgläser füllen und nach Bedarf verwenden.

Notwendiges Zubehör

Schraubglas

Tipps & Tricks

- Diese Gewürzmischung lässt sich vielseitig einsetzen. Sie passt hervorragend zu Fleisch, Geflügel und Gemüsegerichten.
- In etwas Öl eingerührt, ergeben die Gewürze auch eine wunderbare Marinade fürs Grillen.

Salatmarinaden G, F, (L), (H)

Knoblauchdressing

250 g Joghurt (laktosearm)

1 EL Essig

Salz, Pfeffer

1 – 2 Knoblauchzehen fein gehackt

Kräutermarinade

4 EL fein gehackte Kräuter (z.B. Schnittlauch,...)

2 EL Öl

4 EL Weißweinessig

50 ml Gemüsesuppe

Zitronensaft, Senf, eine Prise Zucker, Knoblauch

Balsamico-Marinade:

160 ml Balsamicoessig (für histaminarm: durch Zitronensaft od. anderen Essig ersetzen)

Ca. 100 – 200 ml Wasser

20 ml Olivenöl

100 g Zwiebel

Salz, Pfeffer, Petersiliengrün

Alle Zutaten mit dem Mixstab pürieren

Kräuterdipp/Kräuterdressing

250 g Joghurt (laktosearm)

125 g Sauerrahm (laktosearm)

2 EL Essig

Mineralwasser nach Bedarf (für etwas dünnere Konsistenz)

Salz, Kräuter wie z.B. Schnittlauch, Petersilie, Knoblauch, Dille etc.

Zubereitung:

Joghurt und Sauerrahm verrühren und mit fein gehacktem Knoblauch, Salz und gehacktem Schnittlauch abschmecken und für Dressing etwas Mineralwasser beigeben



SUPPEN, GEBÄCK, BROTE UND VORSPEISEN

Klare Gemüsesuppe - Bouillon G, L, H, F

Zutaten:

150 g Karotten
 100 g Sellerie
 100 g Petersilienwurzel
 50 g Zwiebel
 50 g Lauch
 1 EL Rapsöl
 1 l Wasser



Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Petersilie, Liebstöckl (Maggikraut)

Zubereitung:

Das Gemüse putzen, waschen, in kleine Würfelschneiden und in etwas Rapsöl kurz anrösten. Dann mit Wasser aufgießen, Gewürze (Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Petersilie, Liebstöckl) dazugeben und kochen bis das Gemüse weich ist.

Die Suppe abseihen (Gemüse kann aber auch mitgegessen werden!) und eventuell nochmals abschmecken.

Tipp:

Man kann die Suppe mit verschiedenen Einlagen wie z.B. Grießnockerl, Kaiserschöberl, Käsepressknödel, Nudeln servieren oder als Grundlage für Cremesuppen und Saucen verwenden.



Nährwerte/Portion:

25 kcal	1 g EW	2 g Fett	4 g KH	0 BE
---------	--------	----------	--------	------

Suppenwürze – selbst gemacht G, L, H, F

Zutaten:

150 g Sellerieknolle
150 g Petersilwurzel
50 g Liebstöckelkraut (frisch)
50 g Petersiliengrün mit Stängel
350 g Karotten
150 g Lauch,
1 kleine Zwiebel (
35 -50 g Knoblauch
350 g Salz
5 Lorbeerblätter
20 Wacholderbeeren
1 TL Pfefferkörner
1 Messerspitze Muskatnuss gemahlen



Zubereitung:

Das Gemüse waschen und gut trocknet, alles durch den Fleischwolf drehen(mit kleiner Lochscheibe) oder mit der Moulinette breiartig zerkleinern.

Trockene Gewürze ebenfalls in einer Moulinette oder im Mörser fein mahlen und mit dem Salz unter das Gemüse mengen.

Gut vermischen, in saubere Gläser füllen, festdrücken und gut verschließen. Gekühlt hält die Suppenwürze einige Monate.

Der gute Geschmack entfaltet sich erst nach einigen Tagen.

Tipp: 1 Teelöffel dieser selbstgemachten Suppenwürze in 250 ml Joghurt/Essigmarinade verrührt, eignet sich hervorragend als Salatsoße oder als Dipp zu Fleisch oder Gemüsegerichten.

Suppeneinlage: Grießnockerl (G), L, H, F

Zutaten für jeweils 8 Nockerl:

80 g Grieß (spez. Nockerlgrieß) (glutenfrei: Polenta)
 40 g Butter
 1 Ei



Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Muskatnuss

Zubereitung:

Ei und Butter schaumig rühren, den Grieß untermischen, mit Salz und Muskat würzen und kurz quellen (ziehen) lassen. Aus der Masse Nockerl formen und in heißem Salzwasser ca. 7 Minuten kochen.

Grießnockerl mit einer klaren Gemüsesuppe servieren.

TIPP: 1 Prise Backpulver zugeben und die Nockerl werden noch flaumiger.

Zutaten für fettarme Variante (8 Nockerl):

80 - 90 g Gries (glutenfreier Grieß)
 1 Ei
 Salz, Muskat, Backpulver



Ei trennen, Klar mit Salz schaumig rühren, Dotter vorsichtige mit einer Gabel unterrühren. Muskat und Backpulver zugeben und Gries vorsichtig einrieseln lassen (ebenfalls mit einer Gabel). Die Masse nur sehr kurz anziehen lassen, Nockerl formen und in leicht kochendes Salzwasser (Suppe) einlegen und ca. 10 – 15 ziehen lassen (evt. zudecken –nicht kochen!)

Nährwerte/Nockerl:

81/44 kcal	2,0 g/1,9 g EW	5,1g/0,9 g Fett	7 g/6,9 g KH	1/2 BE
------------	----------------	-----------------	--------------	--------

Suppeneinlage: Vollkorn – Käsepressknödel (G), (L), H, F

Zutaten für 12 Knödel:

200 g Vollkornknödelbrot (Grahamweckerl,...) (glutenfrei)
 20 g Butter
 70 g Zwiebel fein gehackt
 1 Ei
 150 ml Milch (laktosearm)
 ca. 100 ml Mineralwasser
 20 g Maisstärke oder VK-Mehl (glutenfrei)
 100 g geschnittener Käse 35 % FiT
 Salz, Pfeffer, Muskat, fein gehackte Petersilie, Öl zum Bepinseln



Zubereitung:

Zwiebel fein schneiden, in Butter anrösten. Ei und Milch/Mineralwasser verquirlen, mit dem würfelig geschnittenen VK-Knödelbrot vermischen, Käse und gehackte Petersilie sowie Gewürze untermischen und mit Mehl/Stärke binden. Eine halbe Stunde ziehen lassen, dann 12 kleine Knödel formen, diese auf ein Backtrennpapier setzen und (ev. etwas flach drücken) mit Öl bepinseln und bei 180-200°C ca. 20–30 min backen.

Tipp: Die Käsepressknödel eignen sich auch hervorragend als Hauptspeise – serviert mit Salat!

Nährwerte/Portion:

94 kcal	7,1 g EW	6 g Fett	9 g KH	0,8 BE
---------	----------	----------	--------	--------

Suppeneinlage: Kaiserschöberl (G), L, (H), F

Zutaten für 8 Portionen:

1 Ei
1 EL Wasser
25 g Vollkorn-Dinkelmehl (2 EL) (glutenfrei)
15 g Parmesan 1 gehäufter EL (bei histaminarm:
weglassen)



Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Petersilie, etwas (Weinstein)Backpulver

Zubereitung:

Das ganze Ei mit Wasser und Salz schaumig rühren und Petersilie, Mehl, Backpulver unterheben. Den Teig auf ein Blech streichen, den geriebenen Parmesan darüber streuen und bei 180-200°C ca. 10 Minuten goldgelb backen. Danach die Masse abkühlen lassen und in Schöberl schneiden.

Die Schöberl mit einer klaren Gemüsesuppe servieren.

Tipp:

Statt Parmesan kann man auch 50 g frische, fein geschnittene Champignons verwenden und Pilzschöberl zubereiten oder 50 g fein geschnittene Schinkenwürfel für Schinkenschöberl!

Nährwerte/Portion:

32 kcal	2,4 g EW	1,5 g Fett	2,2 g KH	< 1/4 BE
---------	----------	------------	----------	----------

Bärlauchcremesuppe (G), (L), H, F

Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel 100 g
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
650 ml Wasser
1 EL Mehl (Maisstärke)
200 g Bärlauch
150 ml Milch (laktosearm)



Gewürze/Kräuter/Aromen:

Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Lorbeerblatt

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in Rapsöl anrösten. Mit Wasser aufgießen. Bärlauch gut waschen und klein schneiden. Bärlauch zur Suppe geben und 15–20 Minuten köcheln lassen.

Mehl mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, die Suppe damit binden, aufkochen lassen, Milch zugeben und mit dem Pürierstab pürieren und würzen.

Die Suppe anrichten und mit etwas geschnittenem Bärlauch garnieren.

Nährwerte/Portion:

72 kcal	3,2 g EW	4g Fett	5,6 g KH	1/2 BE
---------	----------	---------	----------	--------

Broccolicremesuppe (G), (L), H, F

Zutaten:

500 g Broccoli (frisch od. tiefgekühlt)
1 kleine Zwiebel
1 l Wasser
2 EL Sauerrahm (laktosefrei)
1 EL Sonnenblumenöl
1 EL Weizenvollkornmehl (glutenfrei)

Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer, 2 TL Suppenwürze

Zubereitung:

Broccoli waschen und in kleine Röschen teilen. Zwiebel schälen und klein schneiden. Zwiebel in Sonnenblumenöl glasig dünsten und mit dem Vollkornmehl stauben. Mit Wasser aufgießen und den Broccoli dazugeben.

Wenn der Broccoli weich ist, die Suppe pürieren und mit Salz, Suppenwürze und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den Sauerrahm mit dem Schneebesen unter die Suppe rühren.

Nährwerte/Portion:

90 kcal	5,1 g EW	4,7 g Fett	6,8 g KH	ca. 1/2 BE
---------	----------	------------	----------	------------

Zuccinischaumsuppe G, (L), H, F

Zutaten für 4 Personen:

500 g Zucchini

1 kleine Zwiebel

0,75 l Wasser

1 TL Rapsöl

ev. 1 TL Maisstärke oder 1 Kartoffel

30 ml Kaffeeobers/Obers (laktosefrei)



Gewürze/Kräuter/Aromen:

Blattpetersilie, Suppenwürze selbst hergestellt

Zubereitung:

Zucchini waschen und in mit der Schale in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und klein schneiden. Zwiebel in Rapsöl glasig dünsten, Kürbiswürfel (+ Kartoffelwürfel) dazugeben, mit selbst hergestellter Suppenwürze würzen, mit Wasser aufgießen und ca. 20 Minuten kochen lassen. Mit Mixstab pürieren, nochmals abschmecken und ev. mit in kaltem Wasser aufgelöster Stärke binden.

Vor dem Anrichten Kaffeeobers dazugeben, nochmals kurz aufschäumen. Mit gehackter Petersilie garniert servieren.

Nährwerte/Portion:

112 kcal	3,9 g EW	6,2 g Fett	9,9 g KH	0,5 BE
----------	----------	------------	----------	--------

überarbeitete Auflage, erstellt im Dezember 2020



Gemüsesuppe mit Kartoffeln G, (L), H, F

Zutaten für 4 Personen:

350 g Gemüse (Karotten, Kohlrabi, Zucchini, Brokkoli oder Karfiol)

1 kleine Zwiebel (125 g)

200 g Kartoffeln

1 l Wasser

1 -2 EL Obers (laktosefrei)

1 TL Rapsöl



Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Majoran, Bohnenkraut, 1 Knoblauchzehe, Petersiliengrün

Zubereitung:

Broccoli (Karfiol) waschen und in kleine Röschen teilen, Karotten, Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden - in Öl glasig dünsten. Gemüsewürfel zugeben, kurz durchrösten und mit Wasser aufgießen, würzen. Für etwa eine ½ Stunde kochen lassen bis Kartoffeln weich sind, jetzt es kleinwürfelig geschnittene Zucchini begeben, kurz aufkochen lassen. Mit dem Mixstab einen Teil des Gemüses pürieren (nur kurz) – das Obers dazugeben und kurz vor dem Servieren den Broccoli (Karfiol) dazugeben (max. 2 – 3min mitkochen) – nochmals abschmecken

TIPP: das Gemüse kann beliebig nach Saison und Vorlieben ausgetauscht werden (Sellerie, Kürbis, Pastinaken, Fenchel, gelbe Rübe,...) – bitte unterschiedliche Kochdauer berücksichtigen

Nährwerte/Portion:

77 kcal	3,1 g EW	2,0 g Fett	10,9 g KH	1/2 BE
---------	----------	------------	-----------	--------

Französische Zwiebelsuppe mit Käseecken (G), L, (H)

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Zwiebeln
 10 g Rapsöl
 600 ml Gemüsebrühe (ohne Hefe)
 Salz, Pfeffer
 2 Stück Vollkorntoastbrot (glutenfrei)
 2 Scheiben fettreduzierter Käse (histaminarm weglassen)



Zubereitung:

Zwiebel halbieren und feinnudelig schneiden, in Öl, leicht anschwitzen und mit Suppe aufgießen, circa eine halbe Stunde leicht köcheln lassen.

Vollkorntoast auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech geben, mit Käsescheiben belegen in 4 diagonale Stücke teilen und bei ca. 200° C für 5 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Vor dem Anrichten 1 cl Weinbrand in die Suppe geben.

Nährwerte/Portion:

123 kcal	4,6 g EW	6,7 g Fett	9,5 g KH	0,5 BE
----------	----------	------------	----------	--------



Tomatencremesuppe G, (L), F

Zutaten für 4 Personen:

60 g (3 EL) Tomatenmark
 1 Zwiebel
 1 EL Zucker
 0,4 l Wasser
 1 EL Rapsöl
 ev. 1 TL Maisstärke
 400 g Tomaten (eher fleischige Sorte)
 20 ml Obers (laktosefrei)

Einlage: 2 Tomaten

Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer ev. Chiliflocken, Basilikum



Zubereitung:

Zwiebel schälen und klein schneiden. Zwiebel in Rapsöl glasig dünsten, Zucker dazugeben, leicht karamellisieren lassen und Tomatenmark unterrühren. Tomaten dazu geben, mit Wasser aufgießen und ca. 20 Minuten kochen lassen, mit Mixstab pürieren, würzen und falls die Suppe noch zu dünnflüssig ist, mit in kaltem Wasser aufgelöster Stärke binden.

Einlage: Tomatenwürfel: Tomaten kreuzweise einschneiden, Strunk herausschneiden und für ca. 10 Sekunden in kochend heißes Wasser tauchen, kalt abschrecken und die Tomatenhaut ablösen. Das Fruchtfleisch von den Kernen befreien und kleinwürfelig schneiden.

Vor dem Anrichten Tomatenwürfel in die Suppe geben und mit geschlagenem Obers (Rosette) und Basilikumblättern servieren.

Nährwerte/Portion:

97 kcal	2,7 g EW	4,3 g Fett	11,4 g KH	0,5 BE
---------	----------	------------	-----------	--------

Knoblauchcremesuppe (G), (L), H

Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel 100 g
1 Häupel Knoblauch
1 EL Rapsöl
650 ml Wasser
1 EL Mehl (glutenfrei)
150 ml Milch (laktosefrei)
ev. 1 EL Weißbrotwürfel für Croutons (glutenfrei)



Gewürze/Kräuter/Aromen:

gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Lorbeerblatt

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in Rapsöl anrösten, mit Wasser aufgießen und 15–20 Minuten köcheln lassen.

Mehl mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, die Suppe damit binden, aufkochen lassen, Milch zugeben und mit dem Pürierstab pürieren und würzen.

In einer beschichteten Pfanne einige in Scheiben geschnittenen Knoblauchscheiben und die Weißbrotwürfel gut durchrösten und beiseite geben.

Die Suppe anrichten und mit Croutons, Petersilie und Knoblauchscheiben garnieren.

Nährwerte/Portion:

72 kcal	3,2 g EW	4g Fett	5,6 g KH	1/2 BE
---------	----------	---------	----------	--------

Kürbiscremesuppe G, (L), H, F

Zutaten für 4 Personen:

0,5 kg Kürbis (Hokkaido, Langer von Neapel,..)

1 kleine Zwiebel

0,75 l Wasser

1 TL Rapsöl

ev. 1 TL Maisstärke

1 TL Kernöl

ev. 40 ml Kaffeeobers/Obers (laktosefrei)

20 g geröstete Kürbiskerne



Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer ev. Chiliflocken

Zubereitung:

Kürbis waschen und in mit der Schale in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und klein schneiden. Zwiebel in Rapsöl glasig dünsten, Kürbiswürfel dazugeben, mit Wasser aufgießen und ca. 20 Minuten kochen lassen. Mit Mixstab pürieren, würzen und ev. mit in kaltem Wasser aufgelöster Stärke binden. Vor dem Anrichten Kaffeeobers und Kernöl dazugeben. Die gerösteten Kürbiskerne beim Anrichten darüber streuen.

Nährwerte/Portion:

112 kcal	3,9 g EW	6,2 g Fett	9,9 g KH	0,5 BE
----------	----------	------------	----------	--------

Topinamburcremesuppe G, (L), H, F

Zutaten für 4 Personen:

400 g Topinambur

50 g Zwiebel

0,5 l Wasser

10 ml (1 EL) Rapsöl

100 ml Milch (laktosefrei)



Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer, Suppenwürze, gehackte Petersilie

Zubereitung:

Topinambur gut waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und klein schneiden. Zwiebel in Rapsöl glasig dünsten, klein geschnittene Topinambur dazugeben, mit Wasser aufgießen, salzen und ca. 20 Minuten kochen lassen.

Unter Zugabe von Milch mit dem Mixstab pürieren und würzen.

Vor dem Servieren nochmals kurz mit dem Stabmixer aufschäumen und mit gehackter Petersilie bestreuen.



Nährwerte/Portion:

73 kcal	3,4 g EW	3,8 g Fett	5,8 g KH	<1/2 BE
---------	----------	------------	----------	---------

Kalte Gurkensuppe G, (L), H, F

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Salatgurke

350 ml Joghurt (laktosefrei)

50 ml Sauerrahm (laktosefrei)

1 cl Zitronensaft

10 g Zucker

60-100 ml Mineralwasser

1 Zehe Knoblauch

Salz, Pfeffer

10 g hochwertiges Pflanzenöl (Walnuss, Distel, Kürbiskern)



Zubereitung:

Salatgurke waschen, ev. schälen, in Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten pürieren, vor dem servieren nochmals kurz mit dem Mixstab aufschäumen. Mit Kräutern oder Dill bestreut und mit Öl leicht beträufelt servieren.

Tipp: Einlagen aus gebratenen Fenchelwürfeln, Tomatenwürfeln geben der Suppe den letzten Schliff!

Nährwerte/Portion:

98 kcal	4,9 g EW	4 g Fett	9,6 g KH	0,5 BE
---------	----------	----------	----------	--------

Karotten-Ingwer-Suppe G, L, H, F

Zutaten:

100g Zwiebeln

1 TL Rapsöl

0,6 l Gemüsesuppe

250 g Karotten

1TL frisch gehackter Ingwer

Schale einer Bio-Orange

Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Muskat, Chilipulver

**Zum Garnieren:**

75 ml Kokosmilch

Petersilgrün oder Koriandergrün zum Garnieren

Zubereitung:

Zwiebel schälen und klein schneiden. Karotten schälen und klein schneiden.

Zwiebel in Öl glasig anrösten, Suppe zugießen, aufkochen, mit Ingwer, Muskat, Chili würzen.

Karottenstücke und abgeriebene Orangenschale zugeben. Suppe zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Suppe mit dem Stabmixer unter Zugabe von Kokosmilch pürieren und abschmecken.

Nährwerte/Portion:

64 kcal	1,3 g EW	3,8 g Fett	6,0 g KH	<1/2 BE
---------	----------	------------	----------	---------

Dinkelvollkornweckerl L, H, F

Zutaten für 16 Stück:

600 g Dinkelvollkornmehl
1 Pkg. Trockengerm (20 g)
1 TL Zucker oder Honig
400-500 ml Wasser
etwas Wasser zum Bestreichen



Gewürze/Kräuter/Aromen:

1 TL Salz,
1 EL Brotgewürz nach Belieben (Fenchel, Anis, Kümmel, Koriander, ...)
Sesam, Mohn

Zubereitung:

Trockengerm, Salz, Zucker und Brotgewürze zum Mehl geben. Mit lauwarmem Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Danach an einem warmen Ort 20 bis 30 Minuten gehen lassen bis sich die Menge verdoppelt hat.

Den Teig in 16 gleiche Stücke teilen, Weckerl formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Schließlich die Weckerl noch einmal gehen lassen, mit Wasser bestreichen und mit Mohn oder Sesam bestreuen.

Bei 170 Grad Ober- und Unterhitze die Weckerl ca. 30 Minuten backen.

Nährwerte/Weckerl:

148 kcal	5,6 g EW	2,9 g Fett	24,6 g KH	2 BE
----------	----------	------------	-----------	------

Buttermilchweckerl (L), H, F

Zutaten für 16 Stück:

500 g Weizenvollkornmehl
 100 g Roggenmehl
 2 TL Salz
 1 Pkg. Trockenhefe
 1-2 EL Hausbrotgewürz
 250 ml lauwarme Buttermilch
 (laktosearm)
 1 TL Honig
 200-400 ml lauwarmes Wasser



Zum Bestreuen:

Sesam, Mohn, Leinsamen, ...

Zubereitung:

In einer großen Schüssel die Mehle, Salz, Trockenhefe und das Hausbrotgewürze gut miteinander vermischen. Honig in der lauwarmen Buttermilch auflösen und zu den vermengten Zutaten geben. Gut durchkneten und nach und nach die benötigte Wassermenge dazugeben. Den Teig zugedeckt (am Besten bei 50 Grad im Backofen) 20-30 Minuten gehen lassen.

Anschließend Weckerl formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Wasser bepinseln und mit Sesam, Mohn oder Leinsamen bestreuen. Im Backrohr bei 200 Grad Heißluft ca. 10 Minuten backen, dann auf 170-180 Grad herunterschalten und nochmals 10-15 Minuten backen.

Nährwerte/Weckerl:

120 kcal	4,5 g EW	1 g Fett	24 g KH	2 BE
----------	----------	----------	---------	------

Buttermilchweckerl mit Karotten (L), H, F

Zutaten für 16 Stück:

500 g Vollkornmehl (Dinkel, Weizen,...)
 100 g Roggenmehl
 200 g gekochte, grob geriebene Karotten
 2 TL Salz
 1 Pkg. Trockenhefe
 1 EL Hausbrotgewürz
 250 ml lauwarme Buttermilch (laktosearm)
 Ca. 200-300ml lauwarmes Wasser



Zum Bestreuen:

3 EL Milch oder Ei- Milch, Gemisch, Sesam, Mohn,
 Leinsamen, Nüsse, Kürbiskerne,...



Zubereitung:

In einer großen Schüssel die Mehle, Salz, Trockenhefe und das Hausbrotgewürze gut miteinander vermischen. Heißes Wasser zur Buttermilch geben, Karotten und Buttermilch-Wasser-Gemisch zum Mehl geben, alles gut mischen und gut durchkneten. Den Teig zugedeckt (am Besten bei 40 - 50 Grad im Backofen) 20-30 Minuten gehen lassen.

Anschließend Weckerl formen.

Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Milch oder Ei bepinseln und mit Saaten oder Nüssen bestreuen. Im Backrohr bei 200 Grad ca. 15 - 20 Minuten backen.

Tipp: mit Salat/Gemügestiften und Topfenaufstrich als Vorspeise oder als Abendessen genießen.

Nährwerte/Weckerl:

120 kcal	4,5 g EW	1 g Fett	24 g KH	2 BE
----------	----------	----------	---------	------

überarbeitete Auflage, erstellt im Dezember 2020



Vollkorn-Flocken-Brot (L), H, F

Zutaten für 25 Scheiben:

- 500 g Vollkornmehl
- 125 g Haferflocken
- 50 g geschroteter Leinsamen
- ca. 250 ml lauwarmes Wasser
- 200 ml Buttermilch (laktosearm)
- 1 Würfel Germ oder 2 Pkg. Trockenhefe
- 1 TL Honig
- 125 g Magertopfen (laktosearm)
- 2 TL Salz
- 1 TL Brotgewürz
- 2 EL Flocken zum Bestreuen



Zubereitung:

Das Mehl, die Haferflocken und den Leinsamen in eine Rührschüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Germ hinein bröckeln und den Honig darüber geben. Warten, bis sich die Germ etwas aufgelöst hat, dann die Buttermilch in die Mulde gießen. Mit Germ und etwas Mehl vom Rand der Schüssel verrühren und 15 min zugedeckt warm gehen lassen (oder Trockenhefe zum Mehl geben und wie beschrieben weiterverarbeiten). Dann lauwarmes Wasser, Topfen, Salz und Gewürze dazugeben und alles gut verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort (z.B. im Backrohr bei max. 50 °C) ca. 30 Minuten gehen lassen (eingefettete mit Haferflocken und Leinsamen bestreute Kastenform oder Brotkörbchen mit bemehltes Geschirrtuch).

Den Brotteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen (oder in der Kastenform lassen), ev. mit lauwarmem Wasser bepinseln und mit den restlichen Flocken bestreuen.

Bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 60-70 min backen.

Nährwerte / Scheibe

103 kcal	4,8 g EW	1,7 g Fett	16,8 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

Kornspitz-Weckerl (L), H, F

Zutaten für 18 Stück:

2 EL Sonnenblumenkerne
 2 EL Leinsamen geschrotet
 1 EL Sesam
 50 g Hirse, 200ml Wasser
 150 g Weizenmehl glatt
 20 g Germ (1/2 Würfel) oder 1 Pkg Trockenhefe
 500 g Vollkornmehl (Weizen, Dinkel, Roggen)
 ca. 300 ml Wasser lauwarm
 2 EL Brotgewürz gemörsert
 2 TL Salz, ev. 2EL Essig
 Wasser oder Milch (laktosearm) zum Bestreichen,
 Sesam, Sonnenblumenkerne und Mohn zum Bestreuen



Mehle in eine Schüssel geben. Germ einbröseln und mit etwas lauwarmen Wasser auflösen. Mit etwas Mehl bedecken und Gärprobe machen (Trockenhefe nur einstreuen ohne Gärprobe!). Nach einigen Minuten die anderen Zutaten untermischen. Ebenso die Kerne und gekochte Hirse (mit der 4-fachen Menge Wasser – ca. 10 Minuten gekocht) zum Teig geben. Gut durchkneten (Küchenmaschine oder Mixer mit Knethacken) und Teig rund formen, in eine Germteigschüssel geben oder mit einem Geschirrtuch abdecken und 30 Minuten ruhen lassen.

Den Teig mit einer Teigkarte in 2 gleich große Teile teilen und Stränge formen. Von diesen Strängen je 9 gleich große Stücke (ca. 65 g) mit der Teigkarte abstechen.

Variante: Die abgestochenen Teile zu länglichen Weckerln (Flesserl, Knöpfe,...) formen.

Anschließend in Milch, dann in Sesam/Leinsamen tauchen und auf einem Backblech zugedeckt nochmals 20-30 Minuten ruhen lassen.

Bei ca. 200 - 220°C ca. 15 Minuten backen (Ober/Unterhitze).

Nährwerte/Stück:

138 kcal	4,7 g EW	2,2 g Fett	24,5 g KH	2 BE
----------	----------	------------	-----------	------

Erdäpfelweckerl (L), H, F

Zutaten für 20 Stück:

700 g Erdäpfel
 4 TL Salz
 1 Würfel Germ (2 Pkg. Trockenhefe)
 200 ml lauwarmes Wasser
 2 EL Öl
 650 g Vollkornmehl (Dinkel, Weizen)
 4 EL Saaten (z.B. Leinsamen, Sonnenblumenkerne)
 1 gestr. EL Brotgewürz
 Milch zum Bestreichen (laktosearm)



Zubereitung:

Erdäpfel schälen, in Scheiben schneiden und in einem Topf mit 2 TL Salz kochen. Anschließend herausnehmen und noch warm stampfen oder pressen.

Mehl, Saaten, 2 TL Salz, Trockenhefe (oder die in 120 ml lauwarmem Wasser aufgelöste Germ), lauwarmes Wasser, Öl und Brotgewürz miteinander gut vermischen, schließlich die gepressten Kartoffeln schnell unterrühren (Teig wird sonst sehr zäh und klebrig), bei Bedarf noch etwas lauwarmes Wasser begeben.

Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort (z.B. im Backrohr bei ca. 30 °C) gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

Danach auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 20 längliche Weckerl formen - auf ein mit Backpapier ausgelegtes, leicht bemehltes Backblech geben und nochmals zugedeckt gehen lassen.

Mit Milch oder Wasser bestreichen und ca. 20-30 Minuten bei 180°C–200°C backen, die Weckerl müssen sich „hohl“ anhören, wenn man von unten dagegen klopft.

Nährwerte/Stück:

149 kcal	5,8 g EW	2,5 g Fett	25,4 g KH	2,1 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

Fladenbrot L, H, F

Zutaten für 15 Stück:

400g Weizenmehl Typ 405

400g Roggenvollkornmehl

20g Grieß

40 ml Olivenöl extra vergine

½ Würfel Germ oder 1 Pck. Trockengerm

1 EL Sesam

Koriandersamen gemörsert oder Brotgewürz

ca. 500-600 ml lauwarmes Wasser

10g Salz (1 EL)

Zum Bestreichen

2 EL Olivenöl

3 Stk. Knoblauchzehen



Die Mehle und den Grieß in eine große Schüssel sieben. Den Germ fein hineinbröseln und mit dem Mehl zwischen den Fingern fein verreiben. Die Gewürze und das Salz dazugeben und vermengen. Zuletzt das Salz im Wasser auflösen und zum Mehl geben. Gut durchkneten und 1 Stunde ruhen lassen. Zwei bis drei Mal das Durchkneten und das Ruhen wiederholen. Am Schluss einen Strang formen und in ca. 15 Stücke teilen. Daraus Fladen (je nach Größe) auf einem Nudelbrett flach ausrollen. Auf einem Steinplattengrill auf Sicht oder im Rohr ca. 10-15 Minuten bei 200-220°C backen.

Nährwerte/Stück:

138 kcal	4,7 g EW	2,2 g Fett	24,5 g KH	2 BE
----------	----------	------------	-----------	------

Pita-Brot L, H, F

Zutaten für 12 Stück:

100 g Vollkornmehl (Dinkel, Weizen,..)
 400 g Weizenmehl
 1 TL Salz
 ½ Würfel. Germ (oder 1 Pkg. Trockenhefe)
 20 Stück Oliven ohne Kern (schwarz)
 6 EL Olivenöl
 Ca. 300—400 ml lauwarmes Wasser



Gewürze, Aromen:

Rosmarin

Zubereitung:

Germ mit dem gesiebten Weizenmehl in einer Mulde zerbröseln, das lauwarme Wasser hinzufügen und gut durchrühren. Die Oliven klein schneiden und mit dem Olivenöl, Rosamarin und Salz zum Teig geben. In der Küchenmaschine gut durchkneten lassen.

Den Teig zugedeckt (am Besten bei 40 - 50 Grad im Backofen) 20-30 Minuten gehen lassen. Anschließend auf einer Arbeitsplatte 12 gleich große Stück abstechen. Fladen formen (Rollholz), diese mit Wasser bepinseln und sofort im vorgeheizten Backrohr bei 220 ° C ca. 15 – 20 Minuten backen.

Nährwerte/Portion

204 kcal	4,9 g EW	7,3 g Fett	29,5 g KH	2,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

Sauerteig-Brot (L), H, F

Zutaten für 25 Scheiben:

200 g Sauerteig (Vorteig)
 ca. 100 ml Wasser (evt. x 2)
 100 g Roggenmehl (evt. x 2)
 500 g Dinkelvollkornmehl
 50 g geschroteter Leinsamen
 Evt. 50 g Walnuss Kerne oder Sonnenblumenkerne
 ca. 200 – 300 ml lauwarmes Wasser
 2 TL Salz
 1 TL Brotgewürz
 1 EL Rapsöl
 2 EL Flocken zum Bestreuen



Zubereitung (3 – 4 Tage vor dem Backen!)

Tag 1: Den Sauerteig in eine 3 l große Schüssel geben, mit Roggenmehl und Wasser zu einem cremigen, zähflüssigen Teig verrühren und über Nacht an einem warmen Ort (Zimmertemperatur) zugedeckt gehen lassen.

Tag 2: in den Vorteig wieder Roggen und Wasser einrühren, zudecken und gehen lassen (wieder 200 g beiseite geben für nächsten Vorteig)

Tag 3: Vollkornmehl und restliche Zutaten beifügen, gut durchkneten und nochmals einige Stunden (bzw. über Nacht) an einem warmen Ort gehen lassen.

Tag 3/4: Brotteig zu einer Kugel formen, mit Mehl bestäuben, aber kein Mehl mehr einkneten in ein mit einem Geschirrtuch ausgelegtes und bemehltes (evt. einigen Nüssen reingeben!) Gärkorb (Brotkörbchen) drücken. Zugedeckt bei 40 – 50 ° C nochmals gehen lassen, bis sich deutliche Risse in der Teigmasse bilden.

Backrohr auf mind. 220 ° C mit Pizzastein oder Blech erhitzen (kleines, feuerfestes Gefäß mit Wasser oder Ofen mit Dampfstoßfunktion), den Brotteig auf den Stein/das Blech stürzen und nach ca. 10 -15 Minuten die Hitze auf ca. 180 ° C zurückregulieren.

Backzeit bei Ober-/Unterhitze ca. 60 min.

Nährwerte / Scheibe

116 kcal	3,8 g EW	2,9 g Fett	18,5 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

Jausen-Knäckebröt L, H, F (G)

Zutaten für 10 Stück:

120 g Mehl (1/2 Vollkorn Dinkel, Weizen,..) – Glutenfrei:

Buchweizenmehl

100 g Haferflocken (Feinblatt)

80 g Sonnenblumenkerne

50 g Kürbiskerne

50 g Sesam hell

2 EL Olivenöl

1 TL Salz

350ml lauwarmes Wasser



Zubereitung:

In einer großen Schüssel Mehl, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Olivenöl, Wasser und Salz zu einem glatten Teig verrühren und mind. 5 Minuten quellen lassen.

Backrohr auf 150 ° C Heißluft vorheizen, den Teig ein mit Backpapier belegtes Backblech dünn aufstreichen und für 15 Minuten backen.

Das Blech aus dem Backrohr nehmen, in 10 gleich große Rechtecke schneiden und wieder ins Backrohr geben – für weitere 40 Minuten bei 150 ° C backen.

Anschließend das Knäckebröt auf einem Kuchengitter (auf Rost) auskühlen lassen, damit es knackig bleibt.

Tipp: Mit Landfrischkäse, Kräutern, Schnittlauch, Schinken oder Käse und Gemüse ergibt es ein perfektes Abendessen.

Nährwerte/Stück:

196 kcal	6,6 g EW	11,7 g Fett	16,5 g KH	1,1 BE
----------	----------	-------------	-----------	--------

Tzatziki G, (L), H, F

Zutaten für 4 Portionen:

80 g Joghurt (lactosearm)
80 g Sauerrahm (lactosearm)
2 Knoblauchzehen
120 g Gurken fein geraspelt und ausgedrückt

Gewürze, Kräuter, Aromen:

Knoblauch, Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Sauerrahm und Joghurt gut verrühren. Knoblauch pressen, Salz und Pfeffer dazu geben. Die Gurke schälen, entkernen, fein raspeln, salzen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Gurke ausdrücken und zu dem Sauerrahm –Joghurt-Gemisch geben. In kleine Dipp Schüsseln einfüllen.

Als Beilage zu Souvlaki-Spieße und Pita-Brot



Als Alternative zu Joghurt und Sauerrahm kann auch das originale griechische Schaffjoghurt (10 %) genommen werden.

Nährwerte/Portion:

überarbeitete Auflage, erstellt im Dezember 2020



45 kcal	1,3 g EW	3,5 g Fett	2,0g KH	0 BE
---------	----------	------------	---------	------

Apfel-Karotten-Aufstrich G, (L), H

Zutaten:

1 große Karotte
 1 kleiner säuerlicher Apfel
 1 EL Zitronensaft
 125 g Magertopfen (laktosearm)
 30 ml Sauerrahm (laktosearm)
 30 ml Joghurt (laktosearm)



Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Petersilie, Schnittlauch

Zubereitung:

Karotte waschen, schälen und raspeln. Apfel waschen und ebenso raspeln. Die Apfelraspel mit Zitronensaft beträufeln. Den Topfen mit Joghurt und Sauerrahm verrühren, Karotten- und Apfelraspeln hinzufügen und würzen.

Nährwerte/Portion:

65 kcal	5 g EW	1,5 g Fett	8 g KH	<1/2 BE
---------	--------	------------	--------	---------

Schnittlauchtopfen G, (L), H, F

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Magertopfen – 1 Pkg. (laktosearm)
 60 ml Obers– ¼ Becher (laktosearm)
 Ca. 125 ml Joghurt -1/2 Becher (laktosearm)
 3 EL Schnittlauch, evt. 1 Knoblauchzehe,
 Salz



Gemüse für Sticks: Salatgurke, Karotten, Kohlrabi, Staudensellerie, Spargel,...

Zubereitung:

Schlagobers steif schlagen, Joghurt, Topfen, Salz, fein geschnittenen Schnittlauch und evt. fein gehackten Knoblauch dazugeben.

Gemüsesticks: Gemüse der Saison bei Bedarf schälen und in ca. 5 m lange Streifen schneiden. Passt gut auch als Dipp zu Gemüsesticks!



Nährwerte/Portion:

102 kcal	10,2 g EW	4,7 g Fett	4,3 g KH	< ½ BE
----------	-----------	------------	----------	--------

überarbeitete Auflage, erstellt im Dezember 2020



Topfenaufstrich nach Liptauer Art G, (L), (H), (F)

Zutaten für 4 Portionen:

300 g Magertopfen (laktosearm)
 50 ml Sauerrahm oder QimiQ (laktosearm)
 70 ml Joghurt oder Buttermilch(laktosearm)
 40 g Essiggurkerl (für histaminarm: weglassen)



Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Knoblauch (für fruktosearm: ev. weglassen), gemahlener Kümmel, ev. 1–2
 Kapernbeeren, etwas Paprikapulver, 1 EL Schnittlauch zum Garnieren (für fruktosearm:
 Petersilie oder Kerbel verwenden)

Zubereitung:

Den Topfen mit Joghurt und QimiQ gut verrühren, fein gehackten Knoblauch, fein gehackte
 Essiggurkerl und Kapern sowie Gewürze beifügen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.
 Passt gut auch als Dipp zu Gemüsesticks!



Nährwerte/Portion:

81 kcal	11,3 g EW	1,5 g Fett	4,9 g KH	<1/2 BE
---------	-----------	------------	----------	---------

Radieschen-Kren-Aufstrich G, (L), H, F

Zutaten für 8 Personen:

250 g Magertopfen (laktosearm)

125 g QimiQ

2 Bund Radieschen (ca. 300 g)

Kren (fein gerieben)

Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer, 2 EL Zitronensaft, Petersilie

8–16 Chicorée-/Radicchio-Blätter



Zubereitung:

Radieschen waschen und raspeln. (2 Stück für die Garnitur beiseite geben – ev. auch etwas von den Radieschenblättern), Kren schälen und fein reiben.

Topfen mit QimiQ glatt rühren und die restlichen Zutaten untermengen.

Schließlich mit den Gewürzen abschmecken und mit Chicorée-/Radicchio-Blättern und Kresse garnieren.

Nährwerte/Portion:

49 kcal	5,2 g EW	1,7 g Fett	2,9 g KH	<1/4 BE
---------	----------	------------	----------	---------

Topfenaufstrich mit Thunfisch G, (L), H, F

Zutaten für 4 Portionen:

300 g Magertopfen (laktosearm)

50 ml Sauerrahm (laktosearm)

50 ml Joghurt oder Buttermilch (laktosearm)

80 g Thunfisch natur

Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Knoblauch, Zitronensaft. 1–2 Kapernbeeren

1 EL Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung:

Den Topfen mit Joghurt und Rahm gut verrühren, fein gehackten Knoblauch, fein gehackte Kapern und gut abgetropften Thunfisch sowie Gewürze beifügen, alles gut miteinander verrühren, mit Schnittlauch bestreut servieren.

Nährwerte/Portion:

145 kcal	14,5 g EW	7,7 g Fett	4,0 g KH	0 BE
----------	-----------	------------	----------	------

Topfenaufstrich - Variationen G, (L), H, F

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Magertopfen – 1 Pkg. (laktosearm)
 60 ml Obers– oder Sauerrahm ¼ Becher (laktosearm)
 Ca. 60 ml Joghurt -1/4 Becher (laktosearm)
 Salz



Variante 1: 2- 3 EL Schnittlauch/Kräuter fein gehackt , 1 Knoblauchzehe,

Variante 2: 50 g Bärläuch fein gehackt oder püriert

Variante 3: 1 EL Kren frisch gerieben, (evt. 50 g Rote Bete püriert)

Variante 4: Kümmel ganz, Pfeffer schwarz gemahlen

Variante 5: 1 hartgekochtes Ei fein gehackt, Curry

Variante 6: 120 g Schinken fein faschiert oder mit Moulinette zerkleinert, Kräuter, Knoblauch

Gemüse für Sticks: Salatgurke, Karotten, Kohlrabi, Staudensellerie, Spargel,...

Zubereitung:

Joghurt und Topfen gut verrühren mit Salz und Geschmackszutaten gut vermischen (evt. pürieren) und zuletzt geschlagenes Obers oder Sauerrahm unterrühren.

Wenn der Aufstrich als Dipp verwendet wird, mehr Joghurt begeben. Gemüsesticks: Gemüse der Saison bei Bedarf schälen und in ca. 5 m lange Streifen schneiden.



Nährwerte/Portion:

102 kcal	10,2 g EW	4,7 g Fett	4,3 g KH	< ½ BE
----------	-----------	------------	----------	--------

Gemüsesticks mit Joghurt-Topfen-Dip G, (L), H, F

Zutaten für 4 Portionen:

Gemüsesticks:

250 g Karotten oder gelbe Rüben

1 Kohlrabi

1 Stück Paprika rot oder gelb

1/2 Salatgurke



Joghurt-Topfen-Dipp

125 ml Joghurt (laktosearm)

125 g Topfen (laktosearm)

25 ml Sauerrahm (laktosearm)

Kräuter, Gewürze

1-2 Knoblauchzehen, Salz

Nährwerte/Portion:

97 kcal	8,8 g EW	1,2 g Fett	11,7 g KH	0 BE
---------	----------	------------	-----------	------



Fenchel-Orangen-Rohkost G, L, H

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Fenchel

2 Orangen

2 EL Olivenöl

Salz (oder grobes Meersalz)

Fenchelgrün

ev. 125g Vogerlsalat



Zubereitung:

Fenchel waschen, vierteln in dünne Scheiben schneiden. Orangen filetieren, zum geschnittenen Fenchel dazugeben, Saft darüber pressen. Vor dem Servieren Olivenöl darüber geben und mit etwas Meersalz würzen.

Mit Fenchelgrün und Orangenfilets garnieren und auf Vogerlsalat anrichten.



Nährwerte/Portion:

112 kcal	3,3 g EW	5,5 g Fett	11 g KH	0,5 BE
----------	----------	------------	---------	--------

Kohlrabi-Apfel-Rohkost G, (L), H

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Kohlrabi

100 g Äpfel

10 g Walnüsse gehackt (für histaminarm: weglassen)

75 g Joghurt (laktosearm)

50 g Sauerrahm laktosearm)

8 Radicchio Blätter zum Garnieren

Zitronensaft, Salz, Pfeffer schwarz gemahlen

ca. 1 EL Apfelessig



Zubereitung:

Kohlrabi und Apfel grob reiben, mit gehackten Walnüssen, Joghurt und Sauerrahm mischen, etwas ziehen lassen.

Mit Zitronensaft und Apfelessig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. In einem Glas ausgelegt mit Radicchio-Blättern servieren.

Nährwerte/Portion:

78 kcal	3,5 g EW	3,3 g Fett	8 g KH	< 0,5 BE
---------	----------	------------	--------	----------

Grünkernaufstrich (L), (H), F

Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel
1/4 l Gemüsesuppe (für histaminarm: ohne Hefeextrakt)
1 EL Rapsöl
100 g geschroteter Grünkern
250 g Magertopfen (laktosearm)
40 g Sauerrahm (laktosearm)



Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer, Knoblauch, Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung:

Zwiebel fein hacken und in Öl kurz anbraten. Grünkernschrot dazu geben, mit Gemüsefond aufgießen und ca. 15 Minuten verkochen lassen. Die abgekühlte Masse mit dem Topfen und dem Sauerrahm verrühren.

Nährwerte/Portion:

182 kcal	12,2 g EW	5,2 g Fett	20,7 g KH	1,5 BE
----------	-----------	------------	-----------	--------

Frühlingssalat mit gebratenem Spargel und Erdbeeren G, L, (F)

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 x Häuptelsalat (klein)
- 320 g Spargel
- 1 EL Olivenöl zum Anbraten
- 1 EL Balsamico (Weinessig), 1 EL Zitronensaft
- 125g Erdbeeren (bei Fructosearm weglassen)
- 125 g Cocktailtomaten
- 1 Bund Radieschen zum Garnieren
- 1 Handvoll Wiesenkräuter (Sauerampfer, Bärlauch, Gänseblümchen, Schlüsselblume)



Dressing:

- 60 ml Balsamico (bei Fructosearm Weinessig)
- 120 ml Wasser
- 1 EL Olivenöl
- Zitronensaft, Salz, Zucker, Pfeffer, Petersiliengrün

Zubereitung:

Salat gut waschen, in mundgerechte Stück zerteilen. Spargel schälen, in 5 cm lange Stück schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl kurz anbraten.

Erdbeeren waschen, halbieren, 8 schöne Erdbeeren für die Garnitur beiseite legen. Die Erdbeeren kurz mit dem Spargel mitbraten, eine Prise Rohzucker dazu geben und mit 1 EL Balsamico-Essig ablöschen. Noch lauwarm über den Salat geben und servieren.

Für das Dressing Essig, Öl und Wasser vermischen,, würzen und noch über den Salat geben. Mit Kräutern und Erdbeeren dekorieren.

Nährwerte/Portion:

108 kcal	3,4 g EW	6,7 g Fett	7 g KH	½ BE
----------	----------	------------	--------	------

Frühlingsalat mit Joghurtdressing G, (L), (H), F

Zutaten für 8 Portionen:

- 1 kleiner Eisbergsalat (200 g)
- 120 g Kopfsalat
- 200 g Tomaten (für histaminarm: weglassen)
- 160 g Paprikaschoten
- 200 g Gurken
- 120 g Radieschen (1–2 Bund)
- 1 Handvoll Wiesenkräuter (Sauerampfer, Bärlauch, Gänseblümchen, Schlüsselblume, Löwenzahnblätter,...)



Dressing:

- 60 ml Apfelessig 5 %
- 20 ml Olivenöl
- 250 l Joghurt 1% (laktosearm)
- 1–2 Zehen Knoblauch, Salz, Zucker oder Honig, Pfeffer, Petersiliengrün

Zubereitung:

Eisberg gut waschen, in 1 cm breite Streifen schneiden. Die gewaschenen Kopfsalatblätter auf 8 Schüsseln verteilen, den Eisbergsalat, die in Spalten geschnittenen Tomaten und Paprikaschoten sowie die blättrig geschnitten Gurken und Radieschen darüber geben. Das Gemüse kann jederzeit in Menge und Art variiert werden z B. mit Karottenstreifen, gekochten Fisolen, Linsen, Bohnen, Mais,... je nach Belieben und Geschmack. Für das Dressing Essig, Öl und Joghurt gut vermischen, würzen und fein gehacktes Petersiliengrün darüber geben.

Nährwerte/Portion:

55 kcal	2,7 g EW	2,8 g Fett	4,0 g KH	0 BE
---------	----------	------------	----------	------

Gemischter Salat mit gebratenen Pilzen G, L, (H), F

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kleiner oder halber Eisbergsalat (200 g)
- 8 Salatblätter (Hauptelsalat)
- 75 g Vogerlsalat
- 100 g Tomaten (für histaminarm: weglassen)
- 40 g Paprikaschoten
- 100 g Gurken
- 60 g Radieschen
- 1/2 Pkg. Kresse
- 160 g Austernpilze (od. Champignons,...)
- 10 g Olivenöl

Marinade:

- 80 ml Balsamicoessig (für histaminarm: durch Zitronensaft od. anderen Essig ersetzen)
- 40-50 ml Wasser
- 10 ml Olivenöl
- 50 g Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Petersiliengrün

Zubereitung:

Eisbergsalat gut waschen, in 1 cm breite Streifen schneiden. Die gewaschenen Kopfsalatblätter auf 4 Schüsseln verteilen, den Eisbergsalat, die in Spalten geschnittenen Tomaten und Paprikaschoten sowie die blättrig geschnittenen Gurken und Radieschen darüber geben.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die blättrig geschnittenen Pilze kurz anbraten und warm über den marinierten Salat geben, mit Kresse und Vogerlsalat garnieren.

Marinade: Essig, Öl, Petersiliengrün, Zwiebel mischen, würzen, mit dem Mixstab pürieren

TIPP: 100 g feingeschnittenen Schinken mit den Pilzen anrösten!

Nährwerte/Portion:

76 kcal	2,6 g EW	5,4 g Fett	3,6 g KH	0 BE
---------	----------	------------	----------	------



Chefsalat G, (L), (H), F

Zutaten für 4 Portionen:

120 g Toastschinken
 120 g Schlossdamer 35 % FiT
 1 kleiner Eisbergsalat (200 g)
 60 g Kopfsalat
 100 g Tomaten (für histaminarm: weglassen)
 40 g Paprikaschoten
 100 g Gurken
 60 Radieschen
 2 Eier, hart gekocht

Dressing:

30 ml Apfelessig 5 %
 20 ml Olivenöl
 125 l Joghurt 1% (laktosearm)
 ev. etwas Senf, Salz, Pfeffer, Petersiliengrün

Zubereitung:

Toastschinken und Schlossdamer in Streifen scheiden. Eisbergsalat gut waschen, ebenfalls in 1 cm breite Streifen schneiden. Die gewaschenen Kopfsalatblätter auf 4 Schüsseln verteilen, den Eisbergsalat, die in Spalten geschnittenen Tomaten und Paprikaschoten sowie die blättrig geschnitten Gurken und Radieschen darüber geben.

Für das Dressing Essig, Öl und Joghurt gut vermischen, würzen und fein gehacktes Petersiliengrün darüber geben.

Den Salat mit dem Dressing übergießen und die geschnittenen Schinken- und Käsestreifen darüber streuen und mit geviertelten Eiern garnieren.

Nährwerte/Portion:

226 kcal	19,7 g EW	14,4 g Fett	3,3 g KH	0 BE
----------	-----------	-------------	----------	------

Teigtaschen mit warmer Schnittlauchsoße (L), F

Zutaten für 4 Portionen (12 Teigtaschen):

Nudelteig:

300 g Weizenmehl griffig

1 Ei, ca. 80 ml Wasser, Salz, 1 Ei zum Bestreichen

Füllung: 200 g Zwiebel

1 TL Rapsöl

200 g Blattspinat TK

40 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)

50 g Feta

Salz, Pfeffer, Oregano, Petersilie, 1 Knoblauchzehe

Schnittlauchsoße:

20 g Vollkornmehl (Dinkel/Weizen)

15 g Butter

125 ml Milch (lactosearm) und 150 ml Gemüsebrühe

1 Bund frischer Schnittlauch, Salz, Muskatnuss gemahlen



Zubereitung:

Nudelteig: Zutaten auf einem Brett zu einem glatten Teig kneten. Kurz übertrocknen lassen und zu dünnen Blättern ausrollen. In ca. 8 x 4 große Rechtecke schneiden, Fülle(1 TL) darauf geben, Ränder evt. mit Ei bestreichen, zusammenklappen und mit Gabelrücken fest andrücken. In leicht kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Füllung: die gehackte Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten, den Blattspinat zugeben, offen dünsten lassen damit die Flüssigkeit verdampfen kann. Den Spinat überkühlen lassen, würzen, mit dem Käse und den gehackten Tomaten vermengen.

Schnittlauchsoße: Butter erhitzen, Mehl dazugeben, unter ständigem Rühren mit kalter Milch und Suppe aufgießen, würzen. Vor dem Anrichten den geschnittenen Schnittlauch dazugeben.

Nährwerte/Portion:

216 kcal	9,1 g EW	6,8 g Fett	29,1 g KH	2 BE
----------	----------	------------	-----------	------

Champignon-Lauch-Tascherl mit Joghurtdip (L), H, F

Zutaten für 8 Portionen:

120g Mehl
80 g VK-Mehl
150 g Butter
240 g Topfen mager (laktosearm)
400 g Lauch
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer, Muskat
1 Zitrone, Ei zum Bestreichen

Zutaten für Dip:

250 g Joghurt 1 % (laktosearm)
80 g Essiggurkerl
80 g Zwiebel
Knoblauch, Salz, Pfeffer, Petersilgrün

Zubereitung:

Margarine, Mehl, Topfen, Salz zu einem Teig kneten. Den Teig eine ½ Stunde rasten lassen. Champignons und Lauch waschen, klein schneiden und in Rapsöl andünsten. Das Gemüse würzen und überkühlen lassen.

Den Teig ausrollen und Rechtecke ausschneiden. In die Mitte der Rechtecke einen Klecks Fülle geben und zu Tascherl zusammenklappen. Die Tascherl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Ei bestreichen und bei ca. 180°C goldgelb backen.

Für den Joghurtdip Zwiebel und Gurkerl klein schneiden, Petersilie hacken und alle Zutaten miteinander vermengen.

Nährwerte/Portion:

310 kcal	12,5 g EW	19 g Fett	21,6 g KH	2 BE
----------	-----------	-----------	-----------	------

Brokkoli-Apfel-Rohkost G, L, H

Zutaten für 4 Portionen:

300 g Brokkoli roh

1 großer Apfel

1 Paprikaschote rot

30 g Sonnenblumenkerne(oder Pinienkerne)

1 EL Olivenöl

1 – 2 EL Obstessig

1 gestrichener TL Salz oder Kräutersalz, 1 Messerspitze. Pfeffer gemahlen

1 EL Senf

1 EL Honig

Saft einer Zitrone

Zubereitung:

Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, grob hacken, mit kleinwürfelig geschnittenen Paprika und Apfel sowie restlichen Zutaten und Gewürzen vermengen.

Abschmecken und auf Tellern oder Schalen anrichten.

Nährwerte/Portion:

130 kcal	5,0 g EW	6,8 g Fett	11,6 g KH	1 BE
----------	----------	------------	-----------	------



REZEPTE MIT FISCH

Fischlaibchen mit Joghurtdip (G), (L), (H), F

Zutaten für 4 Personen:

500 g Fischfilet (Dorsch, Lachs,...) ohne Gräten
 1/16 l Milch
 1 kleine Zwiebel 125 g
 1 EL Rapsöl
 1 Ei
 75 g VK-Knödelbrot (glutenfrei)
 Salz, Pfeffer, Petersiliengrün
 je 1 EL Sesam und 1 EL Semmelbrösel (ev. aus Vollkorn) (glutenfrei)
 1 EL Rapsöl



Joghurtdip

100 g Magerjoghurt % (laktosearm)
 100 g Magertopfen % (laktosearm)
 60 g Essiggurkerl (bei histaminarm: Kräuter verwenden), Knoblauch, ev. Paprikapulver, Salz
 4 Salatblätter (Radicchio) für den Dip oder kleine Schüssel

Zubereitung:

Klein gehackte Zwiebel in 1 EL Öl kurz glasig dünsten. Fischfilet grob faschieren oder kleinwürfelig schneiden und hacken. Mit dem in Ei und Milch eingeweichtem Knödelbrot, den Zwiebeln, Petersilie und den übrigen Zutaten vermischen. Die Masse kurz ziehen lassen. Pro Portion 2 Laibchen formen, in Sesam-Brösel-Gemisch wenden und beidseitig in heißem Rapsöl goldbraun braten. Anschließend im Backrohr bei 70 °C kurz warmhalten.

Für den Dip Joghurt und Topfen glatt rühren, mit den fein gehackten Essiggurkern und Kräutern vermischen und abschmecken.

Mit gekochten Salzkartoffeln oder Couscous und Salat servieren.

Nährwerte/Portion/Laibchen:

290 kcal	33,3 g EW	9,7 g Fett	16,4 g KH	1 BE
----------	-----------	------------	-----------	------

Zanderfilet an Tomatenrisotto G, L, F

Zutaten:

4 Stk. Zanderfilet (à 120 – 150 g)

2 EL Rapsöl

160 g passierte Tomaten

200 g Naturreis

1 Zwiebel



Gewürze/Kräuter/Aromen:

Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Basilikum, Knoblauch,

Zubereitung:

Die Zanderfilets mit Zitrone beträufeln, leicht salzen, pfeffern und in etwas Rapsöl braten.

Den Naturreis ohne Salz weich kochen. Zum Schluss etwas salzen.

Zwiebel putzen, fein schneiden und in 1 TL Öl glasig dünsten. Die passierten Tomaten dazugeben, kurz dünsten, zum Reis geben und mit Basilikum, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.

Nährwerte/Portion:

350 kcal	32g EW	7 g Fett	38 g KH	3 BE
----------	--------	----------	---------	------

Zanderfilet mit Kräuterkruste, Gemüse und Cremepolenta (G), (L), H, F

Zutaten für 4 Portionen:

4 Zanderfilets á 150 g
 Salz, Pfeffer, Zitronensaft
 1 EL Rapsöl zum anbraten
 1 kleine Zwiebel
 60 g Semmelbrösel (glutenfrei)
 4 EL gehackte Kräuter, Salz, Knoblauch
 40 g Kaffeeobers oder Sauerrahm (laktosearm)
 600 g Gemüse (z B. Brokkoli, Kürbis,..)



Cremepolenta

100 g Polenta
 150 ml Milch (laktosearm)
 350 ml Gemüsebrühe
 10 ml Obers (Eiswürfel)



Zubereitung:

Zwiebel sehr fein schneiden, mit Semmelbröseln, gehackten Kräutern, Zitronenzesten und Rahm mischen. Zanderfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, Kruste auf den Fisch verteilen und in heißem Rapsöl mit der Kruste kurz anbraten.

Fischfilet auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech legen und 10 Minuten vor dem Anrichten im vorgeheizten Backrohr (Grillfunktion) bei 200 ° C ca. 5 -10 Minuten überbacken. In der Zwischenzeit das Gemüse klein schneiden, in Salzwasser weich dünsten, abseihen (ev. etwas Natron oder Backpulver zum Kochwasser begeben, damit das Gemüse die Farbe behält oder auch nur in einer beschichteten Pfanne/Backrohr braten).

Für die Polenta Milch und Suppe mit Salz aufkochen, Polenta einrühren und unter häufigem Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen, abschmecken (Die Polenta erreicht die Konsistenz von Kartoffelpüree) – Mit einem Schuss Obers verfeinern

Nährwerte/Portion:

380 kcal	39,7 g EW	7,8 g Fett	36,8 g KH	3 BE
----------	-----------	------------	-----------	------

Zanderfilet in Folie gegart mit gefüllten Ofenkartoffeln G, (L), (H), F

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Stück Zanderfilets à 150 g
- 1 TL Olivenöl
- 60 g Zwiebelringe
- 9-12 Stück Cocktailtomaten (100 g)(bei histaminarm:
anderes Gemüse verwenden)
- 1-2 Zehen Knoblauch
- 4 kleine Rosmarinzweige
- 4 Scheiben Biozitronen, Salz, Pfeffer
- 4 Stück große Kartoffeln, mehlig à ca. 180 g



Dip:

- 160 ml Joghurt 1 % (laktosearm)
- 130 g Topfen mager (laktosearm)
- Knoblauch, Salz, Kräuter



Zubereitung:

Die Zanderfilet würzen, auf ein Stück Alufolie legen (ca. 30 x 30 cm), Zwiebelringe, Knoblauchscheiben, Cocktailtomaten, Rosmarinzweige und Zitronenscheiben darüber verteilen, mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln. Folie gut verschließen (oben falten) und im vorgeheiztem Backrohr bei 170-180° ca. 15 min garen.

Kartoffeln waschen, mit der Schale ca. 30–40 Minute dämpfen (ausdampfen lassen)

Für den Dip das Joghurt mit dem Topfen gut mischen, mit Kräutern abschmecken

Vor dem Anrichten die Kartoffeln längsseitig einschneiden und mit dem Dip füllen.

Fisch aus dem Backrohr nehmen, mitsamt der Folie auf den Teller geben, diese leicht öffnen und mit den Kartoffeln servieren.

Nährwerte/Portion:

277 kcal	33,3 g EW	2,5 g Fett	26,5 g KH	2,3 BE
----------	-----------	------------	-----------	--------

Asiatische Fischpfanne G, L, (H), F

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Fischfilet (Petersfisch, Dorsch,...)
 1 EL Rapsöl
 200 g Paprika (grün, rot)
 100 g Brokkoli
 ½ Zwiebel
 1 Stange Lauch
 50 g Bambussprossen
 1 EL Erdnüsse (bei Histaminarm weglassen)
 180 ml Gemüsesuppe
 1 TL Maizena
 1 TL Erdnussöl
 240 g Naturreis/Basamtireis



Gewürze/Kräuter/Aromen:

Zitronensaft, Salz, Curry, Sojasauce (süß) – bei Histaminarm weglassen, Pfeffer, ev. Chilisauce

Zubereitung:

Den Reis mit doppelt so viel Wasser weich dünsten und erst zum Schluss salzen.

Die Fischfilets mit Zitrone beträufeln, leicht salzen und in Öl anbraten. Für die Gemüsebeilage den Paprika und die Zwiebel grob schneiden, den Lauch ringelig schneiden, den Brokkoli in Röschen zerteilen. Das Gemüse in etwas Öl im Wok oder in einer großen beschichteten Pfanne anrösten, Bambussprossen und Erdnüsse dazugeben und kurz mitrösten, mit Gemüsesuppe aufgießen, mit Maizena binden und gut würzen.

Kurz vor dem Anrichten die Fischfilets unter das Gemüse mischen und mit Reis anrichten.

Nährwerte/Portion:

434 kcal	36 g EW	9 g Fett	51 g KH	4 BE
----------	---------	----------	---------	------

Lachsnudeln mit Spargel und Gemüse (G), (L), H, F

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Spargel (grün und/oder weiß)
 150 g Karotten
 150 g Brokkoli (TK)
 2Stk (40 g). Eckerl Schmelzkäse (20 % FiT)
 ca. 250ml Milch
 240 g frischer Lachs
 2 EL Rapsöl
 240 g Vollkornnudeln (glutenfrei)
 1 TL Maizena zum Binden



Gewürze/Kräuter/Aromen:

1 Bund Dille, 1 Zitrone – Saft + Schale, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen und kurz kalt abschrecken.

Lachs in dünne Schnitten schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Fisch in einer Pfanne leicht anbraten, beiseite stellen, dann den Spargel putzen, schälen und in 4 – 5 cm lange Stücke schneiden. Die Karotten schälen, in 5 cm lange Streifen schneiden und den Brokkoli in kleinere Röschen zerteilen. Den Spargel und die Karotten in Öl anbraten, mit Milch aufgießen, würzen und den Spargel zugedeckt bissfest dünsten – den Brokkoli erst kurz vor dem Anrichten dazugeben, wenn er vorgegart (TK) ist.

Den Schmelzkäse dazugeben, leicht rühren bis er sich aufgelöst hat und ggf. mit etwas in kaltem Wasser aufgelöster Maisstärke binden.

Die Teigwaren und den gehackten Dille untermischen, auf einem Teller anrichten und mit den Lachsstreifen sowie Zitronenscheiben garnieren.

Nährwerte/Portion:

426 kcal	27,3 g EW	11,5 g Fett	52 g KH	4 BE
----------	-----------	-------------	---------	------

Paella G, L, (H), F

Zutaten für 4 Personen:

150 g Hühnerbrust gewürfelt
 250 g Paprikaschoten gelb, rot, grün
 2 Knoblauchzehen
 150 g Fischfilet z.B. Lachs
 200 g gemischte Meeresfrüchte
 240 g Rundkornreis
 0,5 l Gemüsebrühe
 Safran, Curcuma, Chili geschrotet, Salz, Pfeffer, Petersiliengrün
 1 Zitrone
 125 g Zuckermais
 100 g Zuckererbsen
 1,5 EL Olivenöl
 150g Zwiebeln
 1/16 l Weißwein (bei histaminarm: weglassen)



Zubereitung:

Gemüse waschen und in Würfel schneiden. In der Paellapfanne (Wok) das Olivenöl erhitzen. Das gewürzte Hühnerfleisch und den Fisch extra anbraten und beiseite geben, dann die fein geschnittenen Zwiebeln, Knoblauch und den Paprika glasig anschwitzen. Danach den Reis darüber kippen, kurz mit anbraten und nach und nach mit Brühe und Weißwein aufgießen, mit Safran würzen, immer wieder umrühren. Nach ca. 20 Minuten ist der Reis durch und man kann alle anderen Zutaten dazu geben (Meeresfrüchte/Muscheln vorher in gewürztem Kochsud kochen).

Mit Zitronenspalten und Petersiliengrün garniert servieren.

Nährwerte/Stück:

498 kcal	34 g EW	10,7 g Fett	62,2 g KH	5 BE
----------	---------	-------------	-----------	------

Nudeln mit buntem Thunfisch Ragout (G), L, F

Zutaten für 4 Personen:

100 g Zwiebel
 10 g (1 EL) Rapsöl
 200 g Tomatensoße (Tomatenstück aus Dose)
 100 g Zucchini
 15 g Tomatenmark
 75 g Karotten
 100 g gelber Paprika
 1 Zehe Knoblauch
 80 g Thunfisch (1 kleine Dose) oder 25g Sardellenfilets, Oliven und Kapern
 240 g Vollkorn-Teigwaren) (glutenfrei) oder Nudelteig aus 220 g Mehl/VK- Gries, 1 Ei, 50 ml Wasser)
 20 g geriebener Hartkäse/Parmesan



Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer ev. Chiliflocken, Basilikumblätter, Majoran, Bohnenkraut, Oregano

Zubereitung:

Nudelteig: Mehl/VK-Gries, Eier und Wasser gut verkneten (wenn frisch verwendet mit ½ TL Salz salzen, zum Trocknen der Nudeln kein Salz begeben!); dünn ausrollen und ½ cm dicke Streifen schneiden. In Salzwasser 2 -3 Minuten wallend kochen lassen. (Fertig - Teigwaren in viel Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen)

Zwiebel fein schneiden, in Rapsöl anschwitzen; Zucchini, Karotten und Paprika in Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken und alles kurz in einer Pfanne (Wok) durchrösten. Tomatenmark und Tomatensoße dazugeben, würzen und nochmals kurz aufkochen lassen.

Nach Belieben mit Thunfisch(oder Sardellen, Oliven und Kapern) verfeinern. Erst kurz vorm Anrichten die würfelig/in Streifen geschnittenen Zucchini zugeben.

Nudeln mit Ragout anrichten und mit Basilikumblättern und geriebenem Hartkäse garnieren.

Nährwerte/Portion:

339 kcal	15,4 g EW	10,5 g Fett	44,8 g KH	3,5 BE
----------	-----------	-------------	-----------	--------



Fisch auf Curry-Ananas-Gemüse mit Basmatireis (G), L, (H), F

Zutaten für 4 Personen:

400 g Fischfilet (Petersfisch, Dorsch,...)
 1 EL Mehl (glutenfrei)
 1,5 EL Currypulver
 1 EL Erdnussöl/Rapsöl zum Anbraten
 1kl. Dose Ananasstücke 400 ml mit Saft
 300 g Paprikaschoten rot (4 Stk)
 250 g Zwiebeln (2 Stück)
 100 ml Kokosmilch
 2 Knoblauchzehen
 100 ml Gemüsesuppe
 1 TL Maizena
 200 g Basmatireis



Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Sojasauce (süß), ev. Chili oder Chilisoße, 2 EL Weißwein (bei histaminarm: weglassen)

Zubereitung:

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, salzen und den Basmatireis 12 Minuten darin kochen lassen, dann abseihen und kurz ausdampfen lassen.

Die Fischfilets würfeln, mit Zitrone beträufeln, leicht salzen, in Mehl wenden und in Öl anbraten, im Backrohr bei 70° C warm halten.

Für das Gemüsecurry den Paprika und die Zwiebeln grob schneiden, und in etwas Öl anrösten, die Ananaswürfel begeben. Wokpfanne von der Hitze nehmen und Currypulver dazu geben. Mit Weißwein und Ananassaft aus der Dose ablöschen und mit Suppe und Kokosmilch aufgießen, ev. noch mit Maizena binden und abschmecken. Das Gemüsecurry auf ein Teller geben, den Fisch darauf legen und mit Reis anrichten.

Nährwerte/Portion:

452 kcal	26,9 g EW	5,2 g Fett	71,8 g KH	5 BE
----------	-----------	------------	-----------	------

Thunfischlasagne (L), F

Zutaten für 4 Personen:

240 g Thunfisch natur (aus der Dose ohne Öl)
 2 Stück Paprika rot und gelb (300 g)
 1 kleine Zwiebel (125 g)
 400 ml passierte Tomaten
 1 TL Kapern
 1 TL Rapsöl (5 g)
 160 g Lasagne Blätter
 50 g Käse zum Bestreuen 35 % FiT
 25 g Vollkornmehl
 15 g Butter
 150 ml Milch (laktosearm)
 150 ml Wasser
 ev. 10 g Parmesan



Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer, Thymian, Basilikum, Petersilie, Suppenwürze, Knoblauch

Zubereitung:

Den klein geschnittenen Zwiebel in etwas Öl anschwitzen, und die würfelig geschnittenen Paprika kurz mitrösten, passierte Tomaten zugeben, kurz köcheln lassen, den Thunfisch in kleine Stücke teilen, vorsichtig unterheben und die Masse gut würzen.

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Mehl einrühren und mit Milch/Wasser aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Lasagneblätter abwechselnd mit Sugo und Bechamelsauce in eine Auflaufform schichten. Die letzte Schicht sollte Bechamel sein, diese mit Parmesan bestreuen. Bei 180°C 45 Minuten backen. Eventuell in den letzten 10 Minuten die Temperatur auf 250°C erhöhen, Deckel von der Auflaufform nehmen und die oberste Schicht etwas bräunen.

Nährwerte/Portion:

426 kcal	25,3 g EW	18,5 g Fett	38,8 g KH	3 BE
----------	-----------	-------------	-----------	------

Fischfilet mit Dillsauce, Creme-Polenta und ZucchiniGemüse G, (L), H, F

Zutaten:

4 Fischfilets á 150 g
(Kabeljau, Zander, Scholle, Petersfisch, ...)
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
1,5 TL Rapsöl
400 ml fettarme Milch (laktosearm)
200 ml Wasser
Suppenwürze
ca. 2 TL Speisestärke
3 EL gehackter Dill

Polenta:

100 g Polenta (= Maisgrieß)
400 g Wasser
Suppenwürze
100 ml fettarme Milch (laktosearm)
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

500 g Zucchini

Zubereitung:

Die Fischfilets trocken tupfen und würzen. In einer beschichteten Pfanne die Filets beidseitig anbraten und aus der Pfanne nehmen. Den Bratensatz mit kalter Milch aufgießen. Kalte Gemüsesuppe mit Speisestärke vermengen, zur Sauce geben, aufkochen lassen und abschmecken. Die Fischfilets in die Sauce einlegen und durchziehen lassen.

Erst kurz vor dem Anrichten den gehackten Dill zugeben.

Für die Polenta Milch und Suppe mit Salz aufkochen, Polenta einrühren und unter häufigem Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen, abschmecken (die Polenta erreicht die Konsistenz von Kartoffelpüree).

Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden und die Stücke mithilfe eines Dampfeinsatzes bissfest dämpfen.

Die Fischfilets mit Sauce, Polenta und Zucchini anrichten und mit Dille garnieren.

Nährwerte/Portion:

377 kcal	35 g EW	8 g Fett	43 g KH	3,5 BE
----------	---------	----------	---------	--------

Fischfilet mit Apfelscheibe auf Couscous-Gemüse G, L, (H)

Zutaten für 4 Portionen:

4 Fischfilets à 120 g (Zander, Forelle, Scholle, Kabeljau,...)

4 Stück Apfelscheiben groß (oder 8 kleinere)

Salz, Pfeffer, Knoblauch, Currypulver, Zitronensaft

240 g Couscous

20 g Rapsöl

400 ml Gemüsebrühe

100 g Karotten

50 g Zwiebel

40 g Rosinen

je 100 g Paprika gelb/rot, Zucchini und Zuckermais

50 g Feta

ev. 1 EL Sojasoße (bei histaminarm: weglassen), Thymian, Salz, Pfeffer, Petersiliengrün

Zubereitung:

Fischfilet gut trockentupfen, würzen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, kurz scharf in wenig Öl anbraten und dann auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech legen.

Äpfel schälen, mit rundem Ausstecher Kerngehäuse entfernen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese mit Zitronensaft beträufeln und auf die Fischfilets legen, mit etwas Currypulver bestreuen und im Backrohr bei ca. 200° C für ca. 10–15 Minuten überbacken, auf Couscous-Gemüse anrichten.

Couscous-Gemüse:

Zwiebel würfelig schneiden, in 1 EL Öl leicht anschwitzen, Karotten und Paprika julienne (Streifen) schneiden, anschwitzen und mit Gemüsebrühe und Sojasoße aufgießen, Pfanne vom Herd nehmen (Wasser darf nicht kochen), Couscous einrühren (mit Fleischgabel), Rosinen und Zucchiniestreifen dazugeben und ca. 10 min. zugedeckt dämpfen lassen. Vor dem Servieren abschmecken, den würfelig geschnittenen Feta untermischen und mit Petersilie garniert servieren.

Nährwerte/Portion:

430 kcal	31,3 g EW	16,2 g Fett	38,9 g KH	3 BE
----------	-----------	-------------	-----------	------



Fischröllchen auf Lauch-Pilz-Soße mit gebratenem Gemüseallerlei G, (L), H, F

Zutaten:

4 Fischfilets á 150 g (Kabeljau, Zander, Scholle, Petersfisch, ...)

Salz, Pfeffer, Zitronensaft

2 EL Rapsöl zum Anbraten

100 g Blattspinat/Mangold blanchiert

Lauch-Pilz-Soße

200ml Milch (laktosearm)

200 g Lauch

200 g Pilze (Champignons, Eierschwammerl,..)

10 g Butter

1 EL Stärke

Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Kräuter

Bratgemüse

400 g heurige kleine Kartoffeln

400 g Gemüse (Zucchini, Karotten, Spargel, Kürbis, Paprika,...)

1 EL Olivenöl, Salz, Rosmarin

Zubereitung:

Die Fischfilets der Länge nach halbieren, trocken tupfen und würzen. Mit blanchiertem Mangoldblatt(Blattspinat belegen und einrollen, in eine feuerfeste, ausgefettete Form geben und im Backrohr bei 160 – 170 ° C ca. 20 min braten. In der Butter, den ringlig geschnittenen Lauch und die blättrig geschnittenen Pilze kurz anrösten, würzen und mit kalter Milch aufgießen. Wenig kaltes Wasser mit Speisestärke vermengen, zur Sauce geben, aufkochen lassen und abschmecken.

Das Gemüse/kleine heurige Kartoffeln waschen, evt. schälen und in lange, 1 – 2 cm dicke Streifen schneiden, mit Öl beträufeln und im Backrohr bei 180 – 200 ° c für ½ Stunde auf einem mit Backpapier belegtem Blech braten.



Nährwerte/Portion:

373 kcal	33,2 g EW	15 g Fett	25,4 g KH	2 BE
----------	-----------	-----------	-----------	------

Überbackener Fisch mit Pilzkruste, Sesamreis und Karottengemüse G, L, H, F

Zutaten:

4 Fischfilets à 150 g
(z.B. Kabeljau, Petersfisch, Scholle, Seehecht, ...)
Salz, Pfeffer, Zitrone
2 TL Rapsöl

Beilage:

200 g Naturreis
4 TL Sesam
500 g Karotten

Pilzkruste:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL Rapsöl
500 g Champignons
70 g fettarmer, ger. Käse
1 Ei
ca. 2 EL Brösel
Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

Reis laut Packungsanleitung zubereiten.

Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, in Rapsöl anrösten und die klein geschnittenen Pilze mitrösten. Das austretende Wasser sollte verdampfen!

Zu den überkühlten Pilzen geriebenen Käse, Eier und Brösel geben und würzen.

Den mit Salz, Pfeffer und Zitrone gewürzten Fisch in einer beschichteten Pfanne anbraten. Anschließend den Fisch in eine geölte Auflaufform legen und die Pilz-Masse darauf verteilen. Bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten im Backrohr überbacken.

Die Karotten waschen, schälen, klein schneiden und mithilfe eines Dämpfeinsatzes bissfest dämpfen.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten bis er duftet und unter den Reis mischen.

Den Fisch mit dem Sesamreis und dem Karottengemüse anrichten und mit Petersilie garnieren.



Nährwerte/Portion:

450 kcal	43 g EW	12 g Fett	43 g KH	3,5 BE
----------	---------	-----------	---------	--------

Überbackener Fisch mit Kürbiskernkruste, Sesamreis und Gemüse (G), L, H, F

Zutaten:

4 Fischfilets á 150 g
Salz, Pfeffer, 1 Zitrone
1 TL Rapsöl

Beilage:

200 g Naturreis
20 g Sesam
500 g Gemüse der Saison
Salz, Pfeffer, Petersilie

Kürbiskernkruste:

30 g Kürbiskerne
10 g VK-Mehl (glutenfrei)
1/2 Ei
10 g Brösel (glutenfrei)
Salz, Pfeffer, Petersilie



Zubereitung:

Reis laut Packungsanleitung zubereiten.

Fisch säubern, säuern, salzen und auf einer Seite in Mehl tauchen. Zuerst mit der Mehlseite in Ei und dann in Kürbiskern-Brösel-Gemisch tauchen.

Den Fisch in einer beschichteten Pfanne kurz auf der Krustenseite anbraten. Anschließend auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech legen und bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 10 Minuten im Backrohr fertig garen.

Das Gemüse waschen, schälen, klein schneiden und in einer Pfanne anbraten.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten bis er duftet und unter den Reis mischen.

Den Fisch mit dem Sesamreis und dem Gemüse anrichten und mit Petersilie garnieren.

Nährwerte/Portion:

443 kcal	38,8 g EW	10,9 g Fett	46,4 g KH	3,5 BE
----------	-----------	-------------	-----------	--------

überarbeitete Auflage, erstellt im Dezember 2020



Heringsalat G, (L), F

Zutaten für 4 Personen:

1 Glas Bismarckheringe (ca. 300 g) + Zwiebeleinlage
 200 g Äpfel (bei fructosearm weglassen)
 3 mittelgroße Kartoffeln (ca. 200 g)
 ca. 150 g Mischgemüse (gewürfelt z.B. Karotten,
 Erbsen, Kohlrabiwürfel)
 60 g Essiggurkerl fein gewürfelt
 200 g Naturjoghurt (lactosefrei)
 50 g Sauerrahm (lactosefrei)



Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen und würfeln. Das Mischgemüse bissfest dünsten und zu den Erdäpfeln geben. Die Bismarckheringe in Stücke schneiden. Die Zwiebeln aus dem Glas klein schneiden und zu den anderen Zutaten geben. Joghurt mit den Zutaten vermengen, ev. nachwürzen und die gewürfelten Essiggurkerl dazugeben. Zum Schluss noch die Äpfel (je nach Belieben ungeschält oder geschält) in Würfel schneiden und unterheben.

Tipp: Der Salat schmeckt eher säuerlich, falls man es süßer haben will, eine süße Apfelsorte (z.B. Gala) wählen.

Nährwerte pro Portion:

250 kcal	16,6 g EW	11,6 g Fett	20,8 g KH	1 BE
----------	-----------	-------------	-----------	------

überarbeitete Auflage, erstellt im Dezember 2020



Thunfischsalat (G), L, F

Zutaten für 4 Portionen:

1 Stück Häuptelsalat
 1 gelber Paprika
 1/2 Gurke
 175 g Rote Bohnen (Dose) oder Dosenmais
 4 Stück Radieschen
 175 g Thunfisch (im eig. Saft)
 1/2 Zwiebel
 50 g Rucola oder Vogerlsalat/Kresse



Marinade:

4 EL Apfelessig
 1 EL Olivenöl
 1 Zehe Knoblauch
 1 EL Senf
 Salz, 1 Prise Zucker, Pfeffer, Wasser nach Bedarf
 Brot oder Weckerl (glutenfrei)

Zubereitung:

Salat waschen, Gurke, Zwiebel und Paprika schneiden in eine Schüssel geben und die abgetropften Bohnen (Mais) untermengen.

Für die Marinade alle Zutaten verrühren und den Salat damit marinieren.

Die Thunfischstücke (gut abgetropft) über Salat geben und mit Vollkornbrot oder selbst gemachten Dinkel-Vollkornweckerl/Fladenbrot servieren.



Nährwerte/Portion:

178 kcal	13,8 g EW	9,6 g Fett	8,7 g KH	0,5 BE
----------	-----------	------------	----------	--------

Knackiger Nudelsalat mit Lachsstreifen (G), (L), F

Zutaten für 4 Portionen:

160 g Teigwaren roh (Hartweizenteigwaren/Vollkorn)
(glutenfrei)
70 g Paprika rot
70 g Essiggurke + 100 ml Gurkerlessig
50 g grüne Erbsen
50 g Zuckermais
160 ml Joghurt (laktosearm)
80 ml Sauerrahm
100 g Räucherlachs
Schnittlauch oder Kresse
Salz, Pfeffer, 1 Zitrone, ev. etwas Curry oder Curcuma
wenig Senf und Kapernbeeren
Salatblätter zum Anrichten



Zubereitung:

Teigwaren in viel Salzwasser lt. Packungsanleitung bissfest kochen. Essiggurke und Paprika in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten miteinander mischen (auch 2/3 des geschnittenen Schnittlauchs und 2/3 des fein geschnittenen Lachses), mit Essig, Rahm und Joghurt marinieren und mit Gewürzen (Kapernbeeren fein hacken) und Gurkerlessig abschmecken. Salatblatt auf einem Teller oder in einem Glas vorbereiten, den Nudelsalat darüber geben und mit den in Streifen geschnittenen Lachs, Schnittlauch oder Kresse und einer Zitronenscheibe garnieren.

TIPP: den Nudelsalat einige Stunden vorher vorbereiten und kühl stellen!

Alternative: Schinken oder Käsestreifen anstatt Lachs verwenden!

Nährwerte/Portion:

246 Kcal	14,1 g EW	5,2 g Fett	34,9 g KH	2,5 BE
----------	-----------	------------	-----------	--------



VEGETARISCHE REZEPTE

überarbeitete Auflage, erstellt im Dezember 2020



Vollkorn-Serviettenrolle mit Käsesauce und Brokkoli (G), (L), (H), F

Zutaten:

320 g Knödelbrot (Vollkorn) (glutenfrei)
 200 ml Vollmilch (laktosearm)
 100 ml Wasser
 1 Ei
 1 EL Rapsöl
 16 g Mehl (glutenfrei)
 1 große Zwiebel

Sauce:

150 ml Vollmilch (laktosearm)
 150 ml Gemüsebrühe (glutenfrei)
 1 EL Margarine
 15 g Mehl (glutenfrei)
 15 g Parmesan (bei histaminarm: jungen
 Käse verwenden)
 480 g Brokkoli

Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Kräuter, Suppenwürze (glutenfrei), Pfeffer

Zubereitung:

Knödelbrot, Milch, Wasser, das Ei, Mehl und die in Öl angeschwitzte, fein gehackte Zwiebel vermischen. Die Masse ziehen lassen. Anschließend in ein leicht bemehltes Tuch einrollen und in heißem Wasser kochen.

Für die Sauce die Margarine zergehen lassen, das Mehl darin anschwitzen und mit dem Gemisch aus Milch und Gemüsesuppe unter ständigen Rühren aufgießen. Den fein geriebenen Parmesan und die Gewürze dazugeben.

Brokkoli in leicht gesalzenem Wasser dünsten, auf der Serviettenrolle anrichten und die Käsesauce dazugeben.

Nährwerte/Portion:

370 kcal	19 g EW	11 g Fett	48 g KH	3 BE
----------	---------	-----------	---------	------

Gnocchi in Gorgonzola Sauce (G), L, F

Zutaten:

750 g Kartoffeln (mehlig)
 250 g griffiges Mehl (glutenfrei)
 1 Ei
 1 TL Salz

Sauce:

1 kleine Zwiebel
 125 g Gorgonzola
 1 kleine Zucchini
 200 g Kirschtomaten
 1 EL Rapsöl
 Maizena

Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer, Knoblauch, Petersilie



Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser weich dünsten. Anschließend mit einer Kartoffelpresse zerdrücken und mit Mehl, Ei und Salz zu einem festen Teig kneten. Den Kartoffelteig zu einer langen Rolle mit einem Durchmesser von ca. 2 cm formen. Etwa 2 cm dicke Scheiben abschneiden. Die Scheiben mit der Gabel flach andrücken. Anschließend in gesalzenem Wasser gar kochen. Sobald die Gnocchi oben schwimmen, sind sie durch.

Für die Sauce die Zwiebel klein schneiden und im Rapsöl glasig dünsten.

Mit ca. 500 ml Wasser aufgießen und den Käse darin schmelzen lassen. Die Zucchini in Scheiben schneiden und vierteln. Tomaten halbieren. Gemüse kurz anbraten und zur Sauce geben.

Zum Schluss die Sauce ev. mit 1 EL Maizena binden und mit den Gewürzen abschmecken.

Nährwerte/Portion:

432 kcal	16 g EW	14 g Fett	59 g KH	5,5 BE
----------	---------	-----------	---------	--------

Champignon-Lauch-Tascherl mit Joghurtdip (G), (L), H, F

Zutaten für 4 Portionen à 3 Stück:

60 g Mehl weiß (glutenfrei)
 40 g Vollkornmehl (glutenfrei)
 75 g Margarine
 120 g Topfen mager (laktosearm)

Zutaten für den Dip:

125g Joghurt 1 % (laktosearm)
 40 g Essigurkerl
 40 g Zwiebel
 Knoblauch fein gehackt

200 g Champignons
 200 g Lauch
 1 TL Rapsöl
 ½ Ei zum Bestreichen

Gewürze:

Salz, Pfeffer, Muskat, Zitrone, pflanzliche
 Suppenwürze, Petersilie, Rucola zum Garnieren



Zubereitung:

Margarine, Mehl, Topfen, Salz zu einem Teig kneten. Den Teig eine ½ Stunde rasten lassen. Champignons und Lauch waschen, klein schneiden und in Rapsöl andünsten. Das Gemüse würzen und überkühlen lassen.

Den Teig ausrollen und Rechtecke ausschneiden. In die Mitte der Rechtecke einen Teelöffel Fülle geben, die Ränder mit Ei bestreichen und zusammenklappen mit einer Gabel die Ränder festdrücken (3-er Klapp-Mich von Tupper).

Die Tascherl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Ei bestreichen und bei ca. 180°C ca. 10–15 Minuten goldgelb backen.

Für den Joghurtdip Zwiebel und Essigurkerl klein schneiden, Petersilie hacken und alle Zutaten miteinander vermengen.

TIPP: Falls Fülle übrig bleibt, diese mit den Tascherl anrichten.

Nährwerte/Portion:

310 kcal	12,5 g EW	19 g Fett	21,6 g KH	ca. 1,8 BE
----------	-----------	-----------	-----------	------------

Risotto mit Spargel G, (L), F (H)

Zutaten für 4 Personen:

240 g Risotto Reis
 Ca. 500-600 ml Gemüsesuppe
 ev. 100 ml Weißwein
 1 kleine Zwiebel (120 g)
 1 EL Rapsöl
 400 g Spargel grün
 ev. 30 ml Obers (laktosearm)
 50 g Parmesan (bei histaminarm: weglassen)



Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung:

Zwiebel fein hacken und in Öl kurz anbraten. Den gewaschenen Reis dazu geben, glasig dünsten und mit Wein/Gemüsesuppe ablöschen. Immer wieder mit Suppe aufgießen. Der Reis soll immer wieder mit Flüssigkeit bedeckt sein und nicht zu stark kochen – immer wieder umrühren! (für ca. 15 Minuten)

Den Spargel schälen (grünen nur unten) in 3–4 cm lange Stücke schneiden und noch ca. 10 Minuten mitkochen – die Spitzen erst kurz vor Ende der Garzeit dazu geben. Unter ständigem Rühren fertig garen. Mit wenig Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Zum Schluss den Parmesan und ev. das Obers unterrühren und mit Schnittlauch garnieren.

TIPP: Es kann jegliches Gemüse der Saison anstelle des Spargels verwendet werden (Kürbis, Zucchini, Brokkoli, Karotten, Pilze...) oder auch ein neutrales Risotto ohne zusätzliches Gemüse mit Gewürzen wie Safran schmeckt hervorragend als Beilage!

Nährwerte/Portion:

381 kcal	14 g EW	11,5 g Fett	51 g KH	4 BE
----------	---------	-------------	---------	------

Risotto G, (L), (H), F

Zutaten:

240 g Risotto Reis
 ca. 500 - 700 ml Gemüsesuppe
 ev. 100 ml Weißwein
 1 Zwiebel (120 g)
 1 EL Rapsöl
 400 g Kürbis / Spargel/ Pilze/ beliebiges Gemüse
 ev. 2–3 EL Kaffeeobers (laktosearm)
 50 g Parmesan (bei histaminarm: weglassen)



Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung:

Zwiebel fein hacken und in Öl kurz anbraten. Den gewaschenen Reis dazu geben, glasig dünsten und mit Wein/Gemüsesuppe ablöschen. Immer wieder mit Suppe aufgießen. Der Reis soll immer wieder mit Flüssigkeit bedeckt sein und nicht zu stark kochen.

Zum Schluss das Gemüse klein schneiden und ca. 10 min mitkochen. Unter ständigem Rühren fertig garen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Zum Schluss den Parmesan und ev. Kaffeeobers untermischen und mit Schnittlauch garnieren.



Nährwerte/Portion:

381 kcal	14 g EW	11,5 g Fett	51 g KH	4 BE
----------	---------	-------------	---------	------

Pikant gefüllte Palatschinken (G), (L),

Zutaten:

Teig:

1 kleines Ei
 110 ml Vollmilch (laktosearm)
 110 ml Wasser
 56 g Polenta (fein gerieben)
 80 g Weizenmehl (glutenfrei)

Fülle:

170 g Blattspinat
 170 g Mischgemüse
 50 g Champignons
 130 g Zucchini
 20 g Magerkäse
 1 Zwiebel
 10 g Weizenmehl (glutenfrei)
 100 ml Vollmilch (laktosearm)
 40 g Sauerrahm (laktosearm)

Überguss:

110 ml Vollmilch (laktosearm)
 1 kleines Ei

Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Kräuter, Gewürze nach
 Belieben, Knoblauch

Zubereitung:

Milch, Wasser und Eier versprudeln, Polenta, Weizenmehl und eine Prise Salz in eine Rührschüssel geben, dann den Teig von dick auf dünn rühren, (immer wieder etwas von dem Milch-Wasser-Gemisch dazurühren) bis ein glatter Teig daraus wird,

ca. 15 Minuten quellen lassen und dann Palatschinken backen.

Aus Mehl und Milch eine Bechamelsauce zubereiten.

Für die Fülle Mischgemüse, Blattspinat, Champignons, geröstete Zwiebel, Zucchini, geriebenen Käse, Bechamel und Sauerrahm miteinander vermengen, gut würzen und damit die Palatschinken füllen. Die gefüllten Palatschinken in eine Auflaufform geben, übergießen, und im Rohr ca. 30 Minuten bei 180°C backen.

Nährwerte/Portion:

307 kcal	16 g EW	13 g Fett	31 g KH	2,5 BE
----------	---------	-----------	---------	--------

Polentalaibchen auf Ratatouille (G), (L), F

Zutaten:

Ratatouille:

1 kleine Zwiebel
 2 Tomaten
 1 kleine Zucchini
 2 Paprika
 1 kleine Melanzani
 110 g passierte Tomaten
 45 g Tomatenmark
 (etwas Gemüsesuppe)

Polentalaibchen:

100 ml Milch (laktosearm)
 100 ml Wasser
 35 g Grieß (glutenfreies Mehl)
 35 g Polenta
 280 g Kartoffeln
 1 Zwiebel



Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Kräuter, Pfeffer, Knoblauch, Oregano, Basilikum

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel ringelig schneiden und in Maiskeimöl anbraten. Gemüse dazugeben und kurz mitrösten. Anschließend mit Gemüsesuppe, Tomatenmark und passierte Tomaten aufgießen und kernig dünsten. Das Ratatouille mit Salz, Knoblauch, Oregano und Basilikum abschmecken.

Für die Laibchen Grieß und Polenta in einem Gemisch aus Wasser und Milch dünsten. Zwiebel klein schneiden und kurz in wenig Öl glasig dünsten. Zwiebeln zur Grieß-Polenta-Masse geben, etwas überkühlen lassen und nach Belieben würzen.

Kartoffeln kochen. Die noch heißen Kartoffeln durch eine Presse drücken und unter die Polenta-Grießmasse mischen, würzen, Laibchen formen und auf einem Blech im Backrohr bei 170°C ca. 10-15 min backen.

Nährwerte/Portion:

236 kcal	8 g EW	8 g Fett	32 g KH	2 BE
----------	--------	----------	---------	------

Gemüsestrudel mit Polenta und Schnittlauch-Dip (L), H, F

Zutaten:

Strudelteig:

100 g VK-Mehl
140 g Weißmehl
ca. 150 ml Wasser
1/2 TL Salz
1 TL Öl
1/2 TL Öl zum Bestreichen
1/2 Ei
ev. 1 EL Milch (laktosearm)

Fülle:

90 g Polenta Grieß
150 g Kohlrabi
150 g Karotten
200 g Broccoli
2 Eier
Salz, Pfeffer
270 ml Gemüsebrühe
frische Petersilie
1/2 TL Öl zum Anrösten

Dip: (laktosearm)

250 g Joghurt 1%
125 Magertopfen
Schnittlauch
Salz, etwas Essig
Pfeffer



Zubereitung:

Aus Mehl, Öl, Wasser und Salz einem Strudelteig zubereiten, gut durchkneten und ca. ½ Stunde rasten lassen.

Polenta in der Gemüsebrühe kochen und auskühlen lassen.

Kohlrabi und Karotten schälen und kleinwürfelig schneiden. Den Broccoli in kleine Röschen zerteilen. Das Gemüse in einer Pfanne mit 1/2 TL Rapsöl anrösten, würzen, kurz überkühlen lassen und mit Eiern, gehackter Petersilie, Gewürzen und der Polenta vermengen.

Den Strudelteig auf einem bemehlten Tuch ausziehen.

Aber Vorsicht: der Teig darf durch den Vollkornanteil nicht zu dünn ausgezogen werden!

Die Fülle auf dem Teig verteilen, den Strudel einrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Ei mit Milch versprudeln und den Strudel damit bestreichen. Schließlich bei 200 Grad Heißluft ca. 30 - 40 Minuten backen.

Für den Dip den Schnittlauch waschen und schneiden und mit den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken.



Nährwerte/Portion:

447 kcal	22g EW	10 g Fett	65 g KH	5 BE
----------	--------	-----------	---------	------

Kartoffel – Lauchstrudel L, (H), F

Zutaten:

Strudelteig:

140 g Weizenmehl
 100 g Vollkornmehl
 1 EL Rapsöl
 1 Prise Salz
 150 ml lauwarmes Wasser
 1/2 Ei (zum Bestreichen)
 Sesam zum Bestreuen

Fülle:

400 g Kartoffeln
 1 Stange Lauch (200g)
 90 g Karotten
 120 g Schinken
 60 g Käse 35%FiT (histaminarm: junger Käse))
 1 große Zwiebel (200 g)
 10 g Rapsöl

Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer, Majoran, Muskat, Knoblauch



Zubereitung:

Für den Strudelteig alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und an einem warmen Ort ca. ½ Stunde rasten lassen. Für die Fülle Kartoffeln kochen, auskühlen lassen und blättrig schneiden. Lauch, Zwiebel, Karotten und Schinken klein schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit Öl anschwitzen. Den Käse reiben, mit den Kartoffeln unter die überkühlte Schinken-Gemüse-Masse mischen und abschmecken.

Den Strudelteig dünn ausziehen, die Fülle auf das untere Drittel verteilen (den restlichen Teig mit Öl leicht bepinseln) und einrollen.

Den Strudel mit Ei bestreichen und im Rohr bei 180°C 30 bis 40 min backen.

Mit kalter oder warmer Schnittlauchsoße servieren.

Nährwerte/Portion:

498 kcal	22 g EW	18 g Fett	59 g KH	4,5 BE
----------	---------	-----------	---------	--------

Nudelaufbau mit Schinken und Gemüse (G), (L), H, F

Zutaten:

170 g Vollkornteigwaren (glutenfrei)
 150 g Karotten
 150 g Lauch
 150 g Zucchini
 150 g Paprika
 100 g Zwiebel
 2 Eier
 100 g Schinken
 85 ml Sauerrahm (laktosearm)
 85 ml Joghurt 1% (laktosearm)
 70 g Magertopfen (laktosearm)
 1 EL Rapsöl

Zutaten für den Guss:

90 g Edamer
 1 Ei
 200 ml Milch (laktosearm)
 Salz, Muskatnuss

Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer, Thymian, Petersilie

Zubereitung:

Die Teigwaren in Salzwasser nicht zu weich kochen und abseihen. Die Zwiebel fein schneiden. Das Gemüse waschen und klein schneiden. Zwiebel in Rapsöl anschwitzen, das Gemüse zufügen und bissfest dünsten, würzen.

Schnee aus 2 Eiklar schlagen. Die Milchprodukte mit 2 Dottern verrühren, eventuell salzen und Teigwaren, Gemüse und den kleinwürfelig geschnittenen Schinken dazumischen, den Schnee unterheben, mit den Kräutern abschmecken, in eine gefettete Auflaufform geben und 20 min. backen.

Für den Guss das Ei mit der Milch verrühren und über den Auflauf gießen. Dann nochmals 20 Minuten backen.

Zum Schluss noch mit geriebenem Käse bestreuen und gratinieren.

Nährwerte/Portion:

456 kcal	30,8 g EW	19,1 g Fett	39,5 g KH	3 BE
----------	-----------	-------------	-----------	------

Nudelaufbau mit Mangold und Gemüse (G), (L), H, F

Zutaten für 4 Portionen:

180g Vollkornteigwaren (glutenfrei)
 300 g Mangold
 150 g Lauch
 150 g Paprika
 100 g Zwiebel
 2 Eier
 100 ml Sauerrahm (laktosearm)
 100 ml Joghurt 1% (laktosearm)
 1 EL Rapsöl



Zutaten für den Guss:

90 g Edamer
 1 Ei
 200 ml Milch (laktosearm)
 Salz, Muskat gemahlen
 Gewürze: Salz, Pfeffer, Thymian



Zubereitung:

Die Teigwaren in Salzwasser bissfest kochen und abseihen. Die Zwiebel fein schneiden. Den Mangold und Lauch waschen und in kleine Streifen schneiden, Paprika in kleinwürfelig schneiden. Zwiebel in Rapsöl anschwitzen, das Gemüse zufügen und bissfest dünsten, würzen.

Schnee aus 2 Eiklar schlagen. Die Milchprodukte mit 2 Dottern verrühren, würzen mit den Teigwaren mischen, den Schnee unterheben und mit den Kräutern abschmecken. Die Hälfte der Nudelmasse in eine gefettete Auflaufform geben, die Gemüsemasse darüber verteilen und mit der restlichen Nudelmasse abschließen. Für 20 min. backen.

Für den Guss das Ei mit der Milch verrühren und über den Auflauf gießen, den geriebenen Käse darüber streuen und nochmals für 20 Minuten backen.

Nährwerte/Portion:

403 kcal	24 g EW	14,7 g Fett	41,9 g KH	2,5 BE
----------	---------	-------------	-----------	--------

Zucchini mit Zartweizen-Frischkäse-Füllung G, (L), F

Zutaten:

3-4 kleine Zucchini
 125 g Zartweizen/Ebly (glutenfrei: Hirse, Buchweizen, Quinoa,...)
 100 g Landfrischkäse (laktosearm)
 125 g Magertopfen (laktosearm)
 125 g Sauerrahm (laktosearm)
 2 Tomaten
 1 grüne Paprika
 70 g Dose Zuckermais
 2 EL Rapsöl
 2 Frühlingszwiebeln
 600 ml Tomatenstücke (Dose)



Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano, Thymian, Lorbeerblatt, 2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

Die Zucchini halbieren und aushöhlen. Fruchtfleisch klein schneiden und beiseite stellen. Zartweizen in ausreichend Wasser ca. 10 min bissfest kochen.

Tomaten und Paprika waschen und würfelig schneiden. Mit Zuckermais, dem gekochten Zartweizen, Cottage Cheese, Topfen und Sauerrahm vermischen, mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen und in die Zucchinihälften füllen.

Für die Sauce die Zwiebel fein hacken und in Öl anschwitzen. Tomatenstücke, Fruchtfleisch der Zucchini und Gewürze dazugeben und einige Minuten köcheln lassen. Eine Auflaufform mit wenig Öl auspinseln und die gefüllten Zucchini hineinlegen, im Rohr bei 200°C ca. 30 Minuten backen. Zucchini mit Sauce anrichten.

Nährwerte/Portion:

320 kcal	15 g EW	12 g Fett	37 g KH	2,5 BE
----------	---------	-----------	---------	--------

Gefüllte Kartoffelteigknödel auf buntem Sommergemüse (G), (L), F

Zutaten für 8 Portionen:

Kartoffelteig:

800 g mehligte Kartoffeln
200 g Weizenvollmehl griffig (glutenfrei)
60 g Weizengrieß (glutenfrei: Polenta)
2 Eier, Salz

Füllung:

200 g Zwiebel
1 EL Rapsöl
350 g Blattspinat TK
80 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)
100 g fettarmer Käse
Salz, Pfeffer, Oregano, Petersilie, 2-3 Knoblauchzehen

Sommergemüse:

200 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
1 EL Weizenmehl (glutenfrei)
800 g Gemüse (Karotten, Fisolen,...)
Salz, Pfeffer, 2 Lorbeerblätter
1 TL Kapern, Thymian, Petersilie
40 g Kaffeeobers (laktosearm)
400–500 ml Gemüsesuppe



Zubereitung:

Kartoffeln kochen, schälen und noch heiß pressen, mit Mehl, Grieß, Dotter und Salz kurz durchkneten, dann den Teig rasten lassen. Für die Füllung die gehackte Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten, den Blattspinat zugeben, mit etwas Gemüsesuppe aufgießen und offen dünsten lassen, damit die Flüssigkeit verdampfen kann. Den Spinat überkühlen lassen, würzen, mit dem geriebenen Käse und den gehackten Tomaten vermengen.

Den Teig auf ca. 16 Portionen aufteilen, jeweils 1 KL Fülle darauf geben und Knödel daraus formen. Die Knödel in leicht kochendes Salzwasser einlegen und ca. 15-20 Minuten ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Sommergemüse: Geschnittene Zwiebel und Knoblauch in Öl anrösten, in Streifen geschnittenes Gemüse zugeben, würzen, mit Suppe aufgießen und mit Mehlteigl (3 EL kaltes Wasser + 1 EL Mehl) binden. Nochmals einige Minuten kochen lassen und mit frischer Petersilie bestreuen.

Alternative: Paradeiskraut (Gemüse durch Weißkraut und 1 Paprika ersetzen)

Nährwerte/Portion:

340 kcal	16,8 g EW	9,6 g Fett	44,7 g KH	3,5 BE
----------	-----------	------------	-----------	--------

Gefüllte Kartoffelteigknödel auf buntem Linsengemüse (G), L, F

Zutaten für 4 Portionen (8 Knödel):

Kartoffelteig:

400 g mehligte Kartoffeln
 200 g Weizenvollmehl (glutenfrei)
 30 g Weizengrieß (glutenfrei: Polenta))
 1 Eidotter
 Salz

Füllung:

1 kleine Zwiebeln (Lauch), 2 Knoblauchzehen
 1 EL Rapsöl
 175 g Blattspinat/Mangold
 40 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)
 50 g fettarmer Käse
 Salz, Pfeffer, Oregano, Petersilie

Linsengemüse:

1 Zwiebel (Lauch)
 1 Knoblauchzehe
 1 TL Rapsöl
 1 EL Weizenmehl/Stärke (glutenfrei)
 120 g braune Linsen (roh)
 200 g Karotten- und Selleriewürfel
 1 TL Apfelessig, 800 ml Suppe, Salz
 1 TL Kapern, 1 Essiggurkerl, Lorbeerblatt



Zubereitung: Kartoffeln in der Schale kochen, noch heiß schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken, mit Mehl, Grieß, Dotter und Salz kurz kneten. Den Teig einige Minuten rasten lassen.

Für die Füllung die gehackte Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten, den Blattspinat zugeben, offen dünsten lassen, damit die Flüssigkeit verdampfen kann. Den Spinat überkühlen lassen, würzen, mit dem geriebenen Käse und den gehackten Tomaten vermengen.

Den Teig auf ca. 8 Portionen aufteilen, die Teigportionen flach drücken, die Füllung mittig aufbringen, die Teigenden gut zusammendrücken und Knödel daraus formen.

Die Knödel in leicht kochendes Salzwasser einlegen und ca. 15-20 Minuten ziehen lassen.

Linsengemüse: Geschnittene Zwiebel und Knoblauch in Öl anrösten, die rohen Linsen zugeben, mit Gemüsesuppe aufgießen. Kapern, Essig, kleingewürfeltes Essiggurkerl und würfelig e geschnittenes Wurzelgemüse sowie Gewürze dazugeben und ca. 15 – 20 Minuten köcheln lassen. In den letzten 10 Minuten der Garzeit mit Mehl(Stärke)-Wasser-Gemisch binden, abschmecken und zum Schluss mit frischer Petersilie bestreuen.

Nährwerte/Portion:

507 kcal	23 g EW	12,3 g Fett	74 g KH	6 BE
----------	---------	-------------	---------	------

überarbeitete Auflage, erstellt im Dezember 2020



Linsengulasch (G), L, F

Zutaten für 4 Portionen:

130 g Linsen braun, roh
 130 g Wurzelgemüse
 130 g Paprika rot/gelb
 130 g roter Zwiebel
 700 ml Gemüsebrühe
 Evt. 1 EL Stärke zum Binden
 1 EL Paprika Pulver edelsüß
 15 ml Rapsöl
 1 TL Tomatenmark
 Evt. 50 ml Rotwein, 1-2 EL Balsamico Essig
 Salz, Pfeffer, Cardamom



Zubereitung:

Linsen durchspülen, evt. kurz einweichen.

Roten Zwiebel achteln und Paprika grob würfeln - extra in Öl anbraten und beiseite stellen.

Wurzelgemüse - in 1 cm Würfel geschnitten – in Öl anbraten, Tomatenmark und Paprika begeben und mit Rotwein und Balsamico ablöschen. Mit Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen lassen und Linsen begeben. Ca. 20 – 25 Minuten weich kochen.

Am Ende der Garzeit Paprikawürfel und Zwiebel begeben und mit Salz, Pfeffer evt. etwas Cardamom würzen.

Beachte: die Linsen nicht zu weich kochen und dem Gericht Zeit geben – es wird durch die Linsen mit der Zeit immer fester!

Nur bei Bedarf mit Wasser-Stärke-Gemisch binden.

Beilage: Semmelknödel, Kartoffelknödel, Kartoffeln, Brot

Nährwerte/Portion:

272 kcal	10,7 g EW	11,6 g Fett	28,7 g KH	0,5 BE
----------	-----------	-------------	-----------	--------

Gemüselasagne – Lasagne di Verdura (G), (L), F

Zutaten:

3 Knoblauchzehen
 1 Zwiebel (200 g)
 500 g Tomaten
 3 EL Tomatenmark
 200 g Zucchini
 200 g Paprika gelb (1 großer)
 300 g Mangold oder Spinat frisch oder TK
 150 g Lasagneblätter (glutenfrei)
 500 g Magertopfen (laktosearm)
 120 g Käse 35 % FIT frisch gerieben (z. B. Parmesan)
 ca. 100 ml Milch
 1 EL Rapsöl



Gewürze/Kräuter/Aromen:

Pfeffer, Salz, Muskatnuss gerieben, 1 TL Oregano, 1 TL Basilikum, 1 Lorbeerblatt, Thymian,
 Curcuma, Petersilie

Zubereitung:

Knoblauch und Zwiebel fein schneiden und in Rapsöl glasig dünsten. Tomaten und Paprika klein schneiden und zu den Zwiebeln geben. Mit Lorbeer, Thymian, Oregano, Petersilie, Tomatenmark Salz und Pfeffer würzen und das Sugo ca. 15 Minuten einkochen, kurz vor Ende der Kochzeit klein geschnittene Zucchiniestreifen dazu geben.

Mangold oder Spinat in breite Streifen schneiden, überkochen, kalt abschrecken, mit Knoblauch, Pfeffer, Salz und Muskat nach Belieben würzen.

Topfen mit Salz, Pfeffer, Muskat, 70 g Parmesan und Milch verrühren.

Form mit Teigblättern auslegen, mit der Topfenmasse bestreichen und schichtweise mit Sugo oder Spinatfülle bedecken. Die Auflaufform in dieser Reihenfolge weiter befüllen, mit Topfenmasse abschließen und schließlich mit dem restlichen Käse bestreuen.

Ca. 30 Minuten im Backrohr bei Heißluft 180°C backen.

Nährwerte/Portion:

445 kcal	37 g EW	11,5 g Fett	46 g KH	2,5 BE
----------	---------	-------------	---------	--------

überarbeitete Auflage, erstellt im Dezember 2020





Kürbis-Haselnuss-Lasagne (G), (L), F

Zutaten für 4 Portionen:

0,6 kg Kürbisfruchtfleisch (zB Hokkaido, entkernt)

1 Zweig Rosmarin, 1 Stück mittelscharfe Chillis

50 g Rosinen

100 ml Balsamico

150 g Lasagneblätter (6- 8 Blätter) – (glutenfrei)

Bechamel : 20 g Butter (laktosearm)

20 g Haselnüsse geröstet und gerieben

30 g Dinkelvollkornmehl (glutenfrei: Maismehl)

ca. 3/8 l Milch (lactosefrei)

125 g Hüttenkäse (lactosefrei)

40 g Parmesan

30 g Haselnüsse grob gehackt – (Histaminarm weglassen)

Pfeffer, Salz, Muskatnuss gerieben, Balsamico glaze



Zubereitung:

Kürbisfleisch grob raspeln. Rosmarinnadeln abzapfen und fein hacken. Chillis fein hacken.

Kürbis mit Rosmarin und Chillis und 1 EL Salz mischen. Rosinen und Balsamico vermischen, ca. 10 Minuten köcheln lassen, Rosinen abseihen und abtropfen lassen.

Balsamico-Reduktion zum Kürbis geben.

Für die Bechamel Butter erhitzen, geriebene Nüsse und Mehl einrühren, kurz rösten. Milch nach und nach zugießen. Sauce unter Rühren kurz köcheln lassen mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer abschmecken. Rohr auf 180° C vorheizen. Eine Auflaufform (17 x 20 cm) mit Butter ausstreichen. Ein Drittel der Kürbismasse in der Form verteilen. Mit einem Viertel der Bechamel bedecken, mit einem Drittel der Rosinen bestreuen. 4 Nudelblätter darauf legen. Diesen Vorgang 2 x wiederholen. Zuletzt mit Bechamel bestreichen, mit Hüttenkäse, Parmesan und geh. Haselnüssen bedecken. Ca. 40 Min backen und servieren. – Evt. mit Balsamico Glaze anrichten.

Nährwerte/Portion:

506 kcal	19,9 g EW	22,5 g Fett	53,7 g KH	3,5 BE
----------	-----------	-------------	-----------	--------

Spinatlasagne (G), (L), F

Zutaten 4 Portionen:

3 Knoblauchzehen
 1 große Zwiebel (200 g)
 600 g Blattspinat frisch oder TK
 100 g QuimiQ oder Kaffeeobers (lactosearm)
 50 g Feta
 200 g Lasagneblätter (glutenfrei)
 500 g Magertopfen (laktosearm)
 140 g Käse 35 % FIT frisch gerieben (z. B. Parmesan)
 ca. 100 ml Milch (lactosearm)
 1 EL Rapsöl



Gewürze/Kräuter/Aromen:

Pfeffer, Salz, Muskatnuss gerieben, 1 TL Oregano, 1 TL Basilikum, 1 Lorbeerblatt, Thymian,
 Curcuma, Petersilie

Zubereitung:

Knoblauch und Zwiebel fein schneiden und in Rapsöl glasig dünsten. Tiefgekühlten Blattspinat (Frischen Spinat in breite Streifen schneiden, überkochen, kalt abschrecken) dazugeben, mit Rahm vermengen und mit Knoblauch, Pfeffer, Salz und Muskat nach Belieben würzen.

Topfen mit Salz, Pfeffer, Muskat, 1 EL Curcuma, 70 g Parmesan und Milch verrühren.

Eingefettete Form mit Teigblättern auslegen, mit der Topfenmasse bestreichen und schichtweise mit Spinatfülle bedecken. Die Auflaufform in dieser Reihenfolge weiter befüllen, mit Topfenmasse abschließen und schließlich mit dem restlichen Käse bestreuen.

Ca. 30 – 40 Minuten im Backrohr bei Heißluft 180°C backen.

Nährwerte/Portion:

445 kcal	37 g EW	11,5 g Fett	46 g KH	2,5 BE
----------	---------	-------------	---------	--------

Pikante Polenta-Pizza G, (L), F

Zutaten für 4 Portionen:

Pizzaboden:

150 g Polentagrieß (Maisgrieß)

500 ml Gemüsefond

Pfeffer, Salz, Muskat



Pizzabelag:

75 g Tomaten in Dosen/Tomatensoße

1 Paprika gelb (ca. 150 g)

150 g Zucchini oder Melanzani

1 kleine Tomate

1 TL Rapsöl zum Anbraten

1 Frühlingszwiebel oder ½ Stange Lauch (100g)

8 schwarze Oliven

150 g Mozzarella leicht (Pizzakäse leicht) (laktosearm)

Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

Gemüsefond aufkochen und den Polentagrieß zügig einrühren, würzen, 2 – 3 Minuten unter ständigem Rühren kochen, vom Herd nehmen, noch warm auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und überkühlen lassen.

Für den Belag Frühlingszwiebeln oder Lauch fein schneiden. Die Tomate halbieren, Kerne entfernen und würfelig schneiden. Paprika ebenfalls in kleine Würfel schneiden, Oliven halbieren. Zuerst die Tomatensoße, dann alle Zutaten sowie die Gewürze auf dem Polentaboden verteilen.

Für ca. 30 Minuten im Backrohr bei 180° C backen (ohne Käse!), damit die Flüssigkeit verdampfen kann.

Zuletzt dünne Scheiben geschnittenen (geriebenen) Mozzarella darüber legen und nochmals im Backrohr bei 180 - 200° C für ca. 20 Minuten gratinieren.

Nährwerte/Portion:

313 kcal	12,4 g EW	14,4 g Fett	30 g KH	2,5 BE
----------	-----------	-------------	---------	--------

überarbeitete Auflage, erstellt im Dezember 2020



Spinatlaibchen mit Knoblauchsoße (G), (L), H, F

Zutaten für 4 Portionen (8 Laibchen)

125 g Magertopfen (laktosearm)
 200 g TK-Blattspinat oder frischen (blanchiert)
 1 Ei
 35 g (3 gehäufte EL) VK-Brösel (glutenfrei)
 45 g (3 gehäufte EL) Haferflocken
 Muskat, Kräutersalz, Pfeffer, Oregano, Majoran
 30 g Schafkäse oder anderen, geriebenen Käse
 Wasser oder Milch (laktosearm) nach Bedarf
 1 – 2 EL Rapsöl



Knoblauchsoße:

50 g Magertopfen (laktosearm)
 50 g Sauerrahm (laktosearm)
 200 g Joghurt 1 % (laktosearm)
 1 Zehe Knoblauch,
 Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum,...)

Zubereitung:

Für die Laibchen alle Zutaten mit einer Gabel vermischen. Bei Verwendung von frischem Spinat ist ein Zusatz von Flüssigkeit nötig, sonst wird die Masse zu trocken: so viel Wasser oder Milch hinzufügen, dass die Masse zwar weich, aber nicht flüssig ist. Bei aufgetautem Tiefkühlspinat wird meist keine zusätzliche Flüssigkeit benötigt, da der Spinat schon feucht genug ist.

Laibchen formen und in der Pfanne in Rapsöl braten – auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech legen und bei 80°C warm stellen.

Für die Soße Topfen mit Rahm und Joghurt mischen, würzen und eine fein gehackte, zerdrückte Knoblauchzehe sowie gehackte frische Kräuter unterrühren.

Nährwerte/Portion:

233 kcal	15,3 g EW	10,6 g Fett	18 g KH	1,5 BE
----------	-----------	-------------	---------	--------

Bärlauchlaibchen mit Kräutersoße (G), (L), H, F

Zutaten für 4 Portionen (8 Laibchen)

125 g Magertopfen (laktosearm)
 200 g frischer Bärlauch (evt.blanchiert)
 1 Ei
 35 g (3 gehäufte EL) VK-Brösel) (glutenfrei)
 45 g (3 gehäufte EL) Haferflocken
 Muskat, Kräutersalz, Pfeffer, Oregano, Majoran
 30 g Schafkäse oder anderen, geriebenen Käse
 Wasser oder Milch (laktosearm) nach Bedarf
 1 – 2 EL Rapsöl zum Braten



Kräutersoße:

50 g Magertopfen (laktosearm)
 50 g Sauerrahm (laktosearm)
 200 g Joghurt 1 % (laktosearm)
 Kräuter (Petersilie, Basilikum,...)

Zubereitung:

Bärlauch in feine Streifen schneiden evt. kurz andünsten oder blanchieren. Für die Laibchen alle Zutaten mit einer Gabel vermischen. Bei Verwendung von frischem Bärlauch ist ein Zusatz von Flüssigkeit nötig, sonst wird die Masse zu trocken: so viel Wasser oder Milch hinzufügen, dass die Masse zwar weich, aber nicht flüssig ist. Laibchen formen und in der Pfanne in Rapsöl braten – auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech legen und bei 80°C warm stellen.

Für die Soße Topfen mit Rahm und Joghurt mischen, würzen und gehackte frische Kräuter unterrühren.

Nährwerte/Portion:

233 kcal	15,3 g EW	10,6 g Fett	18 g KH	1,5 BE
----------	-----------	-------------	---------	--------

Buchweizenlaibchen mit Kräutersoße (G), (L), F, H

Zutaten für 4 Portionen:

120 g Buchweizen
 240 ml Wasser
 1,5 Eier
 Je 125 g Zwiebel, Karotten, Zucchini, Zuckermais
 100 g geriebener Käse 35 % FiT
 30 g VK-Semmelbrösel (glutenfrei)
 1 Knoblauchzehe
 Kräuter, Chili, Salz, Pfeffer
 Rapsöl zum Anbraten

Kräutersoße:

50 g Magertopfen (lactosearm)
 50 g Sauerrahm (lactosearm)
 200 g Joghurt 1 % (lactosearm)
 1 Zehe Knoblauch,
 Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum,...)

Zubereitung:

Zwiebel in wenig Öl anschwitzen, Buchweizen dazugeben, würzen und in der doppelten Menge Wasser für 20 – 25 min zugedeckt weich dünsten. Den gekochten Buchweizen mit den geraffelten Zucchini und Karotten mischen, kurz überkühlen lassen, den geriebenen Käse, die versprudelten Eier und den Zuckermais dazugeben und Brösel binden. Aus der Masse Laibchen formen (2 - 3 Laibchen pro Portion), diese noch in Brösel wenden, in Öl beidseitig kurz goldgelb anbraten und im Backrohr bei 160 ° C ca.10-15 Minuten fertig garen. Für die Kräutersoße Topfen, Sauerrahm und Joghurt verrühren, würzen und fein gehackte Kräuter dazugeben.

Tipp: gebratene Fenchelviertel oder gebratenen Kürbisscheiben dazu servieren!

Nährwerte/Portion:

395 kcal	19,6 g EW	16,3 g Fett	41,4 g KH	3 BE
----------	-----------	-------------	-----------	------



Linsenlaibchen mit Joghurt-Paprika-Dip (G), (L), H, F

Zutaten für 4 Portionen à 3 Laibchen:

170 g Linsen roh
 100 g Zwiebel
 1 Zehen Knoblauch
 70 g VK-Semmelbrösel (glutenfrei)
 55 g geriebener Käse
 1 Ei
 240 g Zucchini geraspelt
 Salz, Pfeffer, Petersiliengrün, Brösel zum Wälzen (glutenfrei)
 1 EL Öl zum Anbraten



Joghurt-Paprika-Dip:

240 ml Joghurt 1 % (laktosearm)
 50 ml Sauerrahm (oder QimiQ) (laktosearm)
 35 g Magertopfen (laktosearm)
 80 g bunte Paprikawürfel
 Salz, Paprikapulver, Knoblauch

Zubereitung:

Linsen weich kochen, abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abspülen. Die Hälfte der Linsen mit dem fein geschnittenen Zwiebeln und dem Knoblauch in der Küchenmaschine oder im Mixer kurz pürieren. Dann die restlichen Linsen, die Brösel, den Käse, die Eier und die Zucchini dazugeben und kurz durchmischen. Laibchen formen, in Brösel wälzen und in Öl in einer beschichteten Pfanne goldgelb anbraten und im Backrohr bei ca. 80 - 100° C warm stellen.

Für den Dip alle Zutaten miteinander mischen und mit den Laibchen servieren.

Nährwerte/Laibchen:

112 kcal	7,6 g EW	3,0 g Fett	13,2 g KH	1,0 BE
----------	----------	------------	-----------	--------



Kartoffel-Sauerkraut-Laibchen (G), (L), H, F

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Sauerkraut
 500 g Kartoffeln
 1,5 Eier
 110 g Zwiebel (1/2)
 50 g Vollkornmehl
 30 ml Gemüsebrühe
 30 g Rapsöl zum Anbraten
 Petersilie, Salz, Kümmel gemahlen



Knoblauchsoße:

50 g Magertopfen (laktosearm)
 50 g Sauerrahm (laktosearm)
 200 g Joghurt 1 % (laktosearm)
 1 Zehe Knoblauch, Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum,...)

Zubereitung:

Sauerkraut grob schneiden, mit den roh geschälten und grob geriebenen, ausgedrückten Kartoffeln, klein gehackten, gerösteten Zwiebeln sowie Eiern vermischen, würzen und mit Mehl binden.

8 Laibchen formen und in der Pfanne goldbraun braten. (ca. 120 g pro Laibchen) – evt. noch im Backrohr bei 100 ° C fertig braten.

Mit Joghurtdipp servieren.

Nährwerte/Stück:

324 kcal	12,6 g EW	14,6 g Fett	33,9 g KH	2 BE
----------	-----------	-------------	-----------	------

Couscous-Gemüse (G), L, (H), F

Zutaten für 4 Portionen:

240 g Couscous (glutenfrei: Hirse)
 10 g Rapsöl
 400 ml Gemüsebrühe
 100 g Karotten
 50 g Zwiebel
 40 g Rosinen
 100 g Paprikafrüchte gelb/rot
 100 g Zucchini
 100 g Zuckermais
 50 g Feta
 ev. 1 EL Sojasoße (bei histaminarm: weglassen)
 Thymian, Salz, Pfeffer, Petersiliengrün



Zubereitung:

Zwiebel würfelig schneiden, leicht anschwitzen, Karotten und Paprika julienne (in Streifen) schneiden, anschwitzen. Pfanne vom Herd nehmen. Gemüsebrühe aufkochen lassen, dann Topf von der Hitze nehmen (darf nicht kochen), Couscous einrühren (mit Fleischgabel umrühren) und zugedeckt ca. 10 Minuten ausdämpfen lassen. Dann mit einem Bratenwender vorsichtig auflockern, angeröstetes Gemüse, Rosinen und Zucchiniestreifen dazugeben.

Vor dem Servieren nochmals mit etwas Sojasoße abschmecken und den würfelig geschnittenen Feta untermischen und mit Petersilie garniert servieren.

Nährwerte/Portion:

286 kcal	8,1 g EW	12,7 g Fett	34,3 g KH	2,8 BE
----------	----------	-------------	-----------	--------

überarbeitete Auflage, erstellt im Dezember 2020



Couscous-Salat (G), L, (H), F

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Couscous (glutenfrei: Hirse)
 200 ml Wasser
 1 EL selbst zubereitete Suppenwürze (Rezept)
 1 Bund Frühlingszwiebeln oder Lauch
 1 Knoblauchzehe
 400 g Tomaten (histaminarm: durch Gurke ersetzen)
 ½ Bund glatte Petersilie
 1/2 Bund Minze
 2 EL Olivenöl
 3 EL Essig (Balsamico weiß, Weißweinessig)
 Thymian, Salz, Pfeffer, Petersiliengrün oder Kresse
 Evt. 100 g Feta und 60 g getrocknete Tomaten



Zubereitung:

Couscous und Suppenwürze in eine Schüssel geben und mischen. 200ml kochendes Wasser darüber gießen und 5 min zugedeckt ziehen lassen. Dann mit Gabel auflockern.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken und mit etwas Salz mit dem Messerrücken zerdrücken. Tomaten waschen und Stielansatz herausschneiden.

Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken.

Couscous mit Frühlingszwiebeln, Tomatenwürfeln, evt. Fetawürfeln und Kräutern mischen. Olivenöl und Essig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen. Mit den restlichen Kräutern oder Kresse garniert servieren.

Nährwerte/Portion:

226 kcal	7,8 g EW	13,3 g Fett	18,2 g KH	1,5 BE
----------	----------	-------------	-----------	--------

Teigwaren mit buntem Bohnenragout (G), L, F

Zutaten für 8 Personen:

400 g rote Indianerbohnen
 200 g Zwiebel
 20 g (2 EL) Rapsöl
 400 g Tomatensoße
 200 g Zucchini
 30 g Tomatenmark
 150 g Karotten
 200 g gelber Paprika
 1–2 Zehen Knoblauch
 480 g Teigwaren (Vollkorn) (glutenfrei)
 ev. 40 g geriebener Hartkäse (bei histaminarm: weglassen)



Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer ev. Chiliflocken, Basilikumblätter, Majoran, Bohnenkraut, Oregano

Zubereitung:

Zwiebel fein schneiden, in Rapsöl anschwitzen; Zucchini, Karotten und Paprika in Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken und alles kurz in einer Pfanne (Wok) durchrösten. Tomatenmark und Tomatensoße dazugeben, würzen und zuletzt die gut abgewaschenen Bohnen dazugeben und noch kurz aufkochen lassen.

Teigwaren in viel Salzwasser bissfest garen, mit Bohnenragout anrichten und mit Basilikumblättern und ev. geriebenen Hartkäse garnieren.

Nährwerte/Portion:

298 kcal	14,4 g EW	5,7 g Fett	46 g KH	3,5 BE
----------	-----------	------------	---------	--------

Spinat-Palatschinken (G), (L), F

Palatschinkenteig für 8 Stück = 4 Portionen:

110 g Weizen – oder Dinkelvollkornmehl (glutenfreies Mehl)

110 Weizenmehl glatt (glutenfreies Mehl)

1 Salz

300 ml Milch oder Milch- Mineralwasser-Gemisch 1:1 (lactosearm)

2 Eier

3 EL Öl zum Ausbacken

Fülle:

200 g Landfrischkäse (lactosearm)

360 g Blattspinat

1 EL Öl

1 kleine Zwiebel (70 g)

1 Zehe Knoblauch

90 g Feta

Guss:

200 ml Milch (lactosearm)

1 Ei

1 Prise Salz

60 g Käse 35 % F.i.T. (z.B. Holländer) zum Überbacken

Zubereitung:

Mehl mit Milch, Eiern und Salz gut verrühren, mind. 20 Minuten quellen lassen, dann 8 Stück Palatschinken in wenig Öl ausbacken. Für die Fülle Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anrösten. Den Spinat dazugeben und kurz mitdünsten. Knoblauch dazugeben, danach Landfrischkäse und Feta untermischen.

Die Fülle auf den Palatschinken verteilen, einrollen, in eine Auflaufform schichten ca. 15 Minuten trocken braten und dann den Guss darüber geben. Mit dem Käse bestreuen.

Im Rohr bei ca. 170 °C weitere 20 – 25 min überbacken.

Nährwerte pro Portion:



557 kcal	34,7 g EW	25,4 g Fett	45,8 g KH	3,5 BE
----------	-----------	-------------	-----------	--------

Apfelrotkraut G, L, H, F

Zutaten für 4 Portionen:

0,6 kg Rotkraut
 120 g Zwiebel
 15 g Rapsöl
 200 g Äpfel
 80 ml Orangensaft
 40 ml Balsamico/Rotweinessig
 ca. 100- 150 ml Wasser
 1 TL Salz, 1 Lorbeerblatt, 1 Zimtrinde, 2 Nelken ganz,
 ev. 1 TL Preiselbeerkompott
 bei Bedarf: 1 TL Stärkemehl zum Binden.



Zubereitung:

Zwiebel würfelig schneiden, leicht anschwitzen, fein geschnittenes Rotkraut und würfelig geschnittene Äpfel begeben, mit Orangensaft, Essig und Wasser aufgießen, würzen und zugedeckt ca. ½ Stunde weich dünsten und dann noch ½ Stunde offen die Flüssigkeit verdunsten lassen (kann noch bissfest sein). Bei Bedarf kann man das Rotkraut mit in Wasser aufgelöster Stärke etwas binden.

Vor dem Anrichten nochmals abschmecken, ev. Preiselbeerkompott dazugeben und servieren.

Nährwerte/Portion:

151 Kcal	2,8 g EW	7,6 g Fett	17 g KH	1 BE
----------	----------	------------	---------	------

Kürbisgemüse (G), (L), H, F

Zutaten für 8 Portionen:

1 kg gelb/orangefarbiger Kürbis (Butternuss, Muskat, ..)
 30 g Mehl (glutenfrei)
 15 g Butter
 ca. 300 ml Gemüsebrühe
 80 ml Kaffeeobers oder QimiQ (laktosearm)
 Salz, Muskat, Pfeffer gemahlen



Zubereitung:

Kürbis schälen, in Streifen schneiden oder ganz grob raspeln.

Aus Butter und Mehl eine Einmach machen, mit kalter Gemüsebrühe aufgießen, 10 Minuten köcheln lassen, Kürbis dazugeben und für weitere 10 – 15 Minuten weich dünsten (vorsichtig umrühren, damit nichts anbrennt!).

Vor dem Anrichten würzen und mit Obers/QimiQ verfeinern.

Nährwerte/Portion:

82 Kcal	2,3 g EW	3,9 g Fett	9,2 g KH	0,5 BE
---------	----------	------------	----------	--------

Bärlauch-Crespelle (G), (L), H, F

Zutaten für 6 Stück:

1 Ei
 140 ml Vollmilch (laktosearm)
 ca. 140 ml Mineralwasser
 75 g Vollkornmehl (Dinkel, Weizen) (glutenfrei)
 80 g Weizenmehl (glutenfrei)
 Salz
 10g (1 EL) Öl zum Ausbacken



240 g Bärlauch
 100 g Zwiebel
 10 g (1 EL) Öl
 125 g QimiQ oder Frischkäse
 60 g Käse max. 35 % FiT zum Überbacken
 Salz, Pfeffer, Knoblauch



Zubereitung:

Milch, Wasser und Eier versprudeln; Mehl und eine Prise Salz in eine Rührschüssel geben, dann den Teig von dick auf dünn rühren, (immer wieder etwas von dem Milch-Wasser-Gemisch dazu rühren) bis ein glatter Teig daraus wird, ca. 15 Minuten quellen lassen und dann mit wenig Öl Palatschinken in einer beschichteten Pfanne backen.

Zwiebel fein hacken, in Öl anschwitzen, den gewaschenen und in feine Streifen geschnitten Bärlauch kurz mitdünsten, würzen und überkühlen lassen. Mit QimiQ oder Frischkäse binden und auf der halben Palatschinke verteilen, zu einem Viertel zusammenschlagen oder einrollen. Mit Käse bestreut für 10 - 15 Minuten bei 200 ° C im Rohr überbacken.

Nährwerte/Stück:

220 kcal	9,2 g EW	11,4 g Fett	19,8 g KH	1,5 BE
----------	----------	-------------	-----------	--------

Gemischter Salat der Saison G, L, (H), F

Zutaten für 8 Portionen:

1–2 Häupel Salat

100g Vogerlsalat/Spinat

1 Kohlrabi oder 1 Salatgurke

1 Bund Radieschen

Schnittlauch, Kräuter der Saison

Essbare Blüten (Gänseblümchen, Veilchen,

Löwenzahnblätter und -blüten)



Marinade:

80 ml Balsamicoessig (bei histaminarm: Essenz verwenden)

60 ml Wasser

20 ml Olivenöl

100 g Zwiebel

Salz, Pfeffer, Petersiliengrün

Zubereitung:

Für die Marinade Essig, Öl, Petersiliengrün und Zwiebel gut vermischen, würzen mit dem Mixstab pürieren.

Nährwerte/Portion:

76 kcal	2,6 g EW	5,4 g Fett	3,6 g KH	0 BE
---------	----------	------------	----------	------

Kartoffel-Pastinaken-Püree (Beilage) (G), (L), H, F

Zutaten:

400 g Pastinaken

400 g Kartoffeln

ca. 200 ml Milch (laktosearm)

Salz, Pfeffer, Kümmel gemahlen

1 EL Öl

1 kleine Zwiebel (100 g)

ev. etwas Mehl (glutenfrei), rotes Paprikapulver



Zubereitung:

Pastinaken waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden, in leicht gesalzenem Wasser kochen, bis sie gar sind. Getrennt davon Kartoffeln schälen, klein schneiden und ebenfalls kochen.

Kartoffeln abseihen, durch die die Kartoffelpresse pressen (ebenso mit den Pastinaken verfahren) und mit der warmen Milch verrühren (Mixer oder Schneebesen).

Mit Salz, Pfeffer und ev. gemahlenem Kümmel abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden, in etwas Mehl/Paprikapulver-Gemisch tauchen und im heißen Öl knusprig braten. Das Püree mit den Zwiebelringen garniert servieren.

Nährwerte/Portion:

152 kcal	5,2 g EW	4,8 g Fett	20,8 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

Polentanocken (Beilage) (G), L, H, F

Zutaten für 4 Portionen:

110 g Polenta fein

110 g Mehl griffig (glutenfrei)

100 ml Wasser

1 Ei

Salz, Muskat



Zubereitung:

Für die Polentanocken alle Zutaten zu einem zähflüssigen Teig verrühren und für mind. 20 Minuten rasten lassen.

In einem großen Topf Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen. Mit dem Messerrücken Nockerl über ein Brett ins kochende Salzwasser streifen - kochen lassen bis sie aufschwimmen, abseihen, kurz mit Wasser abspülen und mit gehackter Petersilie servieren.

Nährwerte/Portion:

211 kcal	7 g EW	2,3 g Fett	39,9 g KH	3 BE
----------	--------	------------	-----------	------

Humus G,(L), F

Zutaten für 4 Portionen:

100 g Kichererbsen getrocknet

2 EL Olivenöl

½ TL Salz

1 Spitzer Zitronensaft

Gewürze: Pfeffer, Kardamom, Kreuzkümmel, Chilli

Evt. 1 EL Creme fraiche/Rahm und 2 EL Topfen (laktosearm)

160 g Tomaten, getrocknete Tomaten, Paprikastücke, Petersilie zum Garnieren



Zubereitung:

Kichererbsen über Nacht einweichen, in der 10-fache Menge Wasser für ca. 1 Stunde kochen, abseihen, würzen noch warm mit Olivenöl pürieren (Stabmixer oder Pürrierstab) und mit Creme fraiche/Rahm/Topfen verrühren – würzig pikant abschmecken.

Mit Brot/Gebäck und Gemüse servieren.

Nährwerte/Portion:

140 kcal	4,9g EW	7,4 g Fett	13,1 g KH	1 BE
----------	---------	------------	-----------	------

Ofenkartoffeln mit Dipp G, (L), H, F

Zutaten:

4 große Kartoffeln à ca. 180 g, Sorte mehlig

Dipp:

160 ml Joghurt 1 % (laktosearm)

100 g Topfen mager (laktosearm)

Knoblauch, Salz, Kräuter



Zubereitung:

Kartoffeln gut waschen, mit der Schale in wenig Wasser (Dämpfer) 30 – 40 Minuten weich dämpfen und abseihen (ausdampfen lassen).

Der Länge nach einschneiden und mit Dipp füllen.

DIPP: Für den Dipp das Joghurt mit den Topfen mischen; Kräuter der Saison fein hacken, zum Dipp mischen und mit Knoblauch und Salz abschmecken

Nährwerte/Portion:

171 kcal	10,7 g EW	0,3 g Fett	29,3 g KH	2,4 BE
----------	-----------	------------	-----------	--------

Serviettenrolle (G), (L), H, F

Zutaten für 4 Personen

1,5 Eier (oder 2 kleine)
 70 g Karotten
 160g VK Semmeln/Altbackenes VK-Weckerl (glutenfreies Knödelbrot)
 1EL Mehl
 120 ml Milch – Wasser Gemisch (Lactosefreie Milch)
 100 g Lauch oder Zwiebel
 1 TL Öl
 Salz, Pfeffer, Majoran, Petersilie



Zubereitung:

Altbackene Semmeln(Vollkornweckerl) würfelig schneiden in Wasser/Milch einweichen, Eier trennen, Dotter zur Semmelmasse geben, würzen, fein geraffelte Karotten zugeben. Alles gut miteinander Mischen und den feinkwürfelig geschnittenen und in Öl leicht angeschwitzten Lauch/Zwiebel unter rühren sowie das Mehl und fein gehacktes Petersiliengrün unterrühren. Zuletzt geschlagenen Eischnee unterheben. (Alternativ können auch ganze Eier genommen und kein Schnee geschlagen werden)

3 gleich lange, ca. 6 cm dicke Rollen formen. Diese in Frischhaltefolie oder ein sauberes Geschirrtuch gut einwickeln (evt. mit Spagat abbinden) und ins leicht köchelnde Wasser für mind. ½ - 3/4 Stunde ziehen lassen. (Frischhaltefolie mehrmals einstecken mit Fleischgabel!!) Dann aus der Folie(Geschirrtuch) wickeln und ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und anrichten.

TIPP: kann sehr gut (auch ungekocht) tiefgekühlt oder für den nächsten Tag vorbereitet werden.

Nährwerte/Portion:

173 kcal	7,8 g EW	4,5 g Fett	24,8 g KH	2 BE
----------	----------	------------	-----------	------

Gemüsespaghetti (G), (L), (H), F

Zutaten für 4 Portionen:

240 g Vollkorn Teigwaren (glutenfrei)

10 g Rapsöl

100 g Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

400 - 500 g frisches Gemüse (Paprika, Zucchini, Spinat, Brokkoli, Karotten,...)

50 g Parmesan (bei Histaminarm weglassen)

Salz, Pfeffer, Petersiliengrün, Chilli, Curcuma oder Currypulver, evt. 1 TL Essig

2evt. 20 g Kaffeeobers (laktosearm oder weglassen)



Zubereitung:

Teigwaren bissfest in Salzwasser kochen, abschrecken.

Zwiebel würfelig schneiden, leicht anschwitzen, Gemüse julienne (in Streifen) schneiden, kurz anschwitzen, würzen und von der Hitze nehmen; Curcuma/Currypulver dazu geben, mit Essig ablöschen und Obers (Eiswürfel TK) dazu geben.

Vor dem Servieren Gemüse und Nudeln mischen, gehackte Petersilie untermischen und mit geriebenen Parmesan garnieren.

Alternative: 150 g klein geschnittenes Hühnerfilet würzen, kurz anrösten und mit Gemüse fertig braten.

Nährwerte/Portion:

309 kcal	17,6 g EW	7,6 g Fett	41,6 g KH	3,0 BE
----------	-----------	------------	-----------	--------

Leinölkartoffeln G, (L), H, F

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kartoffeln

75 g Milch ev. etwas Schlagobers, Sauerrahm (laktosearm)

Ca . 20 g (2 EL) Leinöl



Gewürze: Salz, Pfeffer, Kümmel, frische Kräuter, ev. Leinsamen

Zubereitung:

Die Kartoffeln in der Schale kochen, schälen und blättrig schneiden. Milch in einem Topf leicht erwärmen. Die Kartoffeln dazugeben, umrühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Gerne kann man auch Gewürze wie Kümmel verwenden.

Danach wird Leinöl je nach Belieben dazugegeben und mit den Kartoffeln durchmischt.

Beim Anrichten mit Leinsamen und eventuell frischen Kräutern bestreut.

Leinölerdäpfel gibt es in vielen köstlichen Varianten: Probieren kann man's auch mal mit Sauerrahm, der in die Kartoffeln eingerührt wird oder einer feingehackten Zwiebel. Die Zwiebel kann auch in der Milch gedünstet werden.

Leinölerdäpfel können sowohl als Vorspeise (angerichtet auf Blattsalaten), Hauptspeise oder als Beilage zu Fleisch- oder Fischgerichten gegessen werden.

Tipp: Leinöl ist sehr vielseitig verwendbar. Probieren Sie auch einmal Kartoffelpüree mit Leinöl, Aufstriche wie den „Erdäpfel-Kas“ oder den „Topfen-Kas“ mit Leinöl, oder verfeinern Sie Ihre Suppe mit einem Schuss Leinöl.

Nährwerte/Portion:

142 kcal	3,1 g EW	5,8 g Fett	18,7 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

Falafel mit Joghurtsoße (G), (L), F, H

Zutaten für 24 Bällchen/8 Portionen:

300 g getrocknete Kichererbsen
 1 große Zwiebel (250 g) fein geschnitten
 3-4 Knoblauchzehen (nach Geschmack auch mehr)
 Frisches Petersilien- und Koriandergrün gehackt
 Kreuzkümmel gemahlen, Saft einer halben Zitrone
 3-4 EL Rapsöl zum Braten

Joghurtsoße:

400 g Joghurt 1 % (lactosearm)
 2-4 Knoblauchzehen
 1-2 EL Tahini (= Sesampaste)
 Zitronensaft, ev. Minze, Salz



Zubereitung:

Getrockneten Kichererbsen über Nacht mit doppelt soviel Wasser einweichen. Das Wasser mehrfach wechseln und am Schluss weggießen. Bei vorgekochten Kichererbsen aus der Dose, kann es passieren, dass die Konsistenz der Falafelmasse zu viel Feuchtigkeit enthält – notfalls mit ein paar Esslöffel Mehl binden.

Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Die ungekochten Kichererbsen mit dem Stabmixer oder der Moulinette sehr fein pürieren. Knoblauch und Zwiebel dazugeben und mit Petersiliengrün und Zitronensaft nochmal fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

Aus der Masse Bällchen formen. In einer Pfanne Öl erhitzen und diese dann goldbraun backen. Zum Fertigbaren in den Ofen bei 150°C (8 – 15 Minuten).

Für die Joghurtsauce Knoblauch schälen und fein hacken und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Tipp: Tahini = Sesampaste selbst gemacht: 200 g Sesam trocken in einer Pfanne rösten. Kurz auskühlen lassen. Dann den Sesam mit (90 g Weizenmehl), 1 EL Salz und 125 ml Olivenöl (oder auch mehr, je nach Konsistenz) vermengen und ganz fein pürieren.

Nährwerte/Portion:

212 kcal	10,2 g EW	8,1 g Fett	23,6 g KH	0 BE
----------	-----------	------------	-----------	------





REZEPTE MIT FLEISCH

Quiche (G), (L), H, F

Zutaten für 8 Portionen:

220 g VK-Dinkelmehl (glutenfrei)
 100 g Magertopfen (laktosearm)
 50 g Butter
 ½ Ei, Salz

Fülle:

200 g Zwiebel
 100 g Schinken
 200 g Lauch, fein geschnitten oder Brokkoli
 250 g Sauerrahm oder QimiQ Soßenbasis (laktosearm)
 250 ml Milch (laktosearm)
 3 Eier
 100 g Käse 35 % FiT
 Salz, Pfeffer, Oregano, Curcuma



Zubereitung:

Für den Boden alle Zutaten zu einem Teig verkneten. In Folie wickeln und im Kühlschrank etwas 30 Minuten rasten lassen. Den Backofen auf 160 ° C Ober- Unterhitze vorheizen. Teig rund ausrollen, in die vorbereitete Tortenform legen und einen etwa 3 cm hohen Rand hochziehen – mit einer Gabel anstechen und 5 Minuten blind backen.

Für die Füllung Zwiebeln und Schinken in einer beschichteten Pfanne anbraten, vom Herd nehmen und Lauch (Brokkoli) dazu mischen, nochmals kurz mitbraten.

QimiQ oder Rahm, Eier und Käse untermischen und die Masse in die Form füllen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 30 - 40 Minuten bei 200 °C backen und vor dem Servieren 10 - 20 Minuten auskühlen lassen (lässt sich dann besser schneiden).

Nährwerte/Portion:

380 kcal	16,2 g EW	23,9 g Fett	24,9 g KH	2 BE
----------	-----------	-------------	-----------	------

Pizza L, F

Zutaten für 1 Blech = 4 Portionen:

Teig:

150 g Weizenmehl

150 g Vollkornmehl

1/4 Würfel Germ oder 1/2 Pkg. Trockengerm

1 TL Olivenöl

1 TL Salz

1/4 l Wasser



Belag:

350 g Gemüse (Paprika, Lauch, Tomaten, Artischocken, Mais, Champignons, Oliven...)

100 g passierte Tomaten

150 g Käse (bis 35 % FiT) oder 200 g Mozzarella

100 g Schinken **oder**

Dose Thunfisch naturell (75 g Abtropfgewicht)

Gewürze/Kräuter/Aromen:

Oregano, Pizzagewürz, Knoblauch



Zubereitung:

Für den Teig alle Zutaten vermengen, durchkneten und mind. ½ Stunde warm gehen lassen.

Den Pizzateig ausrollen, mit den passierten Tomaten bestreichen und mit Oregano, Knoblauch und ev. etwas Salz würzen. Die Pizza entweder mit Schinken oder mit Thunfisch belegen, mit Käse bestreuen und bei 180 – 200°C ca. 20 – 30 Minuten backen.

Tipp: gleich die doppelte Menge an Zutaten für den Teig nehmen (1 Pkg. Trockenhefe) und dann aus dem restlichen Teig Pizzabrot/Pizzastangen machen (mit Knoblauchöl bestreichen) bzw. den ausgerollten Teig auf Backpapier legen und erfrieren. Mit Knoblauchöl bestreichen.

Nährwerte/Portion:

422 kcal	24 g EW	10 g Fett	58 g KH	4,5 BE
----------	---------	-----------	---------	--------

Fleischlaibchen auf tomatisiertem Gemüse mit Kartoffeln (G), L, (H), F

Zutaten für 4 Portionen = 12 kleine Laibchen:

400 g mageres Faschiertes (gemischt)
 1 klein Zwiebel, 1 - 2 Knoblauchzehen
 1TL Rapsöl
 50 g Haferflocken
 50 ml warmes Wasser zum Einweichen
 80 g Zucchini oder Karotten fein gewürfelt
 2-3 EL Semmelbrösel (glutenfrei zum Wenden und evt. zum Binden)
 1 Ei
 1 EL Rapsöl zum Herausbacken, Salz, Pfeffer, Majoran, evt. Chilli
 400 g Kartoffeln, 400 g Gemüse nach Saison (Karotten, Kohlrabi, Zucchini, Brokkoli,...),
 1TL Öl, 1 EL Tomatenmark (für Histaminarm weglassen), etwas Suppe, Oregano



Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit Rapsöl goldgelb rösten. Das Gemüse fein raspeln bzw. schneiden und kurz mitrösten, überkühlen lassen. Die Haferflocken in warmem Wasser einweichen.

Gemüse-Zwiebelmasse, Haferflocken und Faschiertes vermengen. Gewürze und Eier zugeben und die Brösel je nach nötiger Bindung unterrühren.

Aus der Masse Laibchen formen, in Brösel wenden und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze kurz anbraten und bei 150 ° C im Backrohr fertig garen.

Gemüse der Saison klein schneiden, evt. vorkochen (Fisolen) und bissfest garen, kurz anrösten, Tomatenmark begeben, evt. mit wenig Suppe aufgießen und abschmecken.

Die Laibchen auf Gemüse anrichten und mit gekochten Salzkartoffeln servieren.

Tipp: Statt Haferflocken können auch 100 g Magertopfen oder gekochte Linsen zum Binden verwendet werden. (glutenfrei)

Nährwerte/Portion:

400 kcal	28,5 g EW	16,1 g Fett	34,1g KH	2,5 BE
----------	-----------	-------------	----------	--------

Fleischlaibchen auf Blattsalat mit gebratenem Gemüse (G), L, F,H

Zutaten für 4 Portionen = 12 kleine Laibchen:

400 g mageres Faschiertes (gemischt)
 1 kleine Zwiebel, 1 - 2 Knoblauchzehen
 1TL Rapsöl
 50 g Haferflocken
 50 ml warmes Wasser Einweichen
 80 g Zucchini oder Karotten fein gewürfelt
 2-3 EL Semmelbrösel (glutenfrei zum Wenden und evt. zum Binden)
 1 Ei
 1 EL Rapsöl zum Herausbacken, Salz, Pfeffer, Majoran, evt. Chilli
 400 g Gemüse nach Saison (Karotten, Kohlrabi, Zucchini, Brokkoli, Frühlingszwiebel,...)
 1TL Öl, etwas Suppe, Oregano
 1 Stück Eichblatt oder Friseesalat, Essigmarinade, 1 EL Olivenöl



Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit Rapsöl goldgelb rösten. Das Gemüse fein raspeln bzw. schneiden und kurz mitrösten, überkühlen lassen. Die Haferflocken in warmem Wasser einweichen.

Gemüse-Zwiebelmasse, Haferflocken und Faschiertes vermengen. Gewürze und Eier zugeben und die Brösel je nach nötiger Bindung unterrühren.

Aus der Masse Laibchen formen, in Brösel wenden und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze kurz anbraten und bei 150 ° C im Backrohr fertig garen.

Gemüse der Saison klein schneiden, in wenig Öl kurz anrösten, mit Suppe aufgießen, kurz dünsten und zuletzt abschmecken.

Die Laibchen auf mariniertem Blattsalat und dem gebratenem Gemüse anrichten

Nährwerte/Portion:

349 kcal	27,2 g EW	17,4 g Fett	20 g KH	1 BE
----------	-----------	-------------	---------	------

Hähnchen in Paprikagemüse mit Reis G, L, (H), F

Zutaten für 4 Portionen:

4 Hühnerkeulen oder Brüste mit Haut à 150 g oder 1 kleines ganzes Hähnchen
 2 Zwiebeln
 3 Paprika (gelb, rot)
 5 Tomaten (500 g) (bei histaminarm: weglassen und mehr Paprika verwenden)
 Evt. 1 gestrichener EL Maisstärke
 400 g Naturreis roh

Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Petersilie, Schnittlauch



Zubereitung:

Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und glasig dünsten. Paprikaschoten putzen und in Streifen schneiden. Tomaten klein würfeln und gemeinsam mit den Paprika zu den Zwiebeln geben und anschließend in eine Auflaufform geben. Hühnerkeulen (Hähnchen geviertelt) waschen, abtupfen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Hühnerteile auf das Gemüse legen, falls notwendig noch 1/8 l Wasser zugießen und zugedeckt ca. -40 Minuten im Rohr schmoren lassen, anschließend offen noch ca. 20 Minuten bräunen (Grillfunktion). Den Reis waschen und mit doppelt soviel Wasser kochen bis die Flüssigkeit aufgenommen wurde, salzen.

Wenn das Hähnchen fertig ist, auf einen Bratrost (Deckel der Auflaufform) legen, bei Bedarf das Gemüse mit in etwas kaltem Wasser angerührter Stärke binden. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und klein gehackte Petersilie dazu geben, anrichten und mit Schnittlauch oder Kräutern garnieren.

Nährwerte/Portion:

504 kcal	37 g EW	16 g Fett	51 g KH	4 BE
----------	---------	-----------	---------	------

Pute süß-sauer mit Currysauce und Dinkelreis (G), L, H,

Zutaten:

4 Putenschnitzel à 100 – 120 g
1 EL Sonnenblumenöl

Currysauce:

1 Zwiebel
40 g Ananasstücke
20 g Banane
40 g Apfel
50 g Pfirsich
2 EL Ananassaft
2 EL Pfirsichsaft
60 ml Gemüsesuppe
60 ml Milch (lactosearm)
etwas Maizena zum Binden (1 TL)



Beilagen:

140 g Vollkornreis
60 g Dinkel (glutenfrei: nur VK Reis verwenden)

Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer, Curry, Chili

Zubereitung:

Die Putenschnitzel leicht salzen, pfeffern und in etwas heißem Sonnenblumenöl beidseitig anbraten.

Fleisch beiseite geben und warm stellen. Im Bratenrückstand die fein gehackte Zwiebel goldbraun anrösten und die würfelig geschnittenen Ananas-, Apfel-, Bananen- und Pfirsichstücke kurz mitrösten. Mit dem Fruchtsaft aufgießen.

Gemüsesuppe und Milch mit Maizena glatt rühren, dazugeben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Für die Beilage Reis und Dinkel getrennt in doppelter Menge Wasser dünsten. Zum Abschluss eventuell etwas salzen. Dinkel und Reis vermengen.

Die Putenschnitzel mit Sauce und Dinkelreis anrichten.

Nährwerte/Portion:

396 kcal	35 g EW	4 g Fett	53 g KH	5 BE
----------	---------	----------	---------	------

Hühnerfilet auf Curry-Ananas-Gemüse mit Basmatireis (G), L, (H), F

Zutaten für 4 Personen:

400 g Hühnerfilet
 1 EL Mehl oder Stärke (glutenfrei)
 1 - 2 EL Currypulver
 1 EL Erdnussöl/Rapsöl zum Anbraten
 1 kl. Dose Ananasstücke ca. 400 ml mit Saft
 300 g Paprikaschoten rot (4 Stk)
 250 g Zwiebeln (2-3 Stück)
 100 ml Kokosmilch
 1 Knoblauchzehe
 100 ml Gemüsesuppe
 Evt. 1 TL Maizena zum Binden
 200 g Basmatireis
 Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Sojasauce (süß), ev. Chili oder Chilisoße, evt. 3 EL Weißwein (bei histaminarm: weglassen)



Zubereitung:

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, salzen und den Basmatireis 12 Minuten darin kochen lassen, dann abseihen und kurz ausdampfen lassen. (oder in der doppelten Mengen Wasser dünsten). Die Hühnerfilets in Streifen schneiden, leicht salzen und pfeffern, in Mehl wenden und in Öl anbraten, im Backrohr bei 70° C warm halten.

Für das Gemüsecurry den Paprika in Rauten und die Zwiebel in breite Ringe schneiden, Wok in etwas Öl anrösten, die Ananaswürfel begeben. Wokpfanne von der Hitze nehmen und Currypulver dazu geben, kurz durchmischen und mit Weißwein und Ananassaft aus der Dose ablöschen. Mit Suppe und Kokosmilch aufgießen, ev. noch mit Maizena (Rest vom Wenden des Fleisches) binden und mit Sojasauce bzw. Chillisoße abschmecken. Das Gemüsecurry mit den Hühnerfiletstreifen mischen (oder darauf anrichten) und mit Reis servieren.

Nährwerte/Portion:

452 kcal	26,9 g EW	5,2 g Fett	71,8 g KH	5 BE
----------	-----------	------------	-----------	------

Putenspieß mit Letscho und Naturreis G, L, F

Zutaten:

480 g Putenfleisch (Brust)

Letscho:

100 g Zwiebel

120 g Paprikaschoten (gelb, grün)

120 g Zucchini

2 Tomaten

20 g Tomatenmark

etwas Gemüsesuppe

240 g Naturreis roh

Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer, Knoblauch, Oregano

Zubereitung:

Putenfleisch in große Würfel schneiden, mit Salz und etwas Pfeffer würzen und auf einen Spieß stecken. Den Spieß auf allen Seiten anbraten.

Für das Letscho das Gemüse waschen und schneiden. Zwiebel schneiden und in etwas Öl anrösten, das restliche Gemüse dazugeben und kurz anrösten. Mit der Suppe aufgießen, Tomatenmark dazugeben und würzen.

Reis mit der doppelten Menge Wasser kochen (Naturreis erst nach dem Garen salzen!) und zum Spieß servieren.



Nährwerte/Portion:

388 kcal	35 g EW	5 g Fett	49 g KH	4 BE
----------	---------	----------	---------	------

Souvlaki-Spieße G, L, H, F

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Hühnerbrust
 1 kleine Zwiebel (à 150 g)
 1/2 Paprikaschote grün (ca. 90g)
 1/2 Paprikaschote rot (ca. 90 g)
 2 EL Öl
 1-2 EL Zitronensaft

Gewürze, Kräuter, Aromen:

Knoblauch, Salz, Pfeffer, Oregano)



Zubereitung:

Das Hühnerfleisch in 3 cm große, quadratische Stücke schneiden.

Die Zwiebeln und die Paprikaschoten grob schneiden (damit diese aufgespießt werden können) und Fleisch geben.

Knoblauchpressen, Gewürze, Zitronensaft und Olivenöl dazu geben und gut durchmischen.

Die Zutaten auf Spieße auffädeln und eine halbe Stunde zugedeckt ziehen lassen.

Die Spieße in der Pfanne scharf anbraten und im Backrohr bei 120 ° C ca. 15 Minuten fertig garen.

Als Beilage passen Pita-Brot und Tsatsiki

Nährwerte/Portion:

213 kcal	24,8 g EW	11,1 g Fett	3,2 g KH	0 BE
----------	-----------	-------------	----------	------

Hühnerbrüstchen mit Topfen-Gemüsekruste und Erbsenreis (G), (L), H, F

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Hühnerbrustfilets (4 kleine Filets)

180 g Magertopfen (laktosearm)

20 g geriebener Käse

20 g Grieß (glutenfrei: Polenta)

1 Ei

80 g Karotten

80 g Lauch

2 EL Rapsöl

200 g Reis (Naturreis)

80 g Erbsen



Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer, frische Kräuter, evt 80 g. Mangoldblätter als Unterlage



Zubereitung:

Hühnerbrustfilets würzen und in Rapsöl anbraten, auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes und evt. mit Mangoldblättern belegtes Backblech legen.

, Karotten reiben und Lauch in feine Streifen schneiden und in der Pfanne durchrösten, überkühlen lassen.

Topfen, geriebenen Käse, Ei, Grieß, das überkühlte Gemüse und Gewürze verrühren.

Hühnerfilets mit der Masse bestreichen und im Rohr 20 – 25 Min bei 180 °C überbacken.

Reis in schwach der doppelten Mengen Wasser zugedeckt weichdünsten. (Naturreis erst nach dem Garen salzen!). Wenn der Reis fertig ist, die Erbsen unter den Reis mischen und nochmals kurz mitdünsten lassen.

Nährwerte/Portion:

452 kcal	40,9 g EW	10,4 g Fett	47,3 g KH	3,9 BE
----------	-----------	-------------	-----------	--------

Geflügelröllchen mit Buchweizenfülle G, (L), H, F

Zutaten:

480 g Putenschnitzel/ Hühnerfilet (4 kleine Schnitzel à 120 g)

40 g Buchweizen

80 ml Wasser

80 g Karotten

80 g Zucchini

80 g Lauch

80 g Paprika (bunt)

1 EL Rapsöl

300 - 400 ml Gemüsebrühe

5 g (1 TL) Maizena (zum Binden)

60 ml Milch oder 20 ml Kaffeeobers (laktosearm)

Salz, Pfeffer, Thymian, Lorbeerblatt, Petersiliengrün



Zubereitung:

Putenfleisch in Schnitzel schneiden, plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Karotten, Zucchini, Lauch und Paprika klein würfelig schneiden und in Öl anbraten.

Buchweizen mit heißem Wasser abspülen und mit der doppelten Menge Wasser zugedeckt für ca. 12-15 min dünsten lassen, würzen, ca. 1/3 des geschmorten Gemüses untermengen und mit Kräutern verfeinern

Die Masse auf die Schnitzel streichen, zu Rouladen rollen und mit Stäbchen fixieren. Kurz anbraten und mit dem restlichen Gemüse, Wasser und Suppenwürze zugedeckt für ca. ½ Stunde schmoren lassen (ev. im Backrohr). Rouladen herausnehmen und die Sauce mit Maizena binden, nochmals kurz mit Milch (Kaffeeobers) mit dem Stabmixer aufschäumen, abschmecken und die Rouladen wieder in die Sauce legen.

Beilage: Püree oder Teigwaren (glutenfrei)



Nährwerte/Portion:

219 kcal	31,5 g EW	4,6 g Fett	12 g KH	0,75 BE
----------	-----------	------------	---------	---------

Herbstliches Kürbis-Puten-Ragout mit Petersilkartoffeln (G), (L), H, F

Zutaten:

500 g Kürbisfruchtfleisch (Hokkaido,...)

1 EL Vollkornmehl (glutenfrei)

500 g Putenfleisch

1 EL Rapsöl

250 g Zwiebeln

Ca. 1/4 l. Gemüsebrühe

1 EL Sauerrahm (laktosearm)

500 g Kartoffeln festkochend

Gewürze/Kräuter/Aromen:

Pfefferkörner, Salz, 2 Lorbeerblätter, Thymian, 1 -EL Currypulver, Saft einer halben Zitrone, Petersilie

Zubereitung:

Kürbis schälen, entkernen und würfelig schneiden, Putenfleisch in 2 x 2 cm große Würfel schneiden.

In eine beschichtete Pfanne 1 EL Öl geben und erhitzen. Fleischwürfel in der Pfanne kräftig anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen.

Im Bratensaft Zwiebel unter ständigem Rühren etwa 10 min anrösten Curry zugeben mit Zitronensaft und Gemüsebrühe ablöschen. Fleisch zugeben, mit Pfefferkörnern, Thymian und Lorbeerblättern würzen bei schwacher Hitze ca. 20 min garen, dann erst den Kürbis zugeben, evt. nachwürzen, mit Mehl-Wasser-Gemisch binden und mit Sauerrahm verfeinern. Die Kartoffeln schälen (oder mit Schale), dämpfen, ggf. schälen und in gleich große Teile schneiden und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Nährwerte/Portion:

346 kcal	37,3 g EW	5,9 g Fett	33,9 g KH	2 BE
----------	-----------	------------	-----------	------

Wok-Gemüse mit Hühnerfilet G, L, (H), F

Zutaten für 4 Portionen

400 g Hühnerfilets
 1 EL Rapsöl
 200 g Paprika (gelb, rot)
 100 g Brokkoli
 100 g Karotten
 100g Zwiebel
 100 g Bambussprossen
 1 EL Erdnüsse (bei histaminarm: weglassen)
 200 ml Gemüsesuppe
 1 EL Maizena
 240 g Basmatireis



Gewürze/Kräuter/Aromen:

Zitronensaft, Salz, Curry, Sojasauce (bei histaminarm: weglassen), Pfeffer,
 ev. 50 ml süße Chilisauce



Zubereitung:

Den Reis mit doppelt so viel leicht gesalzenem Wasser weich dünsten (Achtung: Naturreis erst zum Schluss salzen!) oder in viel Salzwasser ca. 10 min kochen.

Die Hühnerfilet in dünne Streifen schneiden, leicht salzen und pfeffern und in Öl anbraten und im Backrohr zugedeckt bei 70 ° C warm stellen. Für das Wok Gemüse den Paprika und die Karotten in grobe Streifen und die Zwiebel grob schneiden, den Brokkoli in Röschen zerteilen. Das Gemüse in etwas Öl anrösten, Bambussprossen und Erdnüsse dazugeben und kurz mitrösten.

Mit Gemüsesuppe aufgießen, mit Maizena binden und gut würzen. Das Hühnerfilet unter das Wokgemüse mischen und mit Reis anrichten.

Nährwerte/Portion:

398 kcal	31,2 g EW	5,8 g Fett	53,9 g KH	4,5 BE
----------	-----------	------------	-----------	--------

Toskana Hühnchen aus dem Ofen G, L, F

Zutaten:

3 Knoblauchzehen
 abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone
 1 EL Rapsöl
 je 150 ml Weißwein und Gemüsebrühe
 2 EL Tomatenmark
 200 g Cocktailtomaten
 200 g Zwiebel
 65 g Kapernbeeren
 4 Hühnerbrustfilets/Keulen
 50 g schwarze Oliven mit Stein
 200 g Naturreis roh
 2-3 Sardellenfilets

Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer
 3 Rosmarinzweige
 2 Lorbeerblätter
 Petersilie
 Salbei
 Thymian



Zubereitung:

Knoblauch fein hacken. Rosmarin, Salbei und Petersilie hacken. Thymian entstielen. Sardellen klein schneiden. Alles mit Wein, Gemüsebrühe, Tomatenmark, Salz, Pfeffer glatt rühren.

Tomaten vierteln und Kapern zerdrücken.

Hühnerfilets salzen und pfeffern. In Rapsöl von beiden Seiten etwa 3 Minuten knusprig anbraten.

Filets/Keulen in eine Auflaufform legen, Gemüsefond, Kapernbeeren, Zitronenschale und Oliven dazugeben.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 25 Minuten garen - Keulen 30 – 40 Min -(Umluft 180 Grad). Nach 15 Minuten Tomaten und Lorbeer dazugeben.

Nährwerte/Portion:

515 kcal	29 g EW	19 g Fett	51 g KH	4 BE
----------	---------	-----------	---------	------

Champignonschnitzel (G), (L), (H), F

Zutaten für 4 Portionen:

4 Putenschnitzel à 120 g (oder Hühnerfilet)
 1 EL Rapsöl zum Anbraten
 400 ml Gemüsebrühe zum Aufgießen
 400 g Champignons
 160 g Zwiebel
 1/2 Zitrone (Saft)
 Salz, Pfeffer
 40 ml Weißwein (bei histaminarm: weglassen)
 15 g VK-Mehl (glutenfrei)
 40 ml Sauerrahm oder Kaffeeobers (laktosearm)
 Petersilie, Küchenkräuter
 600 g heurige Kartoffeln
 1 TL Raps- oder Olivenöl
 Kräuter (Rosmarin, Thymian, Estragon)



Zubereitung:

Fleisch plattieren, würzen, in VK-Mehl wenden und in Öl anbraten. Die fein gehackten Zwiebeln im Bratenrückstand hellbraun rösten. Geviertelte, gewaschene und mit Zitronensaft vermischte Champignons dazugeben, etwas dünsten lassen, mit Weißwein und Suppe aufgießen und das Fleisch wieder dazugeben, ca. ½ Stunde köcheln lassen. Falls noch notwendig für die Bindung Rahm, Mehl und etwas Saft verrühren (oder auch nur etwas Milch nehmen) und ins restliche Gericht einrühren und kurz aufkochen lassen. Heurige Kartoffeln gut waschen, ev. vierteln, mit wenig Öl beträufeln und im Backrohr auf Backtrennpapier bei 200 ° C Heißluft oder in einer beschichteten Pfanne zugedeckt ca. 20 – 30 Minuten braten lassen.

Nährwerte/Portion:

344 kcal	35,8 g EW	8,1 g Fett	18,7 g KH	2,5 BE
----------	-----------	------------	-----------	--------

Rahmschnitzel mit Spinatnockerl (G), (L), F

Zutaten für das Rahmschnitzel:

4 Schnitzel (Pute, Huhn, Kalb, Rind) á 120 g
 1 EL Mehl (ca. 10 g)(glutenfrei)
 300 ml Wasser
 250 g Champignons
 75 ml Sauerrahm (laktosearm)
 1 EL Rapsöl
 1 Zwiebel Salz, Pfeffer, Suppenwürze



Zutaten für Spinatnockerl:

125 g Vollkornmehl (glutenfrei)
 50 g Weißmehl (glutenfrei)
 1 kleines Ei
 125 g passierten Spinat (tiefgekühlt)
 50 ml Milch (laktosearm)
 Salz, Muskat, Knoblauchpulver

Zubereitung: Schnitzel klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel beidseitig anbraten. Anschließend die Schnitzel in eine Auflaufform legen. In der klein geschnittenen Zwiebel glasig dünsten, die blättrig geschnittenen Champignons anschwitzen, mit Wasser aufgießen, Salz, Suppenwürze dazugeben. Die Sauce über die Schnitzel gießen und alles in der Pfanne zugedeckt dünsten lassen. Zum Schluss Sauerrahm mit Mehl vermengen und damit die Sauce binden – nochmals kurz verkochen lassen, abschmecken und mit Stabmixer aufschäumen.

Spinatnockerl: Mehl, Eier, aufgetauter Spinat, Milch und Gewürze zu einem Spätzleteig verarbeiten. Den Teig min. 30 Min. rasten lassen und danach je nach Bedarf Wasser zugeben, bis ein weicher Teig entsteht. Anschließend den Teig durch ein Spätzlesieb in kochendes Salzwasser drücken (bzw. über ein Brett schaben), die Spätzle aufkochen lassen, abseihen und mit Wasser abschrecken.

Nährwerte/Portion:

400 kcal	40 g EW	11,3 g Fett	33 g KH	3 BE
----------	---------	-------------	---------	------

Krautstrudel mit Faschiertem L, H, F

Zutaten für Strudelteig für 4 Portionen:

50 g VK-Mehl
 75 g Weißmehl
 ca. 75 ml lauwarmes Wasser
 1 TL Öl, Salz, 1/2 TL Essig
 Ei und Milch zum Bestreichen



Fülle:

100 g mageres Faschiertes
 400 g Weißkraut
 75 g Karotten
 75 g Sellerie
 100 g Zwiebel
 1/2 TL Öl
 Knoblauch, Salz, Pfeffer, Majoran, Petersilie, Chili



Zubereitung:

Aus Mehl, Öl, Wasser und Salz einen Strudelteig zubereiten, gut durchkneten und ca. ½ Stunde rasten lassen.

Fülle: Zwiebel kleinwürfelig schneiden, in Öl anschwitzen, Faschiertes und kleinwürfelig geschnittenes Karotten und Sellerie begeben und gut durchrösten, würzen, klein geschnittenes Weißkraut begeben, nochmals kurz durchrösten und auskühlen lassen.

Den Strudelteig auf einem bemehlten Tuch ausziehen. *Aber Vorsicht der Teig darf wegen des Vollkornanteils nicht zu dünn ausgezogen werden!*

Die Fülle auf gut 2/3 des Teiges verteilen, den Strudel einrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Ei mit Milch versprudeln und den Strudel damit bestreichen. Schließlich bei 180- 200 Grad Heißluft ca. 30 - 40 Minuten backen.

Dazu passt: Joghurtdipp, Kartoffeln

Nährwerte/Portion:

206 kcal	10,7 g EW	5,7g Fett	27,1 g KH	2 BE
----------	-----------	-----------	-----------	------

Fleischstrudel L, H, F

Zutaten für Strudelteig für 4 Portionen:

50 g VK-Mehl
 75 g Weißmehl
 Ca. 75 ml lauwarmes Wasser
 1 TL Öl, Salz, 1/2 TL Essig
 Ei und Milch zum Bestreichen

Fülle:

400 g mageres Faschiertes
 75 g Karotten
 75 g Sellerie
 100 g Zwiebel
 1/2 TL Öl
 1 Ei, 75 g Topfen, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Majoran, Petersilie, Chili

Zubereitung:

Aus Mehl, Öl, Wasser und Salz einen Strudelteig zubereiten, gut durchkneten und ca. ½ Stunde rasten lassen.

Fülle: Zwiebel kleinwürfelig schneiden, in Öl anschwitzen, Faschiertes und kleinwürfelig geschnittenes Gemüse begeben und gut durchrösten, würzen und auskühlen lassen. In die überkühlte Masse das Ei und den Topfen einrühren.

Den Strudelteig auf einem bemehlten Tuch ausziehen. *Aber Vorsicht der Teig darf wegen des Vollkornanteils nicht zu dünn ausgezogen werden!*

Die Fülle auf gut 2/3 des Teiges verteilen, den Strudel einrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Ei mit Milch versprudeln und den Strudel damit bestreichen. Schließlich bei 180- 200 Grad Heißluft ca.30 - 40 Minuten backen.

.

Dazu passt: Pikantes Kraut, Joghurtdipp, Kartoffeln

Nährwerte/Portion:

352 kcal	27,7 g EW	16,5 g Fett	22,9 g KH	2 BE
----------	-----------	-------------	-----------	------



Filet im Strudelteig auf Frühlingssalat (L), F

Zutaten für 4 Personen:

Strudelteig:

70 g Weizenmehl
 50 g Vollkornmehl
 1 Prise Salz, 1 EL Öl
 75 ml lauwarmes Wasser
 1/2 Ei (zum Bestreichen)



400 g Filet (Huhn, Rind, Kalb, Schwein)
 100 g Zwiebel
 400 g Blattspinat
 50 g Sauerrahm oder QimiQ (laktosearm)
 1 EL Rapsöl
 1 Salatkopf (Eichblatt, Frisee, Kopfsalat,...)
 1 Handvoll Löwenzahnblätter, Rucola, ev. essbare Blüten

Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch, 80 ml Rotweinessig, 1 TL Senf, Zucker, 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Für den Strudelteig alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und an einem warmen Ort ca. ½ h rasten lassen.

Das Schweinefilet zuputzen, würzen und in einer Pfanne mit wenig Öl rundum kurz anbraten.

Den Blattspinat gut putzen, in Streifen schneiden und mit dem klein geschnittenen Zwiebel anschwitzen, mit Knoblauch, Salz und Muskat würzen, kurz überkühlen lassen und den Sauerrahm einrühren.

Den Strudelteig dünn ausziehen, den Spinat auf das untere Drittel verteilen, das Schweinefilet darauf legen und einrollen.

Den Strudel mit Ei bestreichen und im Rohr bei 180°C ca 30 min backen.

Mit Joghurt- Kräuter Dipp (125 g Joghurt, Salz, Knoblauch, Kräuter) oder Risotto servieren.

Nährwerte/Portion:

312 kcal	28 g EW	11,4 g Fett	22,9 g KH	1,9 BE
----------	---------	-------------	-----------	--------

Reisfleisch G, L, (H), F

Zutaten für 4 Personen:

400 g Kalbs- oder Schweinsschulter

160 g Zwiebel

1 EL Rapsöl

1 EL Paprikapulver

Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt

1 TL Essig

240 g Natureis

0,5 l Wasser

ca. 100 ml Wasser oder Suppe zum Aufgießen

30 g geriebener Hartkäse – z B. Parmesan (bei histaminarm: weglassen)

80 g Paprikawürfel bunt



Zubereitung:

Zwiebel fein hacken, in Öl anrösten, Fleisch klein schneiden und mitrösten, von der Hitze nehmen, Paprikapulver dazugeben und mit etwas Essig ablöschen. Mit 200 ml Wasser aufgießen, würzen. Fleisch im eigenen Saft halbweich dämpfen (Gulaschansatz).

Reis und soviel Wasser dazu geben, dass der Reis 2 Finger hoch bedeckt ist – zugedeckt weich dämpfen.

Variante: 1 Teil Reis mit 2 Teilen Wasser weich dünsten, würzen und zum Gulaschansatz dazu geben.

Vor dem Anrichten den geriebenen Käse unter die Reismasse mischen, ausdünsten lassen bunten Paprikawürfeln bestreut servieren.

TIPP: Etwas vom Gulasch-Ansatz beiseite geben und beim Anrichten als Soße über das mit dem Schöpflöffel portionierte Reisfleisch geben.

Nährwerte/Portion:

452 kcal	26 g EW	17,2 g Fett	47,7 g KH	4 BE
----------	---------	-------------	-----------	------

Hirschschnitzel mit Vollkorn-Polentanockerl (G), (L), (H), F

Zutaten für 4 Portionen:

4 Stück Hirschschnitzel aus der Schale à 120 g
 20 g Rapsöl
 100 g Sellerieknolle und 100 g Karotten
 120 g Zwiebel
 1 TL Tomatenmark (bei histaminarm: weglassen)
 300 ml Gemüsesuppe
 Bohnenkraut, Majoran, Salz, Pfeffer, Petersiliengrün,
 20 g Mehl



Vollkorn-Polentanockerl

110 g Polenta fein
 110 g VK-Mehl (Weizen, Dinkel) (glutenfrei)
 75 ml Milch (laktosearm), 30 ml Wasser
 1 Ei
 Salz, Muskat,
 4 Pfirsichhälften mit Preiselbeerkompott

Zubereitung:

Fleisch quer zur Faser schneiden, plattieren, würzen, in Mehl tauchen - in Öl scharf anbraten und dann auf ein Teller geben. Im Bratenrückstand die feinwürfelig geschnittene Zwiebel anbraten, die Karotten- und Selleriewürfel dazugeben mitrösten und Tomatenmark begeben. Mit Suppe aufgießen, die Schnitzel einlegen und für mind. 30 – 40 Minuten zugedeckt dünsten lassen. Wenn das Fleisch weich ist, wird es aus der Soße genommen und diese wird mit dem Mixstab püriert, nochmals abschmecken.

Für die Polentanockerl alle Zutaten zu einem zähflüssigen Teig verrühren und für mind. 20 Minuten rasten lassen. In einem großen Topf Wasser mit einem TL Salz zum Kochen bringen. Die Polentamasse durch ein Nockerlsieb streichen (oder mit der Teigkarte vom Brett schaben) und für einige Minuten kochen lassen (bis sie oben auf schwimmen). Die Nockerl abseihen, heiß abspülen. Mit dem Preiselbeerpfirsich zum Hirschschnitzel servieren.

Nährwerte/Portion:

498 kcal	34,6 g EW	19 g Fett	46,4 g KH	3,5 BE
----------	-----------	-----------	-----------	--------

überarbeitete Auflage, erstellt im Dezember 2020



Wildragout mit Preiselbeerpfirsich (G), L, (H), F

Zutaten für 4 Portionen:

480 g Hirsch-/Rehshlögel/-schulter
 20 g Rapsöl
 120 g Sellerieknolle und 120 g Karotten
 120 g Zwiebel
 1 EL Tomatenmark (bei histaminarm: weglassen)
 30 ml Rotwein, ca. 400 ml Wasser zum Aufgießen
 Bohnenkraut, Lorbeerblatt, Majoran, Salz, Pfeffer,
 Petersiliengrün, Suppenwürze
 10 g Mehl zum Binden (glutenfrei)



4 Pfirsichhälften

4 TL Preiselbeeren Konfitüre

Zubereitung:

Fleisch in 2 x 2 cm große Würfel schneiden, würzen und in Öl scharf anbraten und dann auf ein Teller geben. Die Zwiebel feinwürfelig schneiden, anbraten, Karotten- und Selleriewürfel dazugeben, mitrösten und Tomatenmark beigegeben.

Mit Rotwein ablöschen, Fleisch einlegen, mit Suppe aufgießen und köcheln lassen.

Wenn das Fleisch weich ist, Mehl mit etwas Wasser verrühren und das Wildragout damit binden – ev. das Gemüse mit dem Mixstab pürieren, nochmals abschmecken.

Mit Nockerl oder Serviettenknödel und Preiselbeerpfirsich anrichten.

Hinweis: Statt dem Pfirsich kann auch eine gedünstete Birne mit Preiselbeeren gefüllt werden.

Nährwerte/Portion:

276 kcal	26,3 g EW	9,2 g Fett	20,2 g KH	1,5 BE
----------	-----------	------------	-----------	--------

überarbeitete Auflage, erstellt im Dezember 2020



Gefülltes Hühnerfilet auf Blattsalaten G, L, (H), F

Zutaten für 4 Portionen:

4 Hühnerschnitzel (je 100g)
 3 Knoblauchzehen (1 zum Marinieren)
 1 EL Senf
 1 TL Koriandersamen
 4 EL Kräuter (Basilikum, Korianderblatt,...)
 1 Chili scharf (Option)
 Salz, Pfeffer



2 EL Olivenöl zum Anbraten

Salat:

1 Salatkopf (oder gemischt)
 30 ml Apfelessig
 1 EL Olivenöl
 40 g Zwiebelringe
 80 g Gurkenscheiben
 150 g Tomaten (bei histaminarm: weglassen)
 50 g Vogelsalat oder Rucola
 Petersilgrün, Pfeffer, Salz, ev. Zucker

Zubereitung:

Die Koriandersamen, den Pfeffer und den geschnittenen Knoblauch mörsern, den Senf, das Salz dazugeben und die Hühnerschnitzel auf beiden Seiten damit gut einreiben. Den Blattkoriander, das Basilikum und die Chilischotten fein schneiden und auf eine Seite geben. Die Hühnerschnitzel zusammenrollen und mit Zahnstocher befestigen. In einer Pfanne scharf anbraten und 15 Minuten zugedeckt im Rohr bei 80 ° C ziehen lassen.

Die Schnitzel in 2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und auf beliebig marinierten Blattsalaten anrichten. Mit Tomaten, Gurkenscheiben und Zwiebelringen garnieren.

Dazu Fladenbrot (Buchweizenblinis) servieren!

Nährwerte/Portion:

357 kcal	29,4 g EW	20,8 g Fett	11,1 g KH	0 BE
----------	-----------	-------------	-----------	------

überarbeitete Auflage, erstellt im Dezember 2020



Schinken-Käse-Krapferl mit Schnittlauchdip (G), (L), (H), F

Zutaten:

200 g Topfen mager (Lactosearm)
2,5 Eier
70 g Karotten
70 g Sellerie
90 g Käse nach Holländer Art 35 % FiT (Histaminarm Frischkäse)
120 g Toastschinken
180 g VK Toastbrot (glutenfreies Knödelbrot)
80 g Lauch
1 EL Öl

Schnittlauch-Dipp:

100 g Joghurt 1 % (lactosearm), 1 EL Sauerrahm (lactosearm), Salz, Schnittlauch

Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer, Majoran, Petersilie

Zubereitung:

Topfen mit Eiern und würfelig geschnittenem und in etwas Wasser eingeweichten Toastbrot mischen; feinwürfelig geschnittenes Wurzelgemüse und Lauch zugeben und zuletzt den geriebenen Käse und den feinwürfelig geschnittenen Schinken unter rühren. Würzen, 8 gleich große Laibchen formen und auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Blech legen, mit Öl bestreichen.

Bei 175 ° C ca. 25 – 35 Minuten goldbraun braten.

Nährwerte/Portion:

347 kcal	28,4 g EW	13,7 g Fett	26,5g KH	2 BE
----------	-----------	-------------	----------	------

Rindsragout mit Polentanockerl (G), (L), (H), F

Zutaten für 4 Portionen:

480 g Rindsschulter
 20 g Rapsöl
 120 g Sellerieknolle und 120 g Karotten
 120 g Zwiebel
 1 TL Tomatenmark (bei histaminarm: weglassen)
 30 ml Rotwein (bei histaminarm: Wasser)
 300 ml Gemüsesuppe
 Bohnenkraut, Majoran, Salz, Pfeffer, Petersiliengrün,
 10 g Mehl zum Binden (glutenfrei)



Polentanockerl

110 g Polenta fein
 110 g Mehl glatt (glutenfrei)
 75 ml Milch (laktosearm)
 30 ml Wasser
 1 Ei
 Salz, Muskat

Zubereitung:

Fleisch in 2 x 2 cm große Würfel schneiden, würzen und in Öl scharf anbraten und dann auf ein Teller geben. Die Zwiebel feinwürfelig schneiden, anbraten, Karotten- und Selleriewürfel dazugeben mitrösten und Tomatenmark begeben. Mit Rotwein ablöschen, Fleisch einlegen, mit Suppe aufgießen und köcheln lassen. Wenn das Fleisch weich ist, Mehl mit etwas Wasser verrühren und das Rindsragout damit binden – ev. das Gemüse mit dem Mixstab pürieren, nochmals abschmecken. Für die Polentanockerl alle Zutaten zu einem zähflüssigen Teig verrühren und für mind. 20 Minuten rasten lassen. In einem großen Topf Wasser mit eine TL Salz zum kochen bringen. Die Polentamasse durch eine Nockerlsieb streichen und für einige Minuten kochen lassen (bis sie auf schwimmen). Abseihen und mit gehackter Petersilie bestreut zum Rindsragout servieren.

Nährwerte/Portion:

471 kcal	33,7 g EW	15,5 g Fett	47,3 g KH	4 BE
----------	-----------	-------------	-----------	------

Orientalischer Couscous (G), L, F

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Couscous (glutenfrei: Hirse)
 10 g Rapsöl
 400 ml kaltes Wasser
 200 g Karotten
 280 g Kartoffeln (4 kleine)
 200 g Zucchini
 Salz, Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, 1 kleine
 Chillischote
 3 Nelken
 4 EL Tomatenmark
 100 g Kichererbsen
 400 g Fleisch (Rind, Lamm, Pute, Hühnerkeulen)



Zubereitung:

Kichererbsen in kaltem Wasser über Nacht einweichen. Cous-Cous mit 1 EL Olivenöl vermengen, immer wieder kleine Mengen kaltes Wasser unterrühren und kurz rasten lassen bis Cous-Cous wieder trocken ist (insgesamt ca. ½ l)

Kichererbsen in 1 l kaltes Wasser geben, Tomatenmark beimengen, 1 TL Paprikapulver, 1 Chillischote, ½ TL Pfeffer, 2 TL Salz und 3 Nelken dazu geben – Alles zum Kochen bringen – die Kichererbsen brauchen ca. 1 Stunde, bis sie gar sind. Fleisch dazu geben und mitköcheln (je nach Fleischsorte ½ - 1 Stunde).

Geschälte Kartoffeln, Karotten zum Tomatensud geben (Alles sollte gut bedeckt sein) -. kurz vor Ende der Garzeit noch die Zucchinistücke begeben und zugleich den Cous-Cous darüber dämpfen (10 Min)

–Nun 2 – 3 Schöpfer der Tomatensoße unter das Cous-Cous mischen und mit einem Schöpfsieb noch die Fleischstücke, Kichererbsen und Gemüse auf dem Cous-Cous anrichten.

Nährwerte/Portion:

508 kcal	28,6 g EW	23,3 g Fett	45,2 g KH	3,5 BE
----------	-----------	-------------	-----------	--------

Rindsbraten mit Kohlsprossen (G), L, (H), F

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Rindsbraten
 10 g Rapsöl
 60 g Sellerieknolle und 60 g Karotten
 60 g Zwiebel oder Lauch
 1 TL Tomatenmark (bei histaminarm: weglassen)
 15 ml Rotwein (bei histaminarm: Wasser)
 200 ml Gemüsesuppe
 Bohnenkraut, Majoran, Salz, Pfeffer,
 Petersiliengrün, Senf
 5 g Mehl zum Binden (glutenfrei)
 1EL Preiselbeerkompott
 400 g Kohlsprossen
 5 g Rapsöl



Zubereitung:

Fleisch würzen, kurz anbraten. Die Zwiebel feinwürfelig schneiden, leicht anschwitzen, Karotten- und Selleriewürfel dazugeben mitrösten und Tomatenmark beigeben. Mit Rotwein ablöschen, Fleisch einlegen und mit Senf bestreichen, mit Suppe aufgießen und im Backrohr für mind. 1,5 Stunden bei 180 -200 ° C zugedeckt schmoren lassen.

Mehl mit etwas Wasser verrühren und den Bratenansatz damit binden – evt. das Gemüse mit dem Mixstab pürieren, nochmals abschmecken.

Mit Serviettenrolle, in wenig Öl geschmorten Kohlsprossen und Preiselbeerkompott servieren.

Nährwerte/Portion:

325 kcal	35,4 g EW	16,2 g Fett	8,4 g KH	0,5 BE
----------	-----------	-------------	----------	--------

Gefüllte Schinkenknödel mit Paprikakraut (G), L, F

Zutaten für 4 Portionen (8 Knödel oder 12 Taschen)

Kartoffelteig:

500 g mehlig Kartoffeln
 100 g Weizen(voll)mehl griffig (glutenfrei)
 90 g Weizengrieß (glutenfrei: Polenta)
 1 Dotter oder (1/2 Ei), Salz,
 0,5 Eier zum Bestreichen

Paprikakraut:

200 g Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
 50 ml Weißweinessig/Balsamico
 1 EL Rapsöl, evt. 200 ml Gemüsebrühe
 800 g Weißkraut, 1 roter Paprika
 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer

Schinkenfülle:

60 g Zwiebel, 60 g Karotten oder Wurzelgemüse
 200 g Schinken/Teilsames,
 evt. ½ Ei zum Binden Salz, Pfeffer, Bohnenkraut oder Majoran



Zubereitung:

Kartoffeln mit der Schale kochen, schälen und noch heiß pressen, mit Mehl, Grieß, Butter, Ei und Salz kurz durchkneten, dann den Teig rasten lassen.

Schinkenfülle: Zwiebel, Karotten (Wurzelgemüse) und Schinken mit der Moulinette hacken/faschieren, würzen. – Teigmenge: 90 g pro Knödel; (30 g Fülle) 60 g pro Tasche (20 g Fülle) Teigtaschen: Den Teig ausrollen, Quadrate schneiden, Ränder mit Ei bestreichen jeweils 1 TL Fülle darauf geben und zusammenklappen (Ränder mit Gabel andrücken oder Klappmich verwenden). Die Knödel(Taschen) in leicht kochendes Salzwasser einlegen und ca. 15- 20 Minuten ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Alternative: Knödel in eine ausgefettete Backform geben und 40 min bei 180 ° C backen. (nach 20 Minuten evt. mit ¼ l Milch + 1 Ei-Gemisch übergießen)

Paprikakraut: Geschnittene Zwiebel und Knoblauch in Öl anrösten, Zucker zugeben und karamellisieren lassen, in Streifen geschnittenes Kraut und Paprika zugeben, würzen, mit Essig/Weißwein und Suppe aufgießen und bissfest dünsten.

Nährwerte/Portion:

340 kcal	16,8 g EW	9,6 g Fett	44,7 g KH	3,5 BE
----------	-----------	------------	-----------	--------

Fleisch-Palatschinken (G), (L), H, F

Palatschinkenteig für 8 Stück = 4 Portionen:

- 110 g Weizen – oder Dinkelvollkornmehl (Glutenfrei Maismehl)
- 110 Weizenmehl glatt (glutenfreies Mehl)
- 1 Salz
- 300 ml Milch oder Milch- Mineralwasser-Gemisch 1:1 (lactosearm)
- 2 Eier
- 3 EL Öl zum Ausbacken

Fülle:

- 160 g magere Faschierte Schinken/-Bratenreste
- 1 kleine Zwiebel (70 g)
- 100 g Karotten (Wurzelgemüse)
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Ei

Guss:

- 200 ml Milch (lactosearm)
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 60 g Käse 35 % F.i.T. (z.B. Holländer) zum Überbacken (bei Histaminarm junger Käse)



Zubereitung:

Mehl mit Milch, Eiern und Salz gut verrühren, mind. 20 Minuten quellen lassen, dann 8 Stück Palatschinken in wenig Öl ausbacken.

Für die Fülle Schinken/Bratenreste, Zwiebel, Knoblauch und Wurzelgemüse mit der Moulinette fein hacken, mit Ei und Gewürzen mischen.

Die Fülle auf den Palatschinken verteilen, einrollen, in eine Auflaufform schichten ca. 15 Minuten trocken braten und dann den Guss darüber geben. Mit dem Käse bestreuen.

Im Rohr bei ca. 170 °C weitere 20 – 25 min überbacken.

Nährwerte pro Portion:

559 kcal	25,6 g EW	31,8 g Fett	42,6 g KH	3,5 BE
----------	-----------	-------------	-----------	--------

Enchiladas mit Hühnerfilet und Gemüse (L), F

Zutaten für 4 Portionen:

4 Stück Wraps Floir Tortillas/Dürüm (glutenfrei: Maistortillas)

400 g Hühnerfilet

200 g rote Bohnen gekocht

70 g Sauerrahm (lactosearm)

200 g Wurzelgemüse (100 g Karotten, 50 g Sellerie, 50 g Pastinake)

Paprika 1 Stk. gelb oder 1 Stk. rot

Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Thymian, Knoblauch, Zitronensaft, 20 g Öl zum Marinieren

Tomatensoße:

600 g Tomaten (Dose), 160 ml Wasser

1 kleine Zwiebel gelb

20 ml Olivenöl

20 g Zucker, 30 g Tomatenmark

40 g Käse 35 FiT zum Überbacken z. B. Käse nach Holländer Art



Zubereitung:

Hühnerfilet in Streifen schneiden, würzen und mit Zitronensaft und Öl marinieren.

Hühnerfilet und klein geschnittenes Wurzelgemüse anbraten. Bohnen, gebratenes Gemüse und Sauerrahm pürieren. Mit Salz, Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken auf Tortillas streichen (1 EL) und mit Fleisch belegen – einrollen.

Tomatensoße: Zwiebel in Öl anrösten, Zucker zugeben und kurz karamellisieren lassen., Tomatenmark zugeben und mit geschnittenen Tomaten (Dose) und Wasser aufgießen, würzen.

Mit Tomatensoße übergießen, mit Käse Bestreuen und hell backen. ½ h bei 170 ° C.

Nährwerte/Stück:

572 kcal	39 g EW	27 g Fett	41 g KH	3 BE
----------	---------	-----------	---------	------

Rindsgulasch (G), L, (H), F

Zutaten für 4 Personen:

500 g Rindsschulter/Wadshinken

300 g Zwiebel

1 EL Rapsöl

1 EL Paprikapulver

Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Majoran, 1 Knoblauchzehe,

evt. 1 TL scharfes Paprikapulver oder etwas Chillipulver

1 EL Essig zum Ablöschen

Ca. 400 ml Wasser oder Suppe zum Aufgießen (evt. auch etwas mehr)

Evt. 1 EL Mehl (Maizena) mit Wasser angerührt.



Zubereitung:

Fleisch in Würfel schneiden (2 x 2 bis 2 x 3 cm), würzen und in Öl scharf anbraten und beiseite stellen.

Zwiebel fein hacken, in Öl goldbraun gut anösten, von der Hitze nehmen, Paprikapulver dazugeben und mit Essig ablöschen (Vorsicht – Paprikapulver wird durch anrösten bitter!)

Mit Wasser (Suppe) aufgießen, würzen und Fleischwürfel wieder dazu geben und mind. 1 – 2 h zugedeckt weich dünsten (öfter umrühren).

Tipp: falls gewünscht, mit dem Stabmixer vorsichtig den Gulaschsaft pürieren (evt. Fleisch vorher rausgeben)

Ca. 10 Minuten vor dem Servieren mit in etwas kaltem Wasser aufgelöstem Mehl/Stärke binden (oder stauben).

Als Beilage passen Nockerl, Polentanocken, Kartoffeln, Semmelknödel oder Brot.

Nährwerte/Portion:

248 kcal	26,8 g EW	12,3 g Fett	7,5 g KH	0,5 BE
----------	-----------	-------------	----------	--------

Wrap Teige (G), (L), F, H

Zutaten für 4 Portionen:



Teig 1:

200 g Mehl (1/2 Vollkorn, Roggen – oder Maismehl)
1 TL Salz
100 ml Wasser lauwarm
1,5 EL (15 g) Rapsöl, 1 TL Backpulver

Teig 2:

Je 75 g Maismehl und 75 g Weizenmehl (gf)
150 ml Vollmilch
2 Eier
80 ml kohensäurehaltiges Mineralwasser
1 EL Öl zum Backen (10g), Prise Salz

Zubereitung:

Teig 1: Mehl, Backpulver, Öl, Salz und Wasser in einer Schüssel vermengen und mit den Händen zu einem glatten Teig kneten (ähnlich wie Strudelteig). Für mind. 15 Minuten in Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank rasten lassen und anschließend in 4 gleich große Stücke teilen, rund ausrollen/ausziehen und in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen, bis der Teig Blasen wirft, danach wenden und fertig backen, schnell arbeiten und schnell servieren, damit der Teig nicht aushärtet.

TIPP: die Teigfladen bleiben weich, wenn sie zwischen leicht feuchte und warme Küchentücher gelegt werden (oder mit einem zweiten Teller zudecken).

Teig 2: Mehl, Milch, Eier und Salz zu einem glatten Teig verrühren und für mind. 40 Minuten stehen lassen, kurz vor dem Herausbacken das Mineralwasser unterrühren. In einer beschichteten Pfanne wenig Öl erhitzen, Fladen (ähnlich wie Palatschinken) von beiden Seiten braten und im Backrohr bei 50 °C zugedeckt warm halten

TIPPS für Füllungen: Wrap mit Joghurtsoße/Frischkäse/Avocadosoße/Humus bestreichen, Salatblätter darüber legen + gebr. Hühnchen/Faschiertes/Gemüse/Lachs – einrollen und genießen!

Nährwerte/Stück:

Teig 1: 189 Kcal	5,7 g EW	4,9 g Fett	30,2 g KH	2,5 BE
Teig 2: 221 kcal	8,9 g EW	7,9 g Fett	28,1 g KH	2,0 BE

Wrap-Füllung Rind G, (L), F, H

Zutaten für 4 Personen

Füll:

2 Tomaten

100 ml Sauerrahm oder Joghurt

1 Zwiebel

1-2 Zehen Knoblauch

120 g Eisbergsalat fein geschnitten

300 g Rinderfaschiertes mager

70 ml Gemüsebrühe

1 EL Rapsöl

2 EL Tomatenmark, 1 TL Paprikapulver

75 g Dosenmais oder rote Bohnen (Kidney/Indianerbohnen)

Pfeffer, Salz, Oregano, Petersilie, gemahlener Kreuzkümmel, Optional: rote Chilischote



Zubereitung

Für die Füllung Tomaten würfelig schneiden. Sauerrahm mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebeln und (Schnitt)-Knoblauch und (Chilischoten) klein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hälfte der Zwiebel, Knoblauch und (Chili) andünsten. Faschiertes dazugeben kräftig anschwitzen und Tomatenmark unterrühren. Mit Paprikapulver, Oregano, Petersilie, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischbrühe angießen. Mais(Bohnen) abtropfen lassen und dazugeben. Alles offen bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Die im Ofen warm gehaltenen Wraps mit dem Rahm/Joghurt bestreichen. Gewürfelte Tomaten und geschnittenen Salat darauf verteilen und das gebratene Fleisch zum Schluss darauf legen. Die Fladen zusammenrollen und sofort servieren. –

Nährwerte/Stück:

245 kcal	17,7 g EW	15,9 g Fett	7,6 g KH	0 BE
----------	-----------	-------------	----------	------

Wrap-Füllung Huhn G, (L), F, H

Zutaten für 4 Personen

Fülle:

400 g Hühnerbrustfilet

1 EL Olivenöl

1 gelbe und 1 rote Paprikaschote

120 g (1 kleiner) Zucchini

1 Karotte (120 g)

Pfeffer, Salz, , Optional: rote Chilischoten

Saft einer Limette

Zubereitung

Hühnerfilet in Streifen schneiden, Öl, Limettensaft und Salz sowie Gewürze in einer Schüssel vermischen, die Filetstreifen darin wenden und ziehen lassen.

Inzwischen Paprikaschoten, Zucchini und Karotte waschen und in feine Streifen schneiden. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Hühnerfiletstreifen darin 4 – 5 Minuten goldbraun anbraten. Gemüse zum Fleisch geben und weitere

Die im Ofen warm gehaltenen Wraps mit Gemüse-Hühnerfiletstreifen füllen, die Fladen zusammenrollen und sofort servieren. –

Dazu passt: Joghurt-Dipp aus 100 g Joghurt, Salz, Pfeffer, evt. Knoblauch, in Streifen geschnittener Blattsalat, Tomatenwürfel

TIPP: Falls die Wraps vorher vorbereitet werden, den geschnittenen Salat und Joghurt und Tomaten-Soße extra dazu servieren.

Nährwerte/Stück:

164 kcal	26,4 g EW	3,7 g Fett	5,7 g KH	0 BE
----------	-----------	------------	----------	------



DESSERTS UND MEHLSPEISEN

Bananenschnitte (G), (L)

Biskuitmasse für 20 Stück:

100 g Zucker
 160 g Mehl (Hälfte Vollkornmehl) (glutenfrei)
 1 Messerspitze Backpulver
 5 EL Wasser
 4 Eier
 Zitronenschale



Crème:

1/2 l Milch fettarm (laktosearm)
 1 Pkg. Vanillepudding
 1 Pkg. Topfen (laktosearm)
 2 EL Zucker
 4 Blatt Gelatine

Belag:

100 g fruchtreiche Ribisel Marmelade
 4 Stk. Bananen
 50 g geriebene Schokolade

Zubereitung:

Eier trennen. Das Eiweiß zu steifen Schnee schlagen. Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Dotter schaumig rühren. Mehl mit Backpulver vermengen und sieben. In das Zucker-Dotter-Gemisch abwechseln das Mehl und den Schnee vorsichtig einarbeiten. Die fertige Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und bei 180°C goldbraun backen (ca. 10 - 15 Minuten).

Die überkühlte Biskuitmasse mit Marmelade bestreichen und mit Bananenscheiben belegen.

Crème: Vanillepudding laut Packungsanleitung mit der Milch zubereiten und den Topfen/das Joghurt in den erkalteten Pudding unterrühren. Die Crème auf Bananen verteilen. Anschließend den Kuchen kalt stellen. Mit der geriebenen Schokolade bestreuen.

Nährwerte / Stück

150 kcal	6 g EW	3 g Fett	24 g KH	2 BE
----------	--------	----------	---------	------

Schwarzwälder-Kirsch-Schnitte (G), (L), (H)

Kakao-Biskuitmasse für 16 Stück:

120 g Zucker

180 g Vollkornmehl (glutenfrei -Buchweizenmehl)

1 Messerspitze Backpulver (Weinsteinbackpulver)

5 EL Wasser

2 EL Kakaopulver (bei Histaminarm
reduzieren/weglassen)

4 Eier, Zitronenschale

¼ l Schlagobers (lactosearm)

125 g QimiQ (halbe Packung) oder lactosearmes Obers + 4 Blatt Gelatine

80 g fruchtreiche Marmelade

1 Pkg. Vanillezucker

1 Glas – ca. 400 g Kompottweichseln mit Saft (720 ml)

20 g Schokolade geraspelt (bei histaminarm weglassen, durch
weiße Schokolade ersetzen)



Zubereitung:

Eier trennen. Das Eiweiß zu steifen Schnee schlagen. Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Dotter schaumig rühren. Mehl mit Backpulver und Kakao vermengen und sieben. In das Zucker-Dotter-Gemisch abwechseln das Mehl und den Schnee vorsichtig einarbeiten. Die fertige Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und bei 180°C goldbraun backen (ca. 10 - 15 Minuten).

Die überkühlte Biskuitmasse halbieren, die eine Hälfte mit Kompottsaft tränken und mit Marmelade bestreichen. Obers fest schlagen, QimiQ und Vanillezucker schaumig rühren – und unter das Obers heben. 2/3 der Obers-Creme auf die mit Marmelade bestrichene Kuchenhälfte aufstreichen, Kompottweichseln darüber geben und die zweite Hälfte des Kuchens darauf geben. Mit der restlichen Obers-Creme bestreichen und mit halbierten Weichseln und geraspelter Schokolade dekorieren. Zugedeckt im Kühlschrank 2 -3 Stunden durchkühlen lassen.

Nährwerte / Stück

184 kcal	4,3 g EW	7,7 g Fett	23 g KH	2 BE
----------	----------	------------	---------	------

Schwarzwälder-Kirsch-Törtchen (G), (L),(H)

Kakao-Biskuitmasse für 12 Stück:

120 g Zucker
 180 g Mehl (1/2 Vollkornmehl/Stärke) bei glutenfrei –1/2
 Buchweizenmehl/Stärke)
 1 Messerspitze Backpulver (Weinsteinbackpulver)
 5 EL Wasser
 2 EL Kakaopulver (bei Histaminarm reduzieren oder weglassen)
 4 Eier, Zitronenschale
 ¼ l Schlagobers (lactosearm)
 4 Blatt Gelatine
 80 g fruchtreiche Marmelade
 1 Pkg. Vanillezucker
 1/2 Glas – ca. 200 g Kompottweichseln mit Saft (450 ml)
 20 g Schokolade geraspelt (bei Histaminarm weglassen oder
 weiße Schokolade verwenden)



Zubereitung:

Eier trennen. Das Eiweiß zu Schnee schlagen und Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale fertig schlagen. Dotter einrühren. Mehl mit Backpulver und Kakao vermengen und sieben und vorsichtig einarbeiten. Die fertige Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und bei 180°C goldbraun backen (ca. 10 - 15 Minuten).

Aus der überkühlten Biskuitmasse mit rundem Ausstecher, 24 kleine Scheiben ausstechen, 12 davon mit 1 TL Kompott Saft tränken und mit wenig Marmelade bestreichen. Obers mit Vanillezucker nicht schlagen (nicht zu fest!), die kalt eingeweichte und dann erwärmte Gelatine mit etwas Obers mischen und dann vorsichtig einrühren. Jeweils einen EL Obers-Creme auf die Törtchen Hälften geben, mit Kompottweichseln belegen und die zweite Hälfte des Törtchens darauf geben. Mit der restlichen Obers-Creme bestreichen und mit Weichseln und geraspelter Schokolade dekorieren. Zugedeckt im Kühlschrank 2 -3 Stunden durchkühlen lassen. **TIPP:** Alternative statt Obers + Gelatine: ½ Obers, ½ QimiQ

Nährwerte / Stück

239 kcal	5,4 g EW	10,9 g Fett	29,6 g KH	2,5 BE
----------	----------	-------------	-----------	--------

Kardinalschnitte (G), (L), H, F

Für Schneemasse:

3 Eiklar

80 g Kristallzucker, Saft einer Zitrone

40 g Maizena

Für Biskuitmasse:

3 Dotter, 2 Stück Eier

80 g Kristallzucker, Vanillezucker

2 EL Wasser

100 g Mehl (1/2 Vollkornmehl) glutenfrei Maismehl/Buchweizenmehl

Staubzucker zum Bestreuen, Zitronenschale



Creme:

150 ml Schlagobers (lactosearm)

2 EL Zucker

1 TL Instantkaffeepulver in 2 EL Wasser aufgelöst

150 g QuimiQ classic (durch lactosearmes Obers + 4 BL Gelatine ersetzen)

Zubereitung:

Eier trennen. Das Eiweiß mit Kristallzucker zu steifen Schnee schlagen, gesiebtes Maizena einrühren. Auf ein Backtrennpapier ausgelegtes Blech 4 x 3 Streifen auf dressieren, sodass zwischen jeden eischneestreifen Platz für einem Biskuitstreifen bleibt. Das Backrohr auf 150 - 160 ° C vorheizen. Für die Biskuitmasse die Dotter, Eier, Wasser, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Nach und nach Mehl untermengen. Die Masse in einen Dressiersack füllen und zwischen den Eischneestreifen jeweils einen Biskuitstreifen setzen. Etwas Staubzucker durch ein Sieb darüber streuen und alles im Ofen bei 150 – 160 °C für ca. 20 - 25 Minuten backen (vorsichtig auf ein angezuckertes Tuch/Backtrennpapier stürzen)

Creme: Obers steif schlagen; QuimiQ mit aufgelöstem Instantkaffeepulver und Zucker schaumig rühren, Obers unterheben und auf einen Streifen der überkühlten Biskuit-Eischnee-Kuchen streichen. Den zweiten Streifen vorsichtig auf die Creme setzen und die zweite Hälfte darüber legen. Für mind. 2 Stunden kühl stellen.

Nährwerte / Stück

159 kcal	3,9 g EW	7,9 g Fett	18 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	---------	--------

überarbeitete Auflage, erstellt im Dezember 2020



Topfen-Obers-Schnitte (Torte) (G), (F), (L), H

Biskuitmasse für 16 Stück:

120 g Zucker
 90 g VK-Mehl (glutenfrei z.B. Mandelmehl oder Buchweizenmehl)
 90 g Maisstärke
 1 Messerspitze Weinstein-Backpulver
 4 Eier
 Zitronenschale, 1 Prise Salz, 4 EL Wasser



Topfen-Obers-Fülle:

¼ l Schlagobers (lactosearm)
 250 g QimiQ (bei lactosearm weglassen, 6 Blatt Gelatine + 250 ml Joghurt lactosearm)
 500 g Magertopfen (lactosearm)
 100 ml Milch fettreduziert oder Joghurt 1 % (lactosearm)
 80 g fruchtreiche Marillen-Marmelade (bei fructosearm: weglassen)
 1 Pkg. Vanillezucker, 2 EL Orangenzucker (oder Zucker und Orangenschale)
 Staubzucker zum Garnieren

Zubereitung:

Eier trennen. Das Eiweiß mit Wasser und Salz zu steifen Schnee schlagen. Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Dotter dazugeben und weiter schaumig rühren. Mehl/Stärke mit Backpulver vermengen und sieben, vorsichtig in die Ei-Zucker-Masse einarbeiten. Die fertige Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und bei 180°C Heißluft (200 ° Ober/Unterhitze) goldbraun backen (ca. 10 - 15 Minuten).

Die überkühlte Biskuitmasse halbieren (eckiger Tortenrahmen oder Auflaufform) die eine Hälfte mit Marmelade bestreichen. Obers fest schlagen und beiseite stellen. QimiQ (nicht gekühlt) schaumig rühren, Milch (Joghurt), Zucker und Topfen dazugeben,iterrühren zuletzt das geschlagene Obers unterheben. Die Topfen-Obers-Creme auf die mit Marmelade bestrichene Kuchenhälfte aufstreichen (Tortenrahmen) und die zweite Hälfte des Biskuits darauf geben. Zugedeckt im Kühlschrank 2 -3 Stunden durchkühlen lassen und mit Staubzucker bestreut servieren.

Nährwerte / Stück

209 kcal	7,5 g EW	9,6 g Fett	23 g KH	2 BE
----------	----------	------------	---------	------

Erdbeergeleeschnitte (G), (L)

Biskuitmasse für 20 Stück:

100 g Zucker
 160 g Mehl (Hälfte Vollkornmehl) (glutenfrei)
 1 Messerspitze Backpulver
 5 EL Wasser
 4 Eier
 Zitronenschale, 1 Prise Salz



Crème:

1/2 l Milch fettarm (laktosearm)
 2 EL Zucker
 1 Pkg. Vanillepudding
 250 g Joghurt oder Topfen mager (laktosearm)
 6 Blatt Gelatine

Belag:

2 Pkg. Tortengelee rot
 ½ l Wasser
 600 g Erdbeeren
 2 EL Zucker

Zubereitung:

Eier trennen. Das Eiweiß mit Wasser und Salz zu steifen Schnee schlagen. Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Dotter schaumig rühren. Mehl mit Backpulver vermengen und sieben. In das Zucker-Dotter-Gemisch abwechseln das Mehl und den Schnee vorsichtig einarbeiten. Die fertige Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen (oder runde Form) und bei 180 – 200 °C goldbraun backen (ca. 10 - 15 Minuten).

Crème: Vanillepudding laut Packungsanleitung mit der Milch zubereiten und den Topfen/das Joghurt in den erkalteten Pudding unterrühren.

Tortengelee: Tortengelee in kaltem Wasser (1/2 l) auflösen, süßen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen (10 – 20 sec), anschließend kurz überkühlen lassen.

Die Crème dem Biskuitboden verteilen. Mit blättrig geschnittenen Erdbeeren dicht belegen und das Tortengelee mit einem Löffel darüber verteilen.

Anschließend den Kuchen für einige Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Nährwerte / Stück

113 kcal	5 g EW	2,1 g Fett	17,8 g KH	1,5 BE
----------	--------	------------	-----------	--------



Beerenroulade (G), (L)

Biskuitmasse für 15 Stück:

- 100 g Zucker
- 120 g Mehl (Hälfte Vollkornmehl) (glutenfrei)
- 1 Messerspitze Backpulver
- 2 EL Wasser, Zitronenschale
- 4 Eier

Creme:

- 250 g Beeren frisch (Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren frisch)
- 300 g Magertopfen (laktosearm)
- 30 g Staubzucker
- 150 ml Schlagobers (laktosearm)
- 3 Blatt Gelatine
- Vanillezucker, 20 g Schokolade geraspelt, Beeren zum Garnieren

Zubereitung:

Eier trennen. Das Eiweiß mit Wasser und einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Den Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und den Dotter nach und nach begeben und weiter schaumig rühren. Mehl mit Backpulver versieben und vorsichtig in die Masse einarbeiten. Die fertige Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und bei 200°C goldbraun backen (ca. 10 - 12 Minuten). Noch heiß auf ein angezuckertes Geschirrtuch stürzen und vorsichtig über ein Nudelholz/Rolle einrollen (Backtrennpapier vorher abziehen).

Creme: Topfen mit Staubzucker und Vanillezucker schaumig rühren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, dann mit etwas Wasser erwärmen und unter die Topfenmasse rühren. Zuletzt das geschlagene Obers unterheben.

Die ausgekühlte Roulade vorsichtige mit 2/3 der Creme füllen, die Beeren darüber streuen (Erdbeeren zerkleinern) und wieder einrollen. Mit der restlichen Creme und geschnittenen Erdbeeren verzieren und mit Schokoladespänen bestreuen. Für einige Stunden kühl stellen.

Nährwerte / Stück

148 kcal	6,4 g EW	5,4 g Fett	18,1 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------



Germstriezel (L), H, F

Zutaten für 2 kleine Striezel (ca. 24 Stück):

250 g Vollkornmehl
 250 g Weizenmehl
 1/2 Würfel Germ
 50 g Zucker + 1 Pkg. Vanillezucker
 1/4 l Milch (laktosearm)
 1/2 TL Salz
 50 g Butter
 1 Ei
 Zitronenschale, Orangenschale, Ei zum bestreichen



Zubereitung:

In einer Schüssel den Germ mit etwas lauwarmer Milch, 1 EL Zucker und 1 EL Mehl verrühren. Über einem warmen Wasserbad gehen lassen, bis der Vorteig Blasen wirft.

Butter in einem Topf schmelzen lassen, Milch und Ei beigeben. Die flüssigen Zutaten sollten handwarm sein.

Die restlichen Zutaten zum Vorteig geben, dann das Milch-Dotter-Gemisch dazugeben. Mit Knethaken solange kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Den Teig zudecken und in einem warmen Wasserbad mind. ½ Stunde gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.

10 dag schwere Laibchen abstechen und schleifen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit einem Geschirrtuch abdecken und nochmals an einem warmen Ort gehen lassen.

Aus den Laibchen gleichmäßige Stränge formen und je nach Belieben 3er, 4er, 5er oder 6er Striezel flechten.

Mit Ei bestreichen und bei 170°C Heißluft ca. 30 Minuten backen.

Nährwerte/Stück:

100 kcal	3 g EW	2,5 g Fett	17 g KH	1,5 BE
----------	--------	------------	---------	--------

Vollkorn-Briochegebäck (L), H, F

Zutaten für 12 Stück:

250 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
 250 g Weizenmehl (glatt)
 1/2 Würfel Germ
 50 g Zucker + 1 Pkg. Vanillezucker
 1/4 l Milch (laktosearm)
 50 g Butter
 1 Ei
 Zitronenschale, Orangenschale, Salz
 Rosinen und Mandeln zum Verziern , Hagelzucker
 1 Ei zum Bestreichen



Zubereitung:

Mehl in eine große Schüssel geben, in der Mitte eine Grube machen und Dampfl darin zubereiten.

Dampfl (Vorteig): Germ mit etwas lauwarmer Milch, 1 EL Zucker oder 1 EL Mehl verrühren. Mit Mehl leicht bedecken und Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort (Backrohr 40 ° C) stehen lassen, bis der Vorteig Blasen wirft und sich merkbar vermehrt.

Butter in einem Topf schmelzen lassen und Milch beigeben. Die flüssigen Zutaten sollten lauwarm sein.

Die restlichen Zutaten (Eier, Zucker, Gewürze) in die Schüssel dazugeben, zuletzt das Milch-Butter-Gemisch mit einem Kochlöffel oder mit Mixer (Knethacken) einrühren. Den Teig solange schlagen, bis er sich vom Schüsselrand löst. Zugedeckt nun für mind. ½ Stunde gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat. (Warmer Ort, Backrohr, Wasserbad)

Den Teig in 12 gleich große Stücke teilen, nach Belieben formen nochmals zugedeckt gehen lassen. Erst kurz vor dem Backen Ei bestreichen, verzieren und bei 180°C Umluft ca. 25- 30 Minuten backen.

Nährwerte/Stück:

200 kcal	6 g EW	5 g Fett	8,5 g KH	3 BE
----------	--------	----------	----------	------

überarbeitete Auflage, erstellt im Dezember 2020



Ostergebäck aus Vollkornbriocheteig (L), H, F

Zutaten:

1 kg Weizenmehl (1/2 Vollkorn – Dinkel)
100 g Butter
100 g Zucker,
1 Würfel frischer Germ oder 2 Pkg. Trockenhefe
2 Eier, 10 g Salz,
375 ml Milch (laktosearm)
geriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone, Vanillezucker, ev. Rosinen
1 Ei zum Bestreichen, Hagelzucker



Mohnfülle:

1/4 l Milch (laktosearm)
150 g Mohn gerieben
60 g Semmelbrösel (VK)
3 EL Zucker, Zimt, Rosinen, 1 EL Kakaopulver



Zubereitung:

Germ mit Zucker glattrühren bis die Germ verflüssigt ist.

Butter schmelzen und Milch beigeben - beides soll lauwarm sein. Mehl sieben, in eine Schüssel geben, nun die Milch-Buttermischung, Eier, Salz, Zitronenschale, Vanillezucker und das Germ-Zuckergemisch beifügen. Zu einem glatten geschmeidigen Teig abarbeiten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. eine halbe Stunde rasten lassen. Gewünscht Formen wie Hasen, Osternest, Striezel etc. formen (siehe unten), auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Zugedeckt an einem warmen Ort nochmals 20-30 Minuten gehen lassen. Mit verquirltem Ei bestreichen und je nach Wunsch mit Hagelzucker, Rosinen, Mandelstiften etc. verzieren. Im Backrohr bei ca. 180 °C goldbraun backen.

Mohnfülle: Milch aufkochen, Zucker und Mohn zugeben, mit Brösel(Kleie vom binden und mit gemahlenen Zimt abschmecken.

Mohnkronen: Die Hälfte des Teiges rechteckig ausrollen, mit der Mohnfülle bestreichen und zu einem Strudel einrollen. 3 – 4 cm dicke Stücke abschneiden etwas flach drücken und eine

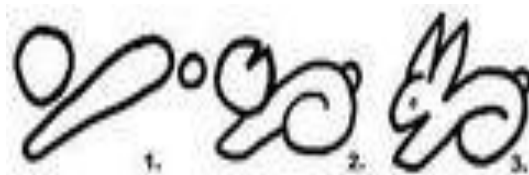
Seite 3 x einschneiden.

Osterkranz!

2 Stränge formen und miteinander verdrehen. In der Mitte eine Öffnung lassen. Nach dem Backen ein buntes Osterei hineinsetzen.



Sitzendes Häschen



Einen Teigstrang von 30 – 50 g ausrollen - auf einer Seite soll er zunehmend etwas dicker sein. Dieses dickere Ende nach unten abbiegen, damit eine sitzende Position entsteht. Ein kugelförmiges Teigstück als Kopf gut anpressen und mit einem Messer von der Spitze her bis zur Hälfte einschneiden, die Ohren etwas auseinanderbiegen und gut andrücken. Als Schwänzchen einen kleinen Teigstrang unter dem Körper befestigen. Das Auge mit einer Rosine markieren.

Küken



Briochesonne (L), (H), F

Zutaten für 16 Portionen:

500 g Mehl (1/2 Vollkornmehl zB Dinkel))

1/2 Würfel Germ

70 g Zucker + 1 Pkg. Vanillezucker

1/4 l Milch (laktosearm)

40 g Butter

2 Eier, Zitronenschale, Salz

40 g Mandelblätter/gehackte Nüsse (histaminarm weglassen)

1 – 2 EL Kristallzucker/Zimt zum Bestreuen,

1 Ei/4 EL Obers zum Bestreichen, Hagelzucker, Zitronenglasur



Zubereitung:

Mehl in eine große Schüssel geben, in der Mitte eine Grube machen und Dampfl darin zubereiten. Dampfl (Vorteig): Germ mit etwas lauwarmen Milch, 1 EL Zucker oder 1 EL Mehl verrühren. Mit Mehl leicht bedecken und Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort (Backrohr 40 ° C) stehen lassen, bis der Vorteig Blasen wirft und sich merkbar vermehrt.

Butter in einem Topf schmelzen lassen und Milch begeben. Die flüssigen Zutaten sollten lauwarm sein. Die restlichen Zutaten (Eier, Zucker, Gewürze) in die Schüssel dazugeben, zuletzt das Milch-Butter-Gemisch mit einem Kochlöffel oder mit Mixer (Knethacken) einrühren. Den Teig solange schlagen, bis er sich vom Schüsselrand löst. Zugedeckt nun für mind. ½ Stunde gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat. (Warmer Ort, Backrohr, Wasserbad). Den Teig in 3 gleich große Stücke teilen, 3 ca. 28 cm große Kreise ausrollen, die ersten 2 Kreise mit Obers/Zimt/Kristallzucker/Nüssen oder beliebiger anderer Fülle (Mohn, Nuss, Topfen, Nutella) bestreichen und mit dem letzten Teigkreis abdecken. 16 Stück einschneiden und immer 2 Teile doppelt eindrehen. Nochmals zugedeckt gehen lassen. Erst kurz vor dem Backen Ei bestreichen, verzieren und bei 180°C Umluft ca. 25- 30 Minuten backen.

Topfenfülle: 1 Pkg. Magertopfen, 2 EL Zucker, 1 Pkg. Vanillepuddingpulver, 1 Ei, 3 EL Milch

201 kcal	5,9 g EW	7,3 g Fett	27,8 g KH	2,3 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

Nährwerte/Stück:

Bananen-Apfel-Kuchen (G), L

Zutaten für 8 Stück:

200 g Dinkelvollkornmehl (glutenfrei)

2 TL Backpulver

100 g Zucker

½ TL Zimt

3 reife Bananen

2 Eier

1 kleiner Apfel

Zubereitung:

Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen.

Die Dotter mit dem Zucker schaumig schlagen. Apfel schälen und fein reiben. Die Bananen mit der Gabel zerdrücken. Obst unter die Dotter-Zucker Mischung rühren.

Abschließend das Mehl mit Backpulver und Zimt abwechseln mit dem steif geschlagenen Eiweiß vorsichtig unter die Masse heben.

Den Teig in eine gebutterte und bemehlte Kastenform füllen.

Kuchen im vorgeheizten Backrohr ca. 30 - 40 Minuten bei 170°C Ober-Unterhitze backen.

Nährwerte/Portion:

185 kcal	5 g EW	1 g Fett	39 g KH	4 BE
----------	--------	----------	---------	------

Bananen-Zucchini-Kuchen (Muffins) (G), L

Zutaten für 12 Stück:

130 g Dinkelvollkornmehl (glutenfrei)
 1TL Backpulver
 70 g Zucker
 1 Msp. Zimt
 2 reife Bananen (240 g)
 2 Eier
 2 EL Wasser
 1/2 kleiner Zucchini (70 g)
 1 kl. Prise Salz



Zubereitung:

Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen.

Die Dotter mit dem Zucker schaumig schlagen. Zucchini waschen und fein raspeln. Die Bananen mit der Gabel zerdrücken und mit den Zucchini unter die Dotter-Zucker Mischung rühren.

Abschließend das Mehl mit Backpulver und Zimt abwechseln mit dem steif geschlagenen Eiweiß vorsichtig unter die Masse heben.

Den Teig in eine gebutterte und bemehlte Kastenform oder in Muffinförmchen füllen

Kuchen im vorgeheizten Backrohr ca. 25 - 30 Minuten bei 170°C Heißluft backen.



Nährwerte/Portion:

94 kcal	2,9 g EW	1,4 g Fett	17,1 g KH	1,5 BE
---------	----------	------------	-----------	--------

Marmorkuchen (G), (L), (H), F

Für 16 Stück:

4 Eier
 1 Prise Salz
 130 g Butter
 70 g Topfen, abgetropft (lactosefrei)
 120 g Staubzucker
 Evt. 1 Schuss Rum
 1/8 l Milch (lactosefrei)
 170 g Vollkornmehl z. B. Weizen od. Dinkel (glutenfrei)
 80 g Weizenmehl glatt (glutenfrei)
 1/2 Pkg. Backpulver (glutenfrei: Weinsteinbackpulver)
 2 EL Kakao (gesiebt)



Zubereitung:

Eier trennen. Eiklar mit 1 Prise Salz zu Schnee schlagen.

Butter und Topfen mit Zucker schaumig rühren. Die Dotter einzeln unterrühren, dazwischen einige Zeit rühren. Dann nach und nach die Milch, den Rum und das mit Backpulver gemischte Mehl untermengen. Den Eischnee vorsichtig unterheben.

Die Hälfte der Masse in eine gefettete und bemehlte Backform einfüllen. Die übrige Masse mit dem gesiebten Kakao einfärben und ebenfalls einfüllen. Mit einer Gabel spiralförmig durchziehen, um die typische Marmorierung des Teiges zu erhalten.

Anschließend den Kuchen ca. 45 min bei 170 °C backen.

Nährwerte/Portion:

180 kcal	5,1 g EW	9,6 g Fett	18,3 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

Marmorkuchen II (Variante) (G), (L), (H), F

Für 16 Stück:

- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 100 g Butter
- 30 g Topfen, abgetropft (lactosefrei)
- 200 g Staubzucker
- 250 ml Milch (lactosefrei)
- 140 g Vollkornmehl z. B. Weizen od. Dinkel (glutenfrei)
- 140 g Weizenmehl glatt(glutenfrei)
- 1/2 Pkg. Backpulver(glutenfrei: Weinsteinbackpulver)
- 1-2 EL Kakao (gesiebt)



Zubereitung:

Butter, Salz und Topfen mit dem Mixer schaumig rühren, Zucker und etwas später die Eier zugeben und weiter rühren.

Nach und nach die Milch und das mit Backpulver gemischte Mehl untermengen. Die Hälfte der Masse in eine gefettete und bemehlte Guglhupfform einfüllen. Die übrige Masse mit dem gesiebt Kakao einfärben und darüber verteilen.

Mit einer Gabel spiralförmig durchziehen, um die typische Marmorierung des Teiges zu erhalten.

Anschließend den Kuchen ca. 45 min bei 170 °C backen.

Nährwerte/Portion:

180 kcal	4,1 g EW	7,1 g Fett	24,3 g KH	2 BE
----------	----------	------------	-----------	------

Marillenkuchen (Vollwert) (G), (L), H

Zutaten für 16 Portionen:

60 g weiche Butter od. Margarine
 60 g Topfen 20 % (laktosearm)
 60 g Backzucker
 5 Eier - Schnee
 60 g Backzucker
 1 Vanilleschote ausgeschabt
 1 Bio Zitrone (Saft und Schale)
 70 g Weizenmehl (glutenfrei)
 80 g Vollkornmehl (Weizen, Dinkel) (glutenfrei)
 1 TL Backpulver



Belag:

1000 g Marillen geviertelt

Zubereitung:

Die Marillen waschen, entkernen und vierteln. Die Eier trennen und das Eiklar mit 60 g Backzucker steif schlagen. Butter, Topfen und restlichen Backzucker schaumig rühren, die Eidotter nach und nach zugeben. Die ausgeschabte Vanilleschote, die Zitronenschale und den Zitronensaft dazugeben.

Zunächst 1/3 des Schnees unter die Butter-Ei-Masse mengen. Dann den restlichen Schnee und das mit Backpulver versiebte Mehl unter die Masse ziehen. Die gesamte Masse auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech streichen. Die Marillenstücke dicht auf die Masse legen. Im vorgeheizten Backrohr bei 200 ° C ca. 30 – 40 Minuten backen.

Nährwerte/Portion:

159 kcal	4,8 g EW	5,8 g Fett	21,2 g KH	1,7 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

Obstkuchen (G), (L), (H)

Zutaten für 16 Portionen::

- 100 g weiche Butter od. Margarine
- 100 g Magertopfen (laktosearm)
- 100 g Staubzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 3 Eier
- 40 g Kristallzucker
- 100 ml Milch (laktosearm)
- 220 g Vollkornmehl (glutenfrei)
- ½ Pkg. Backpulver
- 1 Pkg. Schoko- od. Vanillepuddingpulver (histaminarm: Vanille verwenden)
- 500 g Früchte (Heidelbeeren, Kirschen, Marillen,...)



Zubereitung:

Butter mit Topfen schaumig rühren, mit Staubzucker, Vanillezucker abtreiben. Eier trennen, Dotter zum Abtrieb geben; Eiklar mit Kristallzucker zu Schnee schlagen.

Puddingpulver, Mehl und Backpulver gut vermischen und mit der Milch abwechselnd unter den Topfen-Abtrieb geben. Die Masse auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech streichen – (oder in eingefettete Muffin-Formen) und die Früchte darüber geben.

Bei ca. 170 – 180 ° C 30 – 40 min backen (Muffin-Formen 20 – 15 min).

Nährwerte/Portion:

174 kcal	4,3 g EW	7,2 g Fett	22,5 g KH	1,8 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

Zwetschenfleck mit Butterstreusel (G), (L), H

Zutaten für 25 Stück:

250 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen) (glutenfrei)

250 g Weizenmehl (glatt) (glutenfrei)

1/2 Würfel Germ/1 Pkg. Trockenhefe

50 g Zucker + 1 Pkg. Vanillezucker

1/4 l Milch (laktosearm)

40 g Butter zerlassen

2 Eier

Zitronenschale, Salz

1,5 kg Zwetschken

Streusel: 50 g Butter, 100 g Mehl, 75 g Kristallzucker, ½ TL Zimt



Zubereitung:

Dampf! In einer (Germteig-)Schüssel den Germ mit etwas lauwarmen Milch, 1 EL Zucker oder 1 EL Mehl verrühren. Über einem warmen Wasserbad gehen lassen, bis der Vorteig Blasen wirft.

Butter in einem Topf schmelzen lassen, dann Milch begeben. Die flüssigen Zutaten müssen handwarm sein. Die restlichen Zutaten (Milch, Eier, Salz, Zitronenschale, Zucker) zum Dampf geben, dann das Milch-Butter-Gemisch dazugeben. Mit Knethaken solange kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Den Teig zudecken und in einem warmen Wasserbad mind. ½ Stunde gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.

Den Teig in auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech ausrollen und mit den halbierten, längs eingeschnittenen Zwetschken dicht belegen.

Den Teig nochmals zugedeckt gehen lassen.

Streusel: Butter, Mehl, Kristallzucker und Zimt miteinander gut vermischen (abbröseln) und über den mit Zwetschken belegten Germteig streuen.

Bei ca. 180°C Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten backen.

Nährwerte/Stück:

166 kcal	4,3 g EW	4,5 g Fett	26 g KH	2,1 BE
----------	----------	------------	---------	--------

Zwetschkenkuchen (L), H

Zutaten für 25 Portionen:

Teig:

250 g Mehl (1/2 VK-Dinkelmehl)
120 g geriebene Mandeln
150 g Zucker
150 g Butter
150 g Topfen mager (laktosearm)
4 Eier
½ Pkg. Backpulver

Belag:

1 kg Zwetschken

Mandelkruste:

50 g Butter
50 g brauner Zucker
100 g Mandelblätter

Zubereitung:

Mandelkruste: Butter, Zucker und Mandelblätter verkneten und tiefkühlen.

Eier trennen, Klar mit der Hälfte des Zuckers steif schlagen. Butter schaumig rühren, Topfen, Zucker und Dotter dazugeben und dann abwechselnd das mit Backpulver versiebte Mehl, die geriebenen Mandeln und den Eischnee unterheben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und mit halbierten oder geviertelten Zwetschken belegen.

Bei 180 ° C ca. 30–35 min backen, dann die tiefgekühlte Mandelkruste mit einem Reibeisen über den Kuchen reiben und weitere 10-15 Minuten bei 160° C fertig backen.

Nährwerte/Portion:

212 kcal	5,2 g EW	13,0 g Fett	18,2 g KH	1,5 BE
----------	----------	-------------	-----------	--------

Saftige Birnenmuffins (G), (L)

Zutaten für 12 Muffins:

1 Ei
200 g Buttermilch (laktosearm)
125 ml Birnensaft
60 ml Öl
Salz
150 g Weißmehl glatt (glutenfrei)
100 g Vollkornmehl (glutenfrei)
2 TL Backpulver
80 g Zucker
30 g Walnüsse
300 g Birnen

Zubereitung:

Backofen vorheizen, Muffinformen vorbereiten.

Birnen schälen und in kleine Würfel schneiden. Nasse Zutaten verquirlen, trockene Zutaten extra vermischen und dann mit dem Schneebesen kurz durchrühren.

Teig dreiviertel hoch in die Formen füllen und bei ca. 180° C Heißluft ca. 25 min backen.

Nährwerte/Portion:

190 kcal	4 g EW	7,5 g Fett	26,3 g KH	2 BE
----------	--------	------------	-----------	------

Birnen-Nuss-Muffins (G), (L)

Zutaten für 12 Muffins:

2 Eier
 220 g Buttermilch (laktosearm)
 40 ml Öl
 1 Prise Salz
 150 g Weißmehl glatt (glutenfrei)
 100 g Vollkornmehl (glutenfrei)
 2 TL Backpulver
 120 g Zucker
 50 g Walnüsse/Haselnüsse/Mandeln gerieben
 300 g Birnen
 Butter und Brösel zum für die Muffinformen



Zubereitung:

Backofen vorheizen, Muffinformen ausfetten, mit Brösel ausstreuen.

Birnen schälen und in kleine Würfel schneiden. Nasse Zutaten verquirlen, trockene Zutaten extra vermischen und dann alles gemeinsam mit dem Schneebesen kurz durchrühren.

Teig dreiviertel hoch in die Formen füllen und bei ca. 180° C Heißluft ca. 20 - 25 min backen.

Nährwerte/Portion:

201kcal	5 g EW	7,5 g Fett	28,1 g KH	2 BE
---------	--------	------------	-----------	------

Heidelbeer-Joghurt-Muffins (G), (L), H, (F)

Zutaten für 12 Muffins:

150 g Heidelbeeren (frisch oder tiefgekühlt) (bei fruktosealarm: Zucker zum Teil durch Traubenzucker ersetzen)

1 Ei

80 ml Rapsöl

100 g Zucker

150 g Joghurt (laktosearm)

100 ml Magermilch (laktosearm)

100 g Weizenvollkornmehl (glutenfrei)

150 g Weißmehl (glutenfrei)

2 TL Backpulver



12 Muffinförmchen und Muffinbackblech

Staubzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Das Ei in eine Schüssel schlagen und kräftig mit einem Schneebesen verquirlen. Rapsöl, Zucker, Joghurt und Milch dazugeben und alles zu einer glatten Masse verrühren.
2. Den Backofen vorheizen.
3. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und unter die Masse rühren.
4. Masse gleichmäßig auf die Muffin Förmchen verteilen und die Heidelbeeren darüber streuen.
5. Im Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze etwa 20 - 25 Minuten backen.

Nährwerte pro Stück:

182 kcal	3,8 g EW	8 g Fett	23,9 g KH	2 BE
----------	----------	----------	-----------	------

Topfennockerl mit Früchten (kalt) G, (L)

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Magertopfen (laktosearm)
 250 g Joghurt 1 % Fett (laktosearm)
 40 g Staubzucker gesiebt
 4 Blatt Gelatine
 Saft 1 Zitrone
 350 g Früchte (Himbeeren, Erdbeeren, ...)
 Ev. 1 EL Maizena
 20 g Zucker



8 Melissenblätter zum Dekorieren

Zubereitung:

Topfen und Joghurt mit Staubzucker vermengen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zitronensaft erwärmen, Gelatine ausdrücken und im erwärmten Zitronensaft auflösen. Die Gelatine-Zitronenmasse rasch unter die Topfen-Joghurt-Masse rühren. Die Masse im Kühlschrank kalt stellen und mindestens 1,5 h fest werden lassen. Die Früchte pürieren (ev. erhitzen und mit in Wasser aufgelöstem Maizena binden) und leicht süßen.

Wenn die Masse fest ist, pro Portion 3 Nockerl ausstechen, mit dem Fruchtピューree anrichten und mit einem Melissenblatt garnieren.

Alternative: Abwechselnd Fruchtmus und Topfen-Joghurtmasse in Gläser füllen und mit Melissenblättern garnieren. (Dann sind auch 3 Blatt Gelatine ausreichend!)

Nährwerte/Portion:

160 kcal	13 g EW	0,5 g Fett	24 g KH	2 BE
----------	---------	------------	---------	------

Vanille-Joghurt-Creme mit Weichseln G, (L), H

Zutaten für 4 Portionen:

1/4 l Halbfettmilch (laktosearm)
 1 gehäufter EL Vanillepuddingpulver (1/4 PKg.)
 125 g Naturjoghurt 1% (laktosearm)
 2 EL Zucker
 1/2 Glas Weichseln
 1 EL Vanillepuddingpulver
 Melissenblätter als Garnitur



Zubereitung:

Vanillepudding lt. Packungsanleitung zubereiten und abkühlen lassen. Immer wieder mit dem Schneebesen umrühren, damit sich keine Haut bildet. Wenn der Pudding übergekühlt ist, das Joghurt unterrühren.

Für die Weichselsauce etwas Weichelsaft mit 1 EL Puddingpulver glattrühren. Die restlichen Weichseln in einem Topf erhitzen, das Puddingpulver einrühren und kurz aufkochen lassen.

Bei Verwendung von frischen Früchten, die Weichseln mit etwas Wasser und 1 EL Zucker dünsten.

Abwechselnd Weichselsauce und Vanille-Joghurt-Creme in Dessertschalen füllen.

TIPP: Weichselsauce immer etwas überkühlen lassen und dann erst die Vanille-Joghurt-Creme darüber verteilen, sonst vermischt sich die Weichselsauce mit der Vanille-Joghurt-Creme.

Mit einem Melissenblatt garnieren und bis zum Servieren kalt stellen.

Nährwerte/Portion:

150 kcal	4,4 g EW	1,7 g Fett	28,7 g KH	2,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

Grießflammerie mit Weichselragout (G), (L), H

Zutaten für 4 Portionen:

1/4 l Halbfettmilch 1,5 % (laktosearm)
 Prise Salz
 1 TL geriebene Orangenschale (unbehandelt)
 1 TL Vanillezucker
 40 g Grieß (glutenfrei: Polenta oder Hirse)
 20 g Zucker
 3 Blatt Gelatine
 200 g Joghurt 1% (laktosearm)
 1/2 Glas Weichseln (mit Saft) 800 ml
 1 EL Vanillepuddingpulver
 Zimt, Vanillezucker, Melissen- oder Minzeblätter
 Orangenscheiben zum Garnieren



Zubereitung:

Milch aufkochen, Zucker, Vanillezucker, Salz, geriebene Orangenschale, Zimt und den Grieß dazugeben und das Ganze nochmals aufkochen lassen. Herdplatte zurückschalten und einige Minuten unter ständigem Umrühren leicht köcheln lassen. Dann die Masse vom Herd nehmen und etwas überkühlen lassen, die in kaltem Wasser eingeweichte Gelatine in die noch warme Grießmasse rühren. Joghurt glatt rühren und untermischen.

Für das Weichselragout das Puddingpulver mit etwas Weichselsaft verrühren. Die restlichen Weichseln in einem Topf erhitzen, das Puddingpulver einrühren und kurz aufkochen lassen. Variante 1: eine kleine Schüssel mit Frischhaltefolie auslegen, die Masse darin gleichmäßig verteilen und für mind. 2-3 Std. kühl stellen. Das Grießflammerie auf einen Teller stürzen, mit dem Weichselragout anrichten und mit einem Melissenblatt und einer halben Orangenscheibe garnieren.

Variante 2: In kleinen Schalen abwechselnd Grießmasse und Weichselragout einfüllen und dann für 1 – 2 h kühl stellen.

Nährwerte/Portion:

188 kcal	5,4 g EW	1,7 g Fett	36,3 g KH	3 BE
----------	----------	------------	-----------	------

Topfencreme mit Heidelbeeren G, (L), (F), (H)

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Magertopfen (laktosearm)

4 EL Orangensaft- Saft 1 Orange (bei FI/HI durch Milch ersetzen)

200 g Heidelbeeren – TK oder frisch

ev. Zucker nach Bedarf (1–2 EL) (bei fruktosearm: Traubenzucker verwenden)



Zubereitung:

Den Topfen und dem Orangensaft (Milch) glatt rühren. Die Heidelbeeren vorsichtig dazu mischen und bei Bedarf etwas süßen. Die Topfencreme in kleine Dessertschüssel füllen und garnieren.

Nährwerte/Portion:

63 kcal	9 g EW	0,5 g Fett	5 g KH	1 BE
---------	--------	------------	--------	------

Topfencreme mit Beeren – Variante G, (L)

Zutaten für 4 Personen:

250 g Magertopfen (laktosearm)

50 ml Joghurt (laktosearm)

60 g QimiQ

150 g Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren,...)

ev. 1 EL Zucker, Vanillezucker

Saft von einer Orange

Minze/Melissenblätter

4 schöne Himbeeren



Zubereitung:

Den Topfen mit QimiQ, dem Joghurt und dem Orangensaft glatt rühren.

Die Beeren vorsichtig dazu mischen und bei Bedarf etwas süßen.

Die Topfencreme in kleine Dessertschüsseln füllen und garnieren.

Nährwerte/Portion:

99 kcal	9,9 g EW	1,8 g Fett	9,2 g KH	0,7 BE
---------	----------	------------	----------	--------

Topfen-Orangen-Creme G, (L), (F)

Zutaten für 4 Portionen:

120 ml frisch gepresster Orangensaft
 40 g Staubzucker (bei fruktosearm: Traubenzucker)
 320 g Magertopfen (laktosearm)
 320 g Joghurt fettarm (laktosearm)
 40 ml Mineralwasser prickelnd
 3 Blatt Gelatine
 1 Pkg. Vanillezucker



4 Filetierte Orangen- oder Mandarinenspalten
 4 Minzeblätter

Zubereitung:

Orangensaft mit Joghurt, Staubzucker, Vanillezucker und passiertem Topfen gut verrühren. Die in kaltem Wasser eingeweichte und dann in etwas Orangensaft erwärmte, aufgelöste Gelatine zur Topfenmasse geben und gut verrühren. Zuletzt Mineralwasser unterrühren. Creme in Schalen einfüllen und mit Orangenspalten belegen. Einige Stunden im Kühlschrank fest werden lassen und vor dem Servieren mit einem Minzeblatt garnieren.

Nährwerte/Portion:

154 kcal	15,3 g EW	0,2 g Fett	21,4 g KH	1,5 BE
----------	-----------	------------	-----------	--------

Topfen-Limetten-Creme mit marinierten Himbeeren G, (L)

Zutaten:

2 Limetten unbehandelt
1 Vanilleschote
375 g Magertopfen (laktosearm)
175 g Joghurt fettarm (laktosearm)
3 EL Honig
1 Pkg. Vanillezucker
100 g Himbeeren



Zubereitung:

Von beliebig vielen Limetten die Schale abreiben und von der Vanilleschote das Vanillemark auskratzen.

Topfen mit Joghurt, Vanillemark, 2 EL Honig, 1/2 Pkg. Vanillezucker und Limettenschale glatt rühren.

Topfenmasse auf 4 Dessertschalen aufteilen.

Die Hälfte der Himbeeren pürieren, mit 1/2 Pkg. Vanillezucker, 1 EL Honig und Limettensaft abschmecken und restliche Himbeeren vorsichtig untermengen.

Himbeeren über der Creme verteilen und mit Limettenzesten garnieren.

Creme bis zum Servieren kalt stellen.

Nährwerte/Portion:

130 kcal	15 g EW	0,5 g Fett	14,5 g KH	1 BE
----------	---------	------------	-----------	------

Birnen-Bananen-Crème G, (L)

Zutaten:

2 reife, feste, große Birnen
1/2 l Wasser
3 reife Bananen
250 g Magertopfen (laktosearm)
125 g Joghurt 1% (laktosearm)
Zitronensaft, flüssiger Süßstoff, Zimtrinde, Nelken
Mandelstifte zum Bestreuen
Minzeblätter zum Garnieren



Zubereitung:

Die Birnen waschen, schälen und halbieren, die Kerngehäuse herausschneiden und die Birnenhälften mit Zitronensaft beträufeln. Das Wasser mit Süßstoff und den Gewürzen aufkochen, die Birnen einlegen und etwa 20 Minuten lang gar ziehen lassen. Die Birnen im Sud erkalten und danach gut abtropfen lassen. Zwei Drittel der Birnenhälften klein schneiden, die übrigen Birnenhälften fächerartig aufschneiden.

Die Bananen mit Zitronensaft pürieren, mit Magertopfen und Joghurt glatt rühren. Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Die vorbereiteten Birnenstückchen in gekühlte Gläser verteilen und die Bananencreme darauf füllen. Mit gefächerten Birnen belegen, mit gerösteten Mandelstiften bestreuen und mit Minzeblättern garnieren.

Nährwerte/Portion:

200 kcal	11,3 g EW	1 g Fett	36 g KH	3 BE
----------	-----------	----------	---------	------

überarbeitete Auflage, erstellt im Dezember 2020



Zimtäpfel auf Joghurt – Variante G, (L), H

Zutaten für 4 Portionen:

20 g Mandelstifte
 150 g Äpfel
 2- 3 EL Wasser
 1/2 l fettarmes Naturjoghurt (laktosearm)
 2 TL Zucker
 1/2 Zitrone
 ev. 1 TL Rosinen



Gewürze/Kräuter:

1 Messerspitze Zimt, Minzeblätter

Zubereitung:

Die Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Einen Teelöffel Zucker hinzugeben, leicht karamellisieren lassen und die geschälten, geviertelten und in dünne Streifen geschnittenen Äpfel und Zitronensaft dazugeben (ev. + Rosinen), in der Pfanne durchrösten, öfters umrühren und zuletzt mit wenig Zimt bestreuen. Das Ganze etwas anbraten, dabei öfters umrühren. Schließlich das Wasser hinzugeben und bei geschlossenem Deckel einige Minuten dünsten.

Das Joghurt mit 1 TL Zucker verrühren, auf 4 Dessertschalen aufteilen, die Apfel-Zimt-Masse darauf verteilen und mit Minzeblättern garnieren.

Nährwerte/Portion:

168 kcal	7,6 g EW	5,9 g Fett	19,7 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

Erdbeer-Schichtdessert (G), (L), (F)

Zutaten für 4 Portionen:

60 g Vollkorn-Biskotten (glutenfrei)
 40 g Haferflocken
 400 g Erdbeeren (bei fruktosearm: Traubenzucker dazugeben
 u. Marmelade weglassen)
 220 g Topfen (laktosearm)
 180 g Joghurt (laktosearm)
 Zitronenschale einer unbehandelten Zitrone
 ev. etwas Süßstoff
 2EL Erdbeermarmelade mit hohem Fruchtgehalt



Biskotten in kleine Stücke brechen (oder: in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Schnitzelklopfer zerkleinern). Haferflocken in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Beides vermischen und beiseite stellen. Erdbeeren waschen, putzen, vierteln oder in kleine Würfel schneiden und mit der Erdbeermarmelade mischen. Topfen und Joghurt glatt rühren, abgeriebene Zitronenschale dazugeben, ev. mit Süßstoff abschmecken.

Nacheinander die Biskotten-Haferflocken-Mischung, die Topfen-Joghurt-Creme und die Erdbeeren in Gläser schichten und kurze Zeit kalt stellen.

Tipp: Statt Erdbeeren können auch Himbeeren oder Marillen verwendet werden.

Nährwerte/Portion:

120 kcal	13,3 g EW	2,5 g Fett	33 g KH	2,5 BE
----------	-----------	------------	---------	--------

Frozen Joghurt mit Himbeeren G, (L) H

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Himbeeren TK

1 EL Zitronensaft

50 g Zucker (je nach Geschmack evt. auch weniger)

350 g Joghurt glatt gerührt (laktosearm)

Gewürze, Aromen:

Vanilleschote, Zitronenmelisse



Zubereitung:

Halbgefrorene Himbeeren pürieren (einige Beeren für Garnitur beiseite legen). Vanilleschote halbieren und Mark herauschaben, mit dem Zucker zu den Himbeeren hinzufügen und mit Joghurt glattrühren.

Für 1 -2 h tiefkühlen (evt. öfter umrühren) und vor dem Anrichten in Gläser füllen (Eisportionierer/Löffel) und mit Himbeeren und Minze garnieren.

Nährwerte/Portion:

122 kcal	5,6 g EW	0,4 g Fett	21,4 g KH	1,75 BE
----------	----------	------------	-----------	---------

Rhabarber-Erdbeer-Soufflé (G), L

Zutaten für 4 Personen:

130 g Rhabarber
 70 g Erdbeeren
 35 g Zucker
 2 Eier
 250 g Magertopfen (laktosearm)
 40 ml Milch (laktosearm)
 35 g Vollkorn Grieß (glutenfrei: Maisstärke)
 1 Biozitron
 Salz, Vanillezucker, Staubzucker zum Bestreuen
 Butter und Mehl (Brösel) (glutenfrei) für die Kaffeetassen/Formen
 4 schöne Erdbeeren zum Garnieren, Minze/Melissenblätter



Zubereitung:

Backrohr auf 170 – 180 ° C vorheizen, Formen mit flüssiger Butter auspinseln und mit Mehl oder Bröseln bestreuen.

Rhabarber waschen, schälen und in 1 – 2 cm große Stücke schneiden. In wenig Wasser kurz weich dünsten, abseihen und abkühlen lassen. Inzwischen die Erdbeeren waschen, vierteln und mit der Hälfte des Zuckers zum Rhabarber geben.

Eier trennen, Eiklar mit etwas Salz zu Schnee schlagen, Zucker und Dotter dazugeben, fertig schlagen. Zuletzt Topfen, Milch und Grieß sowie Zitronenschale und -saft unterrühren.

Variante 1: Die Erdbeer-Rhabarbermasse in die Tassen/Form geben und die Topfenmasse darauf verteilen (wenn das Soufflé in der Tasse serviert wird).

Variante 2: Die Topfenmasse in die Form geben, nach dem Backen vorsichtig herauslösen und mit der Rhabarber-Erdbeer-Masse auf Teller anrichten.

Bei 170 – 180 ° C ca. 25 – 30 Minuten backen (Backrohr nicht öffnen) und sofort servieren!

Nährwerte/Portion:

184kcal	13,8 g EW	3,8 g Fett	20,6 g KH	1,7 BE
---------	-----------	------------	-----------	--------

Cake Pops für Feiern oder Geburtstage (L), F, (H)

Zutaten für 25 Stück::

200 g Topfen (lactosearm)
 2 Eier (1/2 zum Bestreichen beiseite geben!)
 3 EL Rapsöl
 3 EL Milch (lactosearm)
 100 g Staubzucker
 Salz, Vanillezucker
 300 g Mehl (1/2 VK-Mehl)
 1 EL Backpulver
 1 EL Milch zum Bestreichen (lactosearm)
 Schaschlickspieße, Ausstechformen
 150 g Kuvertüre weiß/dunkel (histaminarm nur weiße)
 2 EL Bunte Zucker/Schokostreusel (histaminarm zur Zuckerstreusel)



Zubereitung:

Topfen, Ei, Öl, Salz, Zucker und Vanillezucker verrühren. Mehl und Backpulver zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. 1/2 h rasten lassen (Kühlschrank)

Teig auf eine bemehlte Unterlage ca. 1 cm dick ausrollen, Motivausstechformen ausstechen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Ei-Milchgemisch bestreichen – evt. gleich mit bunten Zuckerstreuseln bestreuen.

Im vorgeheizten Backrohr bei 180 ° C ca. 10 Minuten backen. Auskühlen lassen, auf Schaschlickspieße stecken und mitgeschmolzener Kuvertüre glasieren und mit Zucker- oder Schokostreuseln garnieren.

Nährwerte/Portion:

110 kcal	3,5 g EW	2,5 g Fett	17,9 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

Waldbeer Smoothie G, L

Zutaten für 4 Portionen:

400 ml Wasser

1 Banane

450 g Waldbeeren (Himbeeren, Heidelbeeren,
Brombeeren, TK oder frisch)

2 Orangen – in Scheiben geschnitten (Garnitur)



Nährwerte/Portion:

101 kcal	2,1 g EW	0,9 g Fett	18,7 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

Grüner Smoothie G, L

Zutaten für 4 Portionen:

2 Bananen

2 Äpfel

150 g Blattspinat (oder Mangold) frisch

1 Bund Petersiliengrün

400 ml Wasser



Nährwerte/Portion:

130 kcal	2,8 g EW	0,6 g Fett	27 g KH	2 BE
----------	----------	------------	---------	------

Apfel-Tiramisu (G), (L), H, (F)

Zutaten für 10 Portionen:

250 g QimiQ Classic ungekühlt (laktosearm: Joghurt, Topfen und Gelatine verwenden)
 500 g Apfelmus ungesüßt
 30 g Zucker (bei fruktosearm: Traubenzucker)
 ½ TL Zimt
 ev. 1 TL Zitronensaft
 100 ml Schlagobers geschlagen (laktosearm)



Für die Biskotten:

30-40 Stück Vollkorn-Biskotten (200 g VK-Biskuit) (glutenfrei)
 125 ml Milch (laktosearm)
 ½ TL Zimt



Zubereitung:

Ungekühltes QimiQ glatt rühren. Apfelmus, Zucker, Zitronensaft und Zimt dazu mischen.
 Geschlagenes Obers vorsichtig unterheben.

Biskotten in Milch-Zimt-Mischung tauchen und mit der Apfelcreme schichtweise in eine Schüssel geben oder auf 10 Gläser verteilen. Mit Apfelcreme abschließen und mindestens 4 Stunden kühlen.

Nach Belieben mit Zimt bestreuen.

Nährwerte/Portion:

201 kcal	4 g EW	8,6 g Fett	26,7 g KH	2,2 BE
----------	--------	------------	-----------	--------

überarbeitete Auflage, erstellt im Dezember 2020



Erdbeer-Tiramisu (G), (L), (F)

Zutaten für 10 Portionen:

250 g QimiQ Classic ungekühlt (bei lactosearm Obers + 3 Bl Gelatine)
 300 g Magertopfen (lactosearm)
 200 g Joghurt 1 % (lactosearm)
 30 g Zucker (fructosearm Traubenzucker)
 1 EL Vanillezucker
 500 g Erdbeeren



Für die Biskotten:

30-40 Stück Vollkorn-Biskotten (200 g VK-Biskuit) (glutenfrei)
 125 ml Milch (lactosearm)
 Kakaopulver zum Bestreuen, Minzeblatt

Zubereitung:

Ungekühltes QimiQ glatt rühren. Topfen, Joghurt und Zucker gut unterrühren.

Biskotten in Milch tauchen und abwechselnd mit der Creme und den klein geschnittenen und mit Vanillezucker marinierten Erdbeeren in eine Schüssel schichten oder auf 10 Gläser verteilen.

Mit Creme abschließen und mindestens 4 Stunden kühlen.

Nach Belieben mit Kakaopulver, Minzeblatt und Erdbeeren garnieren.

Nährwerte/Portion:

182 kcal	8,9 g EW	4,9 g Fett	24,6 g KH	2 BE
----------	----------	------------	-----------	------

Tiramisu (G), (L), (H), F

Zutaten für 10 Portionen:

250 g QimiQ Classic oder QimiQ Vanille ungekühlt
400 g Vanillepudding (laktosearm) (ev. 2 Dany Sahne)
1 TL Vanillezucker
100 ml Schlagobers geschlagen (laktosearm)



Für die Biskotten:

30-40 Stück Vollkorn-Biskotten (200 g VK-Biskuit) (glutenfrei)
125 ml Kaffee
40 ml Rum (bei histaminarm: weglassen)
Kakaopulver zum Bestreuen (bei histaminarm: weglassen)

Zubereitung:

Ungekühltes QimiQ glatt rühren. Vanillepudding und Vanillezucker dazu mischen.

Geschlagenes Obers vorsichtig unterheben.

Biskotten in Kaffee-Rum-Mischung tauchen und abwechselnd mit der Creme in eine Schüssel schichten oder auf 10 Gläser verteilen. Mit Creme abschließen und mindestens 4 Stunden kühlen.

Nach Belieben mit Kakaopulver bestreuen.

Nährwerte/Portion:

195 kcal	3,7 g EW	7,4 g Fett	25,9 g KH	2,1 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

Vollkorn-Apfelstrudel L, (H), (F)

Strudelteig für 14 Portionen:

150 g Vollkornmehl
210 g Weißmehl
ca. 200 ml Wasser
1/2 TL Salz
3 TL Öl + 1 TL Öl zum Bestreichen
1/2 Ei
2 EL Milch (laktosearm)

Fülle:

1 kg säuerliche Äpfel
100 g Semmelbrösel
50 g Butter
50 g Zucker (fruktosearm: Traubenzucker)
50 g Haselnüsse gerieben
(bei histaminarm: weglassen)
Zitronensaft, Zimt



Zubereitung:

Mehl, Öl, Wasser und Salz zu einem Strudelteig verkneten und (an einem warmen Ort) ca. ½ h rasten lassen.

Butter in einer heißen Pfanne schmelzen und die Brösel darin anrösten.

Die Äpfel schälen und blättrig schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Zimt, Zucker und Haselnüssen vermengen.

Den Teig auf einem bemehlten Tuch ausziehen. (*Aber Vorsicht: Der Teig darf aufgrund des Vollkornanteils nicht zu dünn ausgezogen werden.*)

Die Apfelmasse auf einem Drittel des Teiges verteilen und die gerösteten Brösel darüber streuen. Teig auf den Seiten einschlagen und zusammenrollen.

Den Strudel im Backrohr bei 180-200°C Heißluft ca. 25 Minuten backen, dabei den Strudel mehrmals mit dem Milch-Ei-Gemisch bestreichen.



Nährwerte/Portion:

197 kcal	4,8 g EW	4,4 g Fett	34 g KH	2,8 BE
----------	----------	------------	---------	--------

Vollkorn-Topfenstrudel (L), H, (F)

Strudelteig für 14 Portionen:

150 g Vollkornmehl
 210 g Weißmehl
 ca. 200 ml Wasser, Salz
 3 TL Öl + 1 TL Öl zum Bestreichen
 1/2 Ei oder ev. 2 EL Milch

Topfenfülle:

500 g Topfen mager (laktosearm)
 125 g Sauerrahm (laktosearm) oder QimiQ
 2 Eier – Schnee schlagen
 50 g Zucker
 20 g Vanillepuddingpulver
 50 g Weizengrieß
 1 altbackenen Semmel in Würfel geschnitten
 1 Bio-Zitrone – Saft und Schale, ev. 2 EL Rosinen oder 100 g Beeren/Marillen (bei fruktosearm: weglassen)



Zubereitung:

Mehl, Öl, Wasser und Salz zu einem Strudelteig verkneten und (an einem warmen Ort) ca. ½ Stunde rasten lassen.

Topfenfülle: Eier trennen, Dotter mit Topfen, Rahm, Zitronensaft, Zucker und Zitronenschale verrühren, den Grieß und das Vanillepuddingpulver dazu mischen und das geschlagene Eiweiß unterheben bzw. ev. die Rosinen unterheben.

Den Teig auf einem bemehlten Tuch ausziehen. *(Aber Vorsicht: Der Teig darf aufgrund des Vollkornanteils nicht zu dünn ausgezogen werden.)* Die Topfenmasse auf einem Drittel des Teiges verteilen, geschnittene Semmel und Früchte (Rosinen) darüber verteilen. Den Teig auf den Seiten einschlagen, zusammenrollen und mit Milch-Ei-Gemisch bestreichen.

Den Strudel im Backrohr bei 180-200°C Heißluft ca. 25 min backen.

Dazu passt: Vanillesoße

Nährwerte/Portion:

187 kcal	9,6 g EW	4 g Fett	27,3 g KH	2,2 BE
----------	----------	----------	-----------	--------

Vanillesoße G, (L), H, F

Zutaten für 4 Portionen:

500 ml Milch 1,5 % (laktosearm)

2 EL Zucker

½ Pkg Vanillepuddingpulver



Zubereitung:

Milch und Zucker in einem Topf ohne umrühren zum Kochen bringen.

3 EL kalte Milch mit 1 TL Zucker und Vanillepuddingpulver verrühren und in die kochende Milch mit dem Schneebesen einrühren. Ca. 1 Minute unter ständigem Rühren köcheln lassen – bis zum Anrichten abdecken (Deckel, Frischhaltefolie,..) dann bildet sich keine Haut.

Nährwerte/Portion:

überarbeitete Auflage, erstellt im Dezember 2020



109 kcal	4,3 g EW	2,1 g Fett	18 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	---------	--------

Fruchtknödel/-tascherl (Topfenteig) mit Zimtbrösel (G), (L), (H)

Zutaten für 4 Portionen:

125 g Bröseltopfen (laktosearm)

250 g griffiges Mehl (glutenfrei Maismehl)

1 Ei

ca. 50 ml Milch (laktosearm)

Salz

Fülle: 300-400 g Obst (kleine Marillen, Zwetschken, Erdbeeren) oder 100 g Marmelade mit hohem Fruchtanteil (histaminarme Sorten), Zitronensaft



80 g Semmelbrösel (VK) (glutenfrei)

30 g Butter

20 g Staubzucker

Zimt



Zubereitung:

Mehl mit Topfen abbröseln, salzen und mit Milch und Ei durchkneten. Den Teig für ca. ½ h rasten lassen (in Folie gewickelt/zugedeckt)

Teig ca. 3 – 4 mm dick ausrollen, Scheiben austechen (Klapp mich – Ausstecher) oder 7 x 10 cm große Rechtecke ausschneiden, Teigländer mit Ei oder Milch bestreichen, mit Marmelade oder klein gewürfelten Früchten füllen- ev. Zimt und Zitronensaft beimengen, zusammenklappen – Teigländer gut mit Gabel andrücken (oder kleine Knöderl mit Marillen oder Zwetschken formen)

In kochendem Salzwasser für 10 – 15 min ziehen lassen, mit Siebschöpfer herausnehmen und in Butterbrösel (Butter mit Brösel goldbraun rösten mit Zimt würzen) wälzen und mit Staubzucker bestreuen.

Nährwerte/Portion:

456 kcal	16,1 g EW	10,8 g Fett	71,8 g KH	6 BE
----------	-----------	-------------	-----------	------

Fruchtknödel/Mohnnudeln aus Kartoffelteig (G), L, (H), (F)

Zutaten für 8 Portionen (16 Knödel):

600 g Kartoffeln mehlig
 300 g griffiges VK-Mehl (glutenfrei)
 50 g VK-Grieß (glutenfrei)
 1 Eier
 Salz, evt. 1 Msp. Muskatnuss gemahlen



Fülle: 800 g Obst (16 Marillen, Zwetschen)

40 g geriebene Haselnüsse (bei histaminarm: weglassen)
 40 g geriebener Mohn
 60 g Semmelbrösel (VK) (glutenfrei)
 30 g Butter
 40 g Zucker/Staubzucker zum Bestreuen, Zimt

Zubereitung:

Kartoffeln in der Schale kochen, heiß schälen, pressen, salzen, etwas überkühlen lassen und mit Mehl, Grieß und Ei schnell zu einem Teig verkneten (nicht zu lange, sonst wird der Teig zäh!) Den Teig ca. ½ Stunde rasten lassen (in Folie gewickelt/zugedeckt).

Teig zu einer Rolle formen, ca. 2 cm dicke Scheiben abschneiden, auseinanderdrücken, mit Obst füllen und zu einem Knödel formen bzw. für die Mohnnudeln eine fingerdicke Rolle formen. In kochendem Salzwasser 10–15 Minuten (Mohnnudeln 7-10 Min) ziehen lassen, mit Siebschöpfer herausnehmen und in gerösteten Bröseln wälzen.

Butterbrösel: 20 g Butter mit 60 g Semmelbrösel goldbraun rösten mit Zimt würzen, wälzen

Mohnbrösel: 10 g Butter mit Mohn leicht anrösten

Nussbrösel: geriebene Haselnüsse ohne Fettzugabe kurz goldbraun rösten
 mit Staubzucker bestreuen

Nährwerte/Portion:

366 kcal	16,1 g EW	10,8 g Fett	71,8 g KH	6 BE
----------	-----------	-------------	-----------	------

Mohnnudeln aus Kartoffelteig (G), L, (H), (F)
--

Zutaten für 8 (Dessert-) portionen:

500 g Kartoffeln mehlig
 200 g griffiges bzw. VK-Mehl (glutenfrei)
 50 g Weizengrieß (glutenfrei)
 1 Dotter
 Salz, evt. Muskatnuss gemahlen
 (Evt.100 g Bröseltopfen)



80 g geriebener Mohn
 20 g Butter
 20- 40 g Staubzucker zum Bestreuen, Zimt

**Zubereitung:**

Kartoffeln in der Schale kochen, heiß schälen und gleich durch eine Kartoffelpresse pressen, salzen, etwas überkühlen lassen und mit Mehl, Grieß (Bröseltopfen) und Ei zu einem glatten Teig verkneten (nicht zu lange, sonst wird der Teig zäh!)

Den Teig ca. ½ Stunde rasten lassen (in Folie gewickelt/zugedeckt).

Den Teig in vier Teile teilen, auf einem bemehlten Küchenbrett zu einer fingerdicken Rolle formen, 6- 8 cm lange Stücke abschneiden und zu Nudeln formen.

In leicht kochendes Salzwasser geben, für 7-10 Min ziehen lassen, mit Siebschöpfer herausnehmen und in geröstetem Mohn wälzen. Mit Kompott, Obströster oder Apfelmus servieren.

Mohnbrösel: Butter in einer Pfanne schmelzen, Mohn zugeben, leicht anrösten und mit Staubzucker und etwas Zimt vermischen.

Dazu passt: Apfelkompott oder Apfelmus aus 1 kg Äpfel, Saft von 2 Zitronen

Nährwerte/Portion:

278 kcal	9,2 g EW	10,5 g Fett	36,2 g KH	3 BE
----------	----------	-------------	-----------	------

Mandarinen-Milchreis G, (L), (H), (F)**Zutaten:**

1/2 l Magermilch (laktosearm)

100 g Rundkornreis

20 g Zucker (bei fructosearm: Traubenzucker)

80 g (Abtropfgewicht) Mandarinen aus der Dose (bei histaminarm: Beeren)

**Gewürze:**

Zimt, Mark einer Vanilleschote, Minzeblatt

Zubereitung:

Milch, Reis und Mark einer Vanilleschote in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Sobald die Milch aufkocht, Herdplatte zurückschalten und auf kleiner Hitze weitere 20 Minuten köcheln lassen.

Wenn der Reis weich ist, Zucker und Zimt dazugeben, den Milchreis in 4 Dessertschalen füllen und mit den Mandarinstücken und einem Minzeblatt garnieren.

Nährwerte/Portion:

150 kcal	6,2 g EW	0,3 g Fett	29,5 g KH	2,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

Kaiserschmarren (G), (L), H, (F)

Zutaten für 4 Portionen:

240 g Mehl (1/2 VK-Dinkel-Mehl) (glutenfrei)

340 ml Milch (laktosearm)

100 ml Mineralwasser

4 Eier - Schnee

20 g Zucker

1 Prise Salz

ev. 20 g Rosinen (bei fruktosearm: weglassen)

20 g Rapsöl zum Ausbacken

Staubzucker zum Bestreuen

Apfelkompott oder Zwetschkenröster (bei fruktosearm: verträgliches Kompott verwenden)

**Zubereitung:**

Eier trennen, Eiklar mit Zucker und einer Prise Salz schaumig rühren. Dotter mit Milch und Mehl (Rosinen) verrühren, etwas rasten lassen, Mineralwasser einrühren und dann geschlagenes Eiklar unterheben.

In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Hälfte der Kaiserschmarren-Masse eingießen und beidseitig goldbraun backen. Mit einer Gabel vorsichtig in kleinere Stücke zerreißen und im Backrohr bei 70 ° C warm stellen. Mit der zweiten Hälfte der Masse gleich verfahren. Mit Staubzucker bestreuen und mit Apfelkompott oder Zwetschkenröster servieren.

Nährwerte/Stück:

396 kcal	17,4 g EW	16,1 g Fett	45,2 g KH	3,5 BE
----------	-----------	-------------	-----------	--------

Apfelschmarren (G), (L), H, (F)**Zutaten für 4 Portionen:**

90 g Weizenvollkornmehl (glutenfrei)
 90 g Weißmehl (glutenfrei)
 1 Prise Backpulver
 2 Eier
 200 ml Milch 1,5 % Fett (laktosearm)
 100 ml Mineralwasser
 1 EL Zucker
 200 g in kleine Würfel geschnittener Apfel (bei fruktosearm: mit Traubenzucker)
 15 g Pflanzenöl
 Kompott

Gewürze, Aromen:

Salz
 Zimt
 Zitronensaft
 Melissenblätter

**Zubereitung:**

Milch, Eidotter und Salz versprudeln.

Vollkornmehl, Weißmehl und Backpulver sieben und mit dem Milch-Eidotter-Gemisch gut verrühren, Mineralwasser dazugeben.

Eiklar mit 1 EL Zucker zu Schnee schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.

Äpfel waschen, schälen und klein schneiden, dabei aber ein paar Apfelspalten als Garnitur zur Seite legen. Die klein geschnittenen Äpfel mit Zimt und Zitronensaft vermengen und unter die Masse heben. Sollte die Masse zu flüssig sein, noch etwas Mehl dazugeben.

Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte des Teiges hineingießen, bei mäßiger Hitze anbacken, wenden und fertig backen. Anschließend mit zwei Gabeln grob zerreißen. Die andere Hälfte des Teiges genauso verarbeiten.

Den Schmarren auf Tellern anrichten und mit einer Apfelspalte, Zimt und einem Melissenblatt garnieren.

Tipp: mit einer Schüssel Kompott servieren (bei fruktosearm: weglassen).

Nährwerte/Portion:

235 kcal	9,1 g EW	8,7 g Fett	29,8 g KH	2,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

Buchweizen-Palatschinken (Blinis) G, (L), H, F**Zutaten für 8 Stück:****Teig:**

1 Ei
110 ml Vollmilch (laktosearm)
30 – 50 ml Mineralwasser nach Bedarf
160 g Buchweizenmehl
Salz
10g Öl zum Ausbacken
1 EL zuckerreduzierte Marmelade(2:1)
Früchte der Saison zum Garnieren

**Zubereitung:**

Milch, Wasser und Eier versprudeln; Buchweizenmehl und eine Prise Salz in eine Rührschüssel geben, dann den Teig von dick auf dünn rühren, (immer wieder etwas von dem Milch-Wasser-Gemisch dazu rühren) bis ein glatter, eher dicker Teig daraus wird, ca. 15 Minuten quellen lassen und dann mit dem Löffel kleine runde Plätzchen in einer beschichteten Pfanne mit ausbacken. Eine Portion sind 2 Stück!

Mit Marmelade oder Kompott servieren

Nährwerte/Portion

145 kcal	3,9 g EW	5,3 g Fett	20,2 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

Palatschinken (G), (L), H, F

Zutaten für 6 Stück:

Teig:

- 1 Ei
- 120 ml Vollmilch (laktosearm)
- ca. 120 ml Mineralwasser
- 80 g Weizenmehl (glutenfrei: Maismehl)
- 80 g Vollkornmehl (glutenfrei: Buchweizenmehl)
- Salz
- 10g Öl zum Ausbacken



Zubereitung:

Milch, Wasser und Eier versprudeln, Mehl und eine Prise Salz in eine Rührschüssel geben, dann den Teig von dick auf dünn rühren, (immer wieder etwas von dem Milch-Wasser-Gemisch dazu rühren) bis ein glatter Teig daraus wird, ca. 15 Minuten quellen lassen und dann Palatschinken mit wenig Öl in einer beschichteten Pfanne backen.



Nährwerte/Stück:

125 kcal	4,6 g EW	3,8 g Fett	17,8 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

Topfen-Palatschinken (G), (L), H, F
--

Zutaten für 4 Portionen:**Palatschinkenteig:**

1 Ei

120 ml Vollmilch (laktosearm) – und 120 Mineralwasser

80 g Weizenmehl (glutenfrei: Maismehl)

80 g Vollkornmehl (glutenfrei: Buchweizenmehl)

Salz, 20 g Öl zum Ausbacken und für die Auflaufform

Topfenfülle:

450 g Topfen (lactosearm)

40 g Zucker

1 Ei

Überguss:

140 ml Milch (laktosearm)

140 ml Sauerrahm (laktosearm)

1 Ei

Zubereitung:

Milch und Eier versprudeln, Mehl und eine Prise Salz in eine Rührschüssel geben, dann den Teig von dick auf dünn rühren bis ein glatter Teig daraus wird, ca. 15 Minuten quellen lassen (Mineralwasser erst kurz vor Zubereitung unterrühren) dann. 6 Palatschinken mit wenig Öl in einer beschichteten Pfanne backen.

Topfenfülle: Topfen mit Ei und Zucker glatt rühren, auf die Palatschinken streichen und einrollen. In eine mit Öl ausgepinselte Auflaufform schichten. Bei 170 – 180 ° C ca. 20 min backen. (3 halbierte Palatschinken = 1 Portion)

Überguss: Milch mit Rahm und Ei glatt rühren und über die Palatschinken gießen. Nochmals für ca. 25 min ins Backrohr geben, bis der Überguss gestockt ist.

Nährwerte/Stück:

454 kcal	29,8 g EW	16,8 g Fett	44,4 g KH	3 BE
----------	-----------	-------------	-----------	------

Topfenkoch mit Beerensoße G, (L), (H) F
--

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Magertopfen (lactosearm)

70 ml Milch (lactosearm)

4 Dotter

200 g Sauerrahm (laktosearm)

50 g Vanillepuddingpulver

4 Eiklar – Schnee

40 g Zucker

Salz

5 g Öl für die für die Auflaufform



Beerensoße: 300 g Beeren wie Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren frisch/TK (histaminarm: Heidelbeere oder Marille)

50 ml Wasser

1 – 2 EL Zucker(Süßstoff) (fructosearm: Traubenzucker)

Evt. 1 TL Maizena zum Binden

Zubereitung:

Milch, Dotter, Vanillepuddingpulver und Sauerrahm verrühren und unter den Topfen mischen.

Eiklar mit Zucker zu Schnee schlagen und vorsichtig unter die Topfenmasse heben.

Bei 170 – 180 ° C circa 40 min backen.

Beerensoße:

Beeren evt. halbieren, mit Wasser und Zucker erhitzen und mit Stärke binden.

Nährwerte/Stück:

358 kcal	24,2 g EW	14,3 g Fett	31,1 g KH	2 BE
----------	-----------	-------------	-----------	------

Hirseauflauf mit Äpfel G, (L), H, (F)
--

Zutaten für 5 Portionen:

160 g Hirse

400 ml Milch (laktosearm)

50 g Butter

2 EL Zucker (Traubenzucker)

2 Dotter

120 g Magertopfen (laktosearm)

2 EL Maisstärke

300 g Äpfel

10 ml Zitronensaft

2 Eiklar

1 EL Zucker (bei fruktosearm: Traubenzucker)

Salz, Vanillezucker,

ev. 1-2 EL Rosinen/Haselnüsse gerieben (bei Histamin/Fruktoseintoleranz weglassen)

Staubzucker zum Bestreuen (Traubenzucker)

**Zubereitung:**

Milch mit einer Prise Salz aufkochen lassen, Hirse zugeben und dann 20–25 Minuten zugedeckt auf kleiner Stufe ausquellen lassen.

Aus Butter, Zucker, Vanillezucker, Topfen und Dotter einen Abtrieb herstellen. Diesen mit der überkühlten Milch-Hirse-Masse vermischen, ev. Rosinen/Haselnüsse begeben. Eiklar zu Schnee schlagen, Zucker dazugeben und unter die fertige Masse heben.

Die Äpfel entkernen und in kleine Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Die Hirse-Masse mit den Äpfeln mischen und in eine ausgefettete Auflaufform geben.

Bei 160–175° C ca. 30–40 Minuten backen.

Mit Staubzucker bestreut servieren.



Nährwerte/Portion:

343 kcal	12,4 g EW	13,7 g Fett	41,9 g KH	3,5 BE
----------	-----------	-------------	-----------	--------

Grießscharren aus Couscous (G), (L), H, (F)

Zutaten für 8 (kleine) Portionen:

320 g Couscous (glutenfrei: Hirse)
 320 ml Milch (laktosearm)
 320 ml Wasser
 1 Prise Salz
 20 g Butter
 ev. 40 g Rosinen (bei fruktosearm: weglassen)
 20 g Zucker



Kompott:

600 g Äpfel
 1000 ml Wasser
 40 g Zucker (bei fruktosearm: Traubenzucker)
 1-2 Zitronen, Zimtrinde, 2-3 Nelken

Zubereitung:

Milch mit Salz, Zucker und Wasser aufkochen, den Couscous einrieseln lassen. Herdplatte ausschalten und die Masse zugedeckt ca. 15 Minuten quellen lassen. In einer Pfanne Butter zerlassen, nicht braun werden lassen. Den Couscous, der inzwischen gequollen ist mit etwas Rosinen in die Pfanne geben und kurz anrösten.

Staubzucker zum Bestreuen und dann mit Kompott servieren

.

Kompott: Apfel schälen, entkernen, in Spalten schneiden und in Wasser mit dem Saft und einem Stück Zitronenschale sowie 1 Stück Zimtrinde/Nelke ca. 3 -4 min weich dünsten.

Tipp: Apfelschalen mitkochen, so intensiviert sich das Aroma des Kompottes.

Nährwerte/Portion:

222 kcal	3,6 g EW	7,4 g Fett	34,6 g KH	2,9 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

Rosenblütengelee F, G, L, H

Zutaten für 6 Gläser à 120 ml:

200 g Duftrosenblüten

750 ml Wasser

500 g Gelierzucker 3:1 (2:1)

1 EL Zitronensaft



Zubereitung:

Die Duftrosenblüten in den frühen Morgenstunden (letzte Tautropfen sollten noch vorhanden sein) pflücken und die Blätter abzupfen. 2 EL fein geschnittene Rosenknospen zurückhalten.

Die ganzen Blätter mit dem Gelierzucker in das Wasser geben und 15 - 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Blätter abseihen, den Zitronensaft beigeben und nochmals kurz aufkochen.

Die fein geschnittenen Rosenblätter 2 Minuten vor dem Abfüllen dazugeben (werden sonst braun).

Anschließend in kleine Gläser abfüllen und gut verschließen (ca. 3-5 Minuten auf den Deckel stellen, damit ein Vakuum entsteht).

Tipp: mit 2:1 Gelierzucker wird das Gelee etwas dünner, - dann ist es für Eis bzw. Getränke besser zu verwenden.

Nährwerte/Glas:

346 kcal	0,8 g EW	0,1 g Fett	84 g KH	7 BE
----------	----------	------------	---------	------

Erdbeer-Orangen-Konfitüre mit Hollunderblüten G, L

Zutaten für 8 Gläser à 160 ml:

- 1 kg Erdbeeren
- 500 g Zucker
- 1 Pkg. BIO- Geliermittel 1: 2)
- Saft von 1 Zitrone
- 3 Stück BIO-Orangen
- 2- 3 Hollunderblüten



Zubereitung:

Erdbeeren gut waschen, grün entfernen und halbieren. Orangen waschen, trocken tupfen, die Schale abreiben und dann die Orange filetieren.

Erdbeeren, Orangenzesten und Orangenfilets mit einem Teil des Zuckers und dem Geliermittel mischen, unter ständigem Rühren aufkochen lassen, die Hollunderblüten (zusammengebunden) und den restlichen Zucker dazu geben. Mindestens 5 -10 Minuten wallend kochen lassen, dann die Hollunderblüten wieder aus der Masse heraus nehmen und mit dem Pürierstab leicht die oben schwimmenden noch ganzen Früchte vorsichtig pürieren. Eine weitere Minute kochen lassen und dann noch heiß in die vorbereiteten Gläser füllen.- Gut verschließen und für mind. 5 Minuten auf den Deckel stellen (im Wasserbad).

Aromaküche: vor dem Einfüllen 2 EL Konfitüre mit 2 – 5 Tropfen Aroma Öl (Vegaroma) nach Wahl vermischen und in die gesamte Masse einrühren. Nicht mehr aufkochen lassen – gleich einfüllen!

Varianten: Erdbeer-Apfel-Konfiüre, Erdbeer-Himbeer Konfitüre mit Lavendel im gleichen Verhältnis wie Erdbeer-Orangen-Konfitüre



Nährwerte pro Glas:

312 kcal	1,5 g EW	0,6 g Fett	72,9 g KH	6 BE
----------	----------	------------	-----------	------

Dörrobstpralinen G, L

Zutaten für 70 Stück:

150 g Aranzini
 200 g Dörropflaumen
 100 g Zitronat
 200 g Feigen getrocknet
 300 g Walnusskerne/Haselnüsse
 20 ml Zitronensaft
 Zimt gemahlen



2 EL Kakaopulver, 30 g gehackte Nüsse, 80 g zerlassene Schokolade oder weiße Kuvertüre,
 3 EL Kokossette zum Wälzen

Zubereitung:

Dörropflaumen und Feigen mit Wasser kurz aufkochen, abseihen und auskühlen lassen.

Die anderen Trockenfrüchte, die Nüsse und die gekochten Trockenfrüchte mit dem Mixaufsatz klein hacken (Moulinette).

Mit Zimt und Zitronensaft abschmecken, 50 kleine Bällchen/Kegel mit in Wasser getauchten Fingern formen (à 15 g), in Kakao, gemahlenen Nüssen, Kokosraspeln oder zerlassener Schokolade/Kuvertüre wälzen und in ein Pralinenförmchen setzen. Gut durchkühlen lassen.



Nährwerte/Stück:

59 kcal	1,1 g EW	3,0 g Fett	6,7 g KH	0,5 BE
---------	----------	------------	----------	--------

Dörrobstpralinen - Energiekugeln G, L

Zutaten für 35 Stück:

100 g Dörropflaumen oder Feigen

100 g Datteln, entkernt getrocknet

50 g Rosinen getrocknet

100 g Nüsse (Haselnüsse geröstet, Walnüsse, Mandeln)

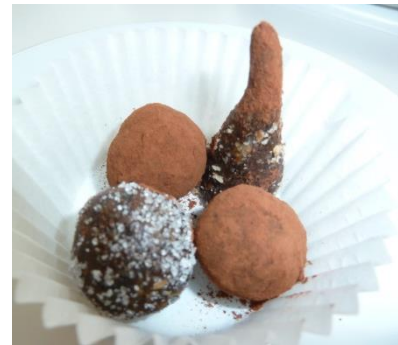
Wasser nach Bedarf, evt. 1 EL Rum,

evt. Lebensmittelechte BIO-Aromaöle (zB Zimt, Orange, Orangenzauber, Vanille, Bergamotte, Pfefferminze...)

1 TL Zimt gemahlen

1 Msp. Kardamom, gemahlen

Zum Wälzen: 2 EL Kakaopulver, 30 g gehackte Nüsse, 3 EL Kokosette zum Wälzen



Zubereitung:

Dörrobst mit Nüssen in eine Schüssel geben, mit dem Stabmixer (Moulinette) zu einer feinen, aber nicht flüssigen Masse pürieren, bei Bedarf noch etwas Wasser/Rum zugeben. Gewürze wie Zimt und Kardamom untermischen und nach Belieben 1 – 3 Tropfen Aroma Öl dazu geben.

Aus der Masse ca. 1,5 – 2 cm große Kugeln/Kegel formen.

Zuletzt die Kugeln in Kakao, gemahlenen Nüssen, Kokosraspeln wälzen und in Pralinenförmchen setzen. Gut durchkühlen lassen.

Nährwerte/Stück:

26 kcal	0,4 g EW	1,6 g Fett	2,4 g KH	0,2 BE
---------	----------	------------	----------	--------

Burgenländer Kipferl (L), H, F

Zutaten für ca. 60 Stück:

400 g Mehl (1/2 VK-Mehl)
 30 g Germ
 3 Dotter
 150 g Butter
 100 g Topfen mager (lactosearm) bröselig
 2 TL Zucker
 1 Prise Salz
 3 EL Milch (lactosearm)



Fülle:

3 Eiklar
 250 g Staubzucker
 200 g Haselnüsse

Zubereitung:

Butter, Topfen und Mehl abbröseln. Germ und Milch verrühren, mit Ei, Zucker und Salz rasch verkneten, ca. 45 Minuten gehen lassen.

Den Teig nochmals kurz durchkneten und in 6 Teile teilen. Teigstücke dünn zu Rechtecken ausrollen, mit geschlagener Eiweißmasse bestreichen, mit geriebenen Nüssen bestreuen, die Teigplatten einrollen und etwas flach andrücken.

Mit einem runden Ausstecher (ca. 7 cm Durchmesser) Kipferl abstechen und im vorgeheiztem Backrohr bei ca. 180 ° C ca. 10 – 15 Minuten backen.

Die noch warmen Kipferl mit Vanille-Staubzucker bestreuen.

Nährwerte/Stück:

86 kcal	2,0 EW	4,6 g Fett	9,2 g KH	0,7 BE
---------	--------	------------	----------	--------

Lebkuchen L, (F), (H)

Zutaten für 60 Stück:

350 g Roggenmehl

350 g Vollkornmehl (Weizen, Dinkel)

500 g Rohrzucker

100 g Honig (fructosearm: durch Zucker ersetzen)

4 Eier

1 EL Natron, 1 Pkg. Lebkuchengewürz

1 TL Zimt

Muskat gerieben, Pfeffer schwarz gemahlen, Piment gemahlen,

Ingwerpulver (oder frisch gerieben) Saft und Schale einer Orange

100 ml Kaffee schwarz, 1 TL Kakaopulver

Nach Belieben: 100 g geriebenen Nüsse (Wal-/Haselnüsse/Mandeln) oder/und 100 g fein geschnittene/faschierte Trockenfrüchte (bei Histamin/Fructosearm weglassen)

1 Ei zum Bestreichen und bei Bedarf Mandelhälften oder Walnushälften zum Garnieren

Zubereitung:

Honig mit Kaffee und Orangensaft erwärmen, den Zucker darin auflösen. Mehl mit Natron, Lebkuchengewürz, Nüssen und restlichen Gewürzen, Orangenschale und Kakaopulver mischen, Eier und lauwarme Zucker-Honig-Mischung begeben – in der Küchenmaschine gut durchkneten lassen (Teig ist ev. etwas klebrig, aber wenn er zu fest wird, wird der Lebkuchen zu trocken). Den Teig mindestens für 2–3 Tage im Kühlschrank (in Plastiksackerl mit 1 El Öl fest verschlossen) rasten lassen. Teig auf eine leicht bemehlte Oberfläche geben, ca. 6 mm dick ausrollen, Figuren ausstechen, mit verquirltem Ei bestreichen, mit geschälten Mandeln oder Nüssen verzieren und bei ca. 170–180° C ca. 10–15 Minuten goldbraun backen.

Zuckerguss: 1 Eiklar, 250 g Staubzucker mit 1 TL Zitronensaft mit Mixer glattrühren (evt. 1 Blatt Gelatine aufgelöst, leicht erhitzt) zugeben. Die Masse in ein kleines Plastiksackerl (Spritzsack) füllen, dieses verschließen, ein Eck abschneiden und Lebkuchen verzieren und mind. 3 - 4 Stunden trocknen lassen.

Nährwerte/Stück:

96 Kcal	1,8 g EW	1,8 g Fett	17,8 g KH	1,5 BE
---------	----------	------------	-----------	--------

überarbeitete Auflage, erstellt im Dezember 2020



Vanillekipferl G, L

Zutaten für 80 Stück:

300 g Weizen-oderDinkelmehl (1/2 VK-Mehl)

200 g Butter

100 g Nüsse oder Mandeln gerieben

70 g Staubzucker

1 Ei

1 Prise Salz, Vanillezucker



50 g Staubzucker, Vanillezucker zum Bestreuen/Wälzen

Zubereitung:

Aus Mehl, Butter, Nüssen und Ei und Zucker einen Mürbteig bereiten. Mind. 3 h im Kühlschrank rasten lassen.

Kleine Kipferl formen, auf eine mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech setzen, bei 180 ° C hellgelb backen und noch heiß mit Staubzucker/Vanillezucker-Gemisch bestreuen/wälzen.

Nährwerte/Stück:

46 kcal	0,7 g EW	2,9 g Fett	4,2 g KH	0,35 BE
---------	----------	------------	----------	---------

Raunigerl – Kokoswürfel (L), F

Zutaten für 1 Blech/70 Stück:

2 Eier
 280 g Mehl (1/2 VK) (Glutenfrei)
 160 g Zucker
 8 EL Milch (laktosearm)
 8 EL Kaffee schwarz
 1 Pkg. Backpulver (Weinstein-Backpulver)



250 g Kochschokolade
 150 g Butter
 125 ml Rum (1/8 l)
 100 g Staubzucker
 200 g Kokosette



Zubereitung:

Eier mit Zucker gut aufschlagen, Milch und Kaffee dazugeben, Mehl und Backpulver unterheben – alles gut verrühren.

Auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech streichen und bei 170 ° C ca. 20 – 25 Minuten backen. Noch warm in Würfel/Rauten schneiden.

Butter und Kochschokolade im Wasserbad schmelzen, Staubzucker mit Rum glattrühren und unter die Masse rühren.

Die Biskuitwürfel darin kurz in Schokosoße tunken und in Kokosraspeln wälzen.

TIPP: Kuchenresten, Schokoladenreste mit 2 EL Marillenmarmelade und 2 EL Rum vermischen, mit in Wasser befeuchteten Händen kleine Kugeln formen und im restlichen Kokosette wälzen.

Nährwerte/Stück:

80 kcal	1,1 g EW	4,1 g Fett	8,7 g KH	0,7 BE
---------	----------	------------	----------	--------

Mokkamandeln G, L, F

Zutaten für 10 Portionen:

1 Eiklar
 50 g Rohrzucker
 200 Mandeln ganz
 1 Prise Salz
 1TL Löskaffeepulver oder ½ TL Zimt gemahlen



Zubereitung:

Eiklar mit Salz und Zucker schaumig rühren, aufgelöstes Kaffeepulver (1 TL Wasser) auflösen oder Zimt einrühren, Nüsse unterheben und die Masse auf ein Backblech mit Backpapier streichen.

Unter mehrmaligem Wenden (erstmal nach ca. 10 Minuten) bei 160 Grad Celsius ca. 20 - 25 Minuten backen.

Auskühlen lassen und in kleine Schraubgläser oder Sackerl verpacken.

Eignet sich perfekt als Vorweihnachtliches Mitbringsel!

Alternative: Haselnüsse oder Walnüsse verwenden bzw. mehrere Nussorten mischen!

Nährwerte/Portion:

139 kcal	4,3 g EW	10,8 g Fett	6,3 g KH	0,5BE
----------	----------	-------------	----------	-------

Eigene Notizen, Anmerkungen,...