

Mein Essen – meine Zukunft



Kochworkshop

Steiermarkhof, 14.1.2023

Mag. Judith Lieschnegg-Lichtenegger

Rezeptsammlung

Porridge

Zutaten:

4 Tassen Haferflocken
6 Tassen Wasser oder Milch
Honig nach Geschmack
Äpfel

Zubereitung:

Milch oder Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Haferflocken dazugeben, Herd abschalten und Haferflocken quellen lassen, bis Brei eine festere Konsistenz hat. Äpfel während des Quellvorganges klein schneiden und danach, zusammen mit dem Honig, unter den Brei rühren. Statt Äpfel kann je nach Jahreszeit anderes saisonales Obst verwendet werden.

Power-Bowl

Zutaten:

250 g Nudeln
Blattsalat
Karotten
Kohlrabi
Sellerie
150 g Käse
Äpfel
4 gekochte Eier

Dressing:

Apfelessig, 8 EL Öl, 1 TL Honig, 1 TL Senf,
gehackte Kräuter, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Blattsalate und Gemüse waschen und putzen. In mundgerechte Stücke schneiden bzw. raspeln. Käse würfelig schneiden. Obst ebenfalls in Stücke schneiden. Alle Zutaten in Schüssel dekorativ anordnen und kurz vor dem Servieren mit dem Dressing marinieren und mit den Eiern garnieren.

Gemüse-Creme-Suppe

Zutaten:

2 Zwiebeln
3 EL Öl
3 Erdäpfel
500 g Gemüse nach Wahl
Ca. 1 l Wasser
Salz, Pfeffer, ev. Suppengewürz

Zubereitung:

Zwiebel fein hacken, Erdäpfel und Gemüse putzen und in kleine Stücke schneiden bzw. raspeln. Öl in Topf erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen. Gemüse dazugeben und nochmals kräftig durchrösten. Mit Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Je nach Größe der Gemüsestücke 10 bis 20 min weichkochen. Suppe mit Mixstab pürieren und pikant abschmecken. Mit etwas Sauerrahm, Obers, Creme fraiche usw. verfeinern – nicht mehr kochen.

Snack-Aufstrich

Zutaten:

2-3 EL weiche Butter
250 g Topfen
2-3 EL Sauerrahm
1 mittlere Karotte
1 kleiner Apfel
2 EL Haferflocken
Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung:

Butter schaumig rühren, Topfen, Rahm, Joghurt unterrühren. Karotten schälen und fein reiben, Apfel entkernen und grob reiben, alles zur Aufstrichbasis geben. Anschließend abschmecken.

Schnelle Dinkelweckerl

Zutaten:

1 kg Dinkelvollmehl
2 EL Salz
Ca. ¾ l lauwarmes Wasser
1 Pkg. Germ
4 EL Apfelessig
6 EL Samen

Zubereitung:

Mehl, Salz, Samen vermischen. Germ in warmen Wasser auflösen und dazugeben. Mit einem Kochlöffel alles gut verrühren. Mit Esslöffel oder Eiszange kleine Weckerl ausstechen, nicht zu eng auf Backblech legen, mit Samen bestreuen. 20 bis 25 min bei 200 °C backen. Löffel dazwischen immer in warmes Wasser tauchen.

Hirse-Dessert

Zutaten:

200 g Hirse
500 ml Milch
4 EL Nüsse, grob gehackt
500 ml Joghurt
Vanillezucker
4 EL Zucker oder Honig
2 Prisen Salz
Ca. 300 g Fruchtmus

Zubereitung:

Hirse in ein feines Sieb geben, mit heißem Wasser abschwemmen und abtropfen lassen. Milch, Salz, Zucker und Vanillezucker aufkochen lassen, Hirse beifügen, auf kleiner Stufe ca. 30 min ausquellen lassen und anschließend auskühlen lassen. Nüsse und Joghurt unter Hirsemasse mischen. In Gläser füllen und mit Fruchtmus garnieren.

Roter Butteraufstrich

Zutaten:

250 g weiche Butter
6 TL Tomatenmark
Schnittlauch
2 TL Kartoffelstärke
Salz oder Kräutersalz

Zubereitung:

Alle Zutaten gut mischen und den Aufstrich servieren.

Buchweizenbrei

Zutaten:

200 g Buchweizen
700 ml Wasser
2 EL Mohn gemahlen
1 Pr. Salz
2-3 Äpfel
Zimt, Nelken, Kardamon, alles gemahlen
ev. etwas Honig

Zubereitung:

Buchweizen in einem Topf ohne Fett anrösten bis er duftet. Wasser, Mohn, Salz dazugeben, einige Minuten aufkochen und dann zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 – 15 min ausquellen lassen. Äpfel würfelig schneiden und zusammen mit den Gewürzen und ev. Honig dem Brei zuführen.

Gemüseaufstrich

Zutaten:

3-4 EL weiche Butter
250 g Topfen
3-4 EL Sauerrahm
3 mittlere Karotten
3 kleine Äpfel
1 halbe Sellerieknolle
3 EL Haferflocken
Salz, Pfeffer, frische oder getrocknete Kräuter

Zubereitung:

Butter schaumig rühren, Topfen und Rahm unterrühren. Karotten schälen und fein reiben, Äpfel entkernen und grob reiben, Sellerie schälen und fein reiben. Haferflocken zu einem Brei kochen und zur Aufstrichbasis geben. Alle anderen Zutaten ebenfalls zur Aufstrichbasis geben. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Granola

Zutaten:

500 g Haferflocken
150 g Mandeln gehobelt
100 g gehackte Kürbiskerne
100 g gehackte Walnüsse
2 Prisen Zimt
2 Prisen Salz
150 g Kokosöl
200 g Honig

Zubereitung:

Haferflocken, Mandeln, Kürbiskerne, Walnüsse, Zimt, Salz vermischen. Kokosöl und Honig bei niedriger Hitze schmelzen, immer wieder umrühren. Die Flüssigkeit zum Haferflockengemisch geben. Alles gut vermischen, bis alles feucht ist. Das Granola auf ein Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 10 min backen. Die Granolastücke wenden und weiter ca. 5 min backen, soll nicht zu braun werden. Vollständig abkühlen lassen und dann in Gläser füllen.

Joghurt-Hafer-Müsli

Zutaten:

500 ml Wasser
300 g Haferflocken
4 EL Nüsse grob gehackt
500 ml Joghurt
3 EL Zucker
2 Pr. Salz
Lebkuchengewürz
Zimt

Zubereitung:

Wasser mit Zimt, Lebkuchengewürz, Salz und Zucker zum Kochen zu bringen. Haferflocken dazugeben und ca. 5 min leicht köcheln lassen, immer umrühren. Auskühlen lassen, danach das Joghurt untermischen. In Gläser füllen und mit etwas Zimt und Honig garnieren.