

Unsere feinsten Rezepte



Inhalt

Suppen

Gemüse-Grundbrühe	3
Grünkernknöderl	4
Hirsesuppe	4
Fenchelsuppe mit Sesamschöberl	5
Gemüsecremesuppe	6
Tomatensuppe	6
Maisgrießsuppe	7

Saucen

Saucenbasis für warme Saucen +	
Abwandlungen	7
Schinken- und/oder Käsesauce	8
Knoblauchsauce oder Lauchsauce	8
Kürbiskernsauce	8
Safransauce	8
Kräutersauce	8
Kräuter-Zucchinisauce	9
Currysauce	9
Spinatsauce	9
Zitronensauce	10
Gorgonzolasauce	10
Gemüse-Sauce	11
Paprikaschaum	11
Gurkenrahmsauce (warm)	12
Topfen-Joghurt-Sauce (kalt)	12
Zimtsauce	12

Hauptspeisen vegetarisch

Nusslaibchen	13
Topfen-Kräuterlaibchen	13
Gemüselaibchen	14
Reis-Käsetaler	14
Gefüllte Zucchini	15
Vegetarischer Hackbraten	16
Spinatknödel oder -rolle	16
Pikanter Hirseauflauf	17
Gemüseauflauf	18
Nudelaufwurf	19
Gemüselasagne	20
Zucchinistrudel	21
Strudel Art Provence	22
Krautstrudel	23
Vegetarisches Chili	24
Curry-Geschnetzeltes	25
Gemüsepizza	26
Kartoffelpizza	26
Polentapizza	27
Vollkornspaghetti mit Gemüsesugo	27

Vollkorn-Krautfleckerl	28
Gratinierte Gemüsepalatschinken	28
Zwiebelquiche	29
Zucchiniulasch	30
Fischfilet mit Käsehaube	30
Krautroulade mit Getreide-Pilz-Füllung	31
Fisch auf Gemüse	32
Fisch mit Sauce	32

Hauptspeisen süß

Getreidefrühstück	33
Süßer Hirseauflauf	34
Polentaaufwurf	35
Topfenaufwurf	36
Topfenpalatschinken	36
Topfenknödel	37
Grießschmarrn	37

Desserts und Kuchen

Tipps	38
Aniskuchen	38
Karotten-Nusskuchen	39
Feiner Mohn-Nuss-Kuchen	39
Mohngitterkuchen	40
Obstkuchen	41
Apfelstreuselkuchen	42
Fruchtschnitten	43
Vollkorn-Joghurt-Topfentorte	44
Kakao-Biskuitroulade	45
Linzer Stangerl	45
Vollkorngermschnecken	46
Sonntags-Brioche	47
Grießflammerie mit Fruchtsauce	47
Linzer Torte	48
Sachertorte	49
Rehrücken	49
Müslicreme / -törtchen	50
Brandteigkrapferl	50
Buttermilchgelee	51
Zucchiniuchen	52

Kalte Gerichte

Frischgetreidemüsli des Hauses	52
Erdäpfel-Frischkäseterrine	53
Linsenaufstrich	53
Tunfischaufrich (auf Topfenbasis)	54
Eiaufstrich (auf Topfenbasis)	54
Schinken-Kren-Aufstrich (auf Topfenbasis)	54
Kartoffelkäse	55
Apfel-Karotten-Aufstrich	55
Kräuteraufstrich (auf Topfenbasis)	55

Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Suppen

Gemüse-Grundbrühe

1 l Wasser

1 – 2 Zwiebeln, grob gehackt

Gemüse jeder Art (auch Blätter und Strünke),
grob geschnitten

(z. B. Kohlrabi, Karotten, Sellerie, Erbsen, Lauch,
Broccoli, Karfiol, Paprika, Zucchini, ...)

1 EL Öl

1 Knoblauchzehe

1 Nelke

2 Wacholderbeeren, etwas angedrückt

einige Pfeffer- und Pimentkörner

Salz, Muskat, Muskatblüte, Lorbeerblatt, Liebstöckl, Kümmel, ...



Zwiebeln und Gemüsestücke in Öl anrösten, mit dem Wasser aufgießen, Gewürze zugeben und kochen lassen. Abseihen und abschmecken.

Tipps:

- Wenn Sie das Gemüse als Einlage essen möchten, schneiden Sie es in kleine Würfel und kochen es bissfest!
- Die Suppe kann in kleinen Portionen tiefgekühlt werden, so haben Sie jederzeit eine Gemüsebrühe zum Aufgießen von Saucen oder zum Einkochen von Getreide, z. B. Polenta.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Grünkernknöderl

10 Knöderl

1/16 l Wasser

1/16 l Milch

30 g Butter oder Margarine

70 g Grünkern, fein gemahlen

1 Ei

Salz, Muskat



Milch, Wasser und Butter oder Margarine mit einer Prise Salz und Muskat aufkochen, Grünkernmehl einrühren und so lange weiterrühren, bis sich die Masse zu einem Kloß zusammengeballt hat (wie Brandteig). In den überkühlten Teig das Ei einrühren. Zehn kleine Knöderl formen, in kochendes Salzwasser einlegen, kurz aufwallen und dann ca. zehn Minuten ziehen lassen.

Hirsesuppe

4 Portionen

60 g Hirse

1 l Gemüsebrühe

1/8 l Milch

100 g Karotten

frische Petersilie und Liebstöckl

Hirse in einem Topf ohne Fett anrösten bis sie duftet, mit der Gemüsebrühe aufgießen, Karotten hinein reiben, würzen und köcheln lassen. Vor dem Servieren die Milch und die frischen Gewürze unterrühren.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Fenchelsuppe mit Sesamschöberl

4 Portionen

Suppe:

1 große Fenchelknolle
3 Jungzwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Rapsöl
1/16 l trockener Weißwein
3/4 l Wasser oder klare Gemüsesuppe
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Oregano, Lorbeerblatt, Anis
Gemüsesuppenpulver bei Bedarf



Schöberl:

2 Eier
30 g Sesam
40 g Dinkelvollkornmehl
Salz, Muskatnuss

Für die Suppe den Fenchel, Knoblauch und den hellen Teil der Jungzwiebeln putzen und in feine Scheiben schneiden. Den grünen Teil der Jungzwiebel klein schneiden und beiseite stellen.

Zwiebel in Öl anschwitzen, Fenchel und Knoblauch zugeben, kurz mitrösten. Mit Weißwein ablöschen, Wasser bzw. Gemüsesuppe dazugießen und mit den Kräutern würzen, salzen, pfeffern. 20 bis 30 Minuten köcheln lassen und pürieren.

Inzwischen für die Schöberl Sesam in einer Pfanne goldbraun rösten, auf ein Backpapier geben mit Papier zudecken und mit einem Fleischklopfer zerstoßen. Eier trennen, Eiklar mit etwas Salz zu steifem Schnee schlagen. Eidotter und Sesam vorsichtig untermischen, zuletzt Mehl mit Muskatnuss unterheben.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Schöberlmasse ein bis zwei Zentimeter dick aufstreichen (ergibt ca. ein halbes Blech). Im vorgeheizten Backrohr sechs bis acht Minuten lang bei 220 Grad backen.

Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und in Rautenform schneiden. Fenchelsuppe in Tellern anrichten und mit den grünen Jungzwiebelstücken bestreuen. Sesamschöberl extra dazu servieren.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Gemüsecremesuppe

4 Portionen

300 g Gemüse, grob würfelig (z. B. Zucchini, Brokkoli, Karotten, ...)

1 kleine Zwiebel, fein würfelig

1 – 2 Knoblauchzehen, zerdrückt

Salz, Pfeffer

1 EL Öl

3/4 l Wasser

1 EL Essig

1 Kartoffel

Dill, Estragon, Liebstöckl

Zwiebel und Knoblauch in Öl anschwitzen, Gemüse zugeben und etwas durchrösten. Mit Wasser und Essig aufgießen, würzen, eine rohe geriebene Kartoffel dazugeben und gut durchkochen lassen. Die Suppe mit einem Mixstab pürieren und noch einmal aufkochen lassen.

Tipp:

Sie können die Suppe mit einem Löffel Sauerrahm verfeinern (Achtung: danach nicht mehr aufkochen!).

Tomatensuppe

4 Portionen

1 EL Olivenöl

1/2 Zwiebel, grob würfelig

1/2 Karotte, grob würfelig

50 g Sellerie, grob würfelig

500 g Tomaten, grob würfelig

2 EL Tomatenmark

500 ml Gemüsebrühe

Basilikum, Oregano, Rosmarin

Salz, Zucker



Zwiebel in Öl goldbraun anbraten, Karotten und Sellerie mitrösten, Tomatenmark und -würfel zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und mit den Gewürzen weich kochen. Die Suppe mit einem Mixstab pürieren, nochmals abschmecken und (mit Schnittlauch bestreut) servieren.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Maisgrießsuppe

4 Portionen

1 EL Rapsöl
100 g Lauch
100 g Maisgrieß (Polenta)
800 ml Gemüsebrühe
Lorbeerblatt, Salz



Den Lauch fein schneiden und in Öl anrösten. Den Maisgrieß kurz mitrösten und mit Gemüsebrühe aufgießen. Lorbeerblatt zugeben und für ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Zuletzt mit etwas Salz und frischen Kräutern abschmecken.

Saucen

Saucenbasis für warme Saucen + Abwandlungen

4 Portionen

10 g Butter oder Margarine
30 g Naturreis (fein gemahlen) oder Vollkornmehl oder griffiges Mehl
400 ml gewässerte Milch (1/2 Milch, 1/2 Wasser)
Salz, Muskat, Pfeffer
Eventuell 1 – 2 EL Sauerrahm oder etwas Obers zum Verfeinern

Butter oder Margarine zergehen lassen, Naturreis (oder Mehl) darin leicht anschwitzen, mit kaltem Milch-Wasser-Gemisch aufgießen und unter ständigem Rühren gut verkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zum Schluss mit Sauerrahm/Obers verfeinern.

Tipps:

- Bei Verwendung von Sauerrahm die Sauce nicht mehr aufkochen lassen!
- Um jederzeit kleine Mengen an Schlagobers zum Kochen zur Verfügung zu haben, kann es in Eiswürfelformen tiefgefroren werden und so portionsweise für Saucen verwendet werden (kann allerdings nicht mehr aufgeschlagen werden!).
- Geschlagenes Obers kann aber gut als solches tiefgefroren und für Cremen, Kaffee, ... wieder verwendet werden
- Die Sauce kann auch ganz ohne Fett zubereitet werden, indem der gemahlene Naturreis (oder das Mehl) in das kalte Milch-Wasser-Gemisch eingerührt und unter ständigem Rühren (mit Schneebesen) aufgekocht wird.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Schinken- und/oder Käsesauce

Grundrezept: Saucenbasis für warme Saucen.

Zur fertigen Sauce wird würfelig geschnittener Schinken und/oder eine beliebige Käsesorte beigefügt.



Knoblauchsauce oder Lauchsauce

Grundrezept: Saucenbasis für warme Saucen.

Zu Beginn werden ein bis zwei zerdrückte Knoblauchzehen oder eine halbe Stange ringelig geschnittener Lauch mit dem Fett angeröstet.

Weitere Zubereitung siehe „Saucenbasis für warme Sauce“.

Kürbiskernsauce

Grundrezept: Saucenbasis für warme Saucen.

Zu Beginn wird eine klein geschnittene Zwiebel mit dem Fett angeröstet.

Weitere Zubereitung siehe „Saucenbasis für warme Saucen“.

Zum Schluss ein bis zwei Esslöffel Kürbiskernöl unterrühren, mit Salz und Pfeffer aufmixen und vor dem Servieren noch mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Zur Dekoration mit gehackten, gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Safransauce

Grundrezept: Saucenbasis für warme Saucen.

Ein Teil des Milch-Wassergemischs kann durch Weißwein ersetzt werden, eventuell kann klein geschnittener Zwiebel oder Lauch mit dem Fett angeröstet werden.

Zum Schluss gibt man der Sauce noch Safranfäden hinzu und lässt diese etwas ziehen, damit sie die Sauce schön gelb färben.

Kräutersauce

Grundrezept: Saucenbasis für warme Saucen.

Zum Schluss wird die Sauce mit zwei Esslöffeln fein gehackten Kräutern (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Dill, ...) verfeinert.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Kräuter-Zucchini Sauce

Grundrezept: Saucenbasis für warme Saucen.

Eine mittelgroße Zucchini (200 g) waschen, klein würfeln und in Öl anbraten, das Naturreismehl dazugeben und dann mit Milch und Wasser aufgießen.

Einmal aufkochen lassen, dabei gut umrühren und gehackte Kräuter untermengen.

Die Sauce mit einem Stabmixer pürieren, vor dem Servieren mit Kräutersalz abschmecken und mit dem Sauerrahm verfeinern.



Currysauce

Grundrezept: Saucenbasis für warme Saucen.

Der Saucenbasis wird ein Teelöffel Curry, ein halber Teelöffel Curcuma (Gelbwurz) und klein geschnittenes Obst (Banane oder Ananas) hinzugefügt. Zum Schluss wird sie mit Salz, einer Prise Zimt und Orangensaft abgeschmeckt, mit einem Esslöffel Sauerrahm verfeinert und püriert.

Tipp: Für diese Sauce kann statt normaler Milch auch Kokosmilch verwendet werden, um ihr einen asiatischen Geschmack zu geben.

Spinatsauce

Grundrezept: Saucenbasis für warme Saucen.

Der Saucenbasis ca. 150 g Blattspinat (tiefgekühlt) grob gehackt beifügen und zum Schluss mit Salz, Schnittlauch, Petersilie, Pfeffer, Knoblauch und Muskat abschmecken. Eventuell mit dem Stabmixer pürieren und je nach Geschmack mit Obers oder Sauerrahm verfeinern.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Zitronensauce

Saft einer Zitrone
10 g Margarine oder Butter
30 g Naturreis oder Vollkornmehl gemahlen
400 ml Gemüsebrühe
50 ml Obers

Das Naturreismehl in Butter oder Margarine hell anschwitzen, mit der Gemüsebrühe und dem Zitronensaft aufgießen und aufkochen lassen. Mit frischen Kräutern abschmecken und mit Obers verfeinern.



Tipp:

So bekommt Ihre Zitronensauce einen besonders intensiven Geschmack: Die Schale einer ungespritzten Zitrone mit dem Sparschäler abschälen und in feine Streifen schneiden. Diese werden in zehn Gramm Butter hell angeschwitzt und mit einem halben Teelöffel Zucker kurz karamellisiert. Naturreismehl beifügen und sofort mit der Gemüsebrühe aufgießen, gut verkochen lassen. Mit Zitronensaft abschmecken und mit Obers verfeinern.

Gorgonzolasauce

4 Portionen

400 ml Gemüsebrühe
100 g Sellerie, würfelig geschnitten
30 g Naturreis, fein gemahlen
50 g Gorgonzola
50 ml Obers

Gemüsebrühe erwärmen und den Sellerie darin weich dünsten. Anschließend den klein geschnittenen Gorgonzola, Naturreismehl und Obers dazu geben. Alles mit dem Pürierstab mixen und aufkochen lassen.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Gemüse-Sauce

4 Portionen

200 g Frühlingsgemüse oder Paprikafrüchte
1 EL Öl
1 kleine Zwiebel
1 EL Parmesan
50 ml Obers
1 EL Vollkornmehl
Gemüsebrühe
Pfeffer, Kräuter (Basilikum, Oregano, Petersilie, ...), eventuell Knoblauch



Gemüse waschen und klein schneiden. Zwiebel fein hacken und im Fett anrösten, Gemüse dazugeben und durchrösten. Vollkornmehl dazu geben. Mit der Suppe aufgießen, würzen und weich kochen. Danach pürieren, Obers und Parmesan einrühren (nicht mehr aufkochen lassen) und mit den Kräutern gut abschmecken.

Tipp:

Anstelle des Vollkornmehls kann zur Bindung auch eine kleine geriebene Kartoffel mitgekocht werden!

Paprikaschaum

4 Portionen

1 EL Öl
1 kleine Zwiebel, würfelig geschnitten
1 Paprika, rot
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Salz
200 ml Gemüsebrühe
eventuell 50 ml Obers

Zwiebel und Knoblauch im Öl anrösten, Paprika würfeln, zugeben und kurz durchrösten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und für ca. 15 Minuten dünsten lassen. Anschließend mit Salz würzen und mit einem Mixstab pürieren. Kurz vor dem Anrichten noch einmal mit dem Mixstab (Obers beifügen) schaumig aufschlagen.

Tipp:

Zur Garnierung bunte Paprikawürfel darüber streuen.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Gurkenrahmsauce (warm)

4 Portionen

1 Gurke
1 EL Öl
1 kleine Zwiebel, gewürfelt
1 EL Vollkornmehl
150 – 200 ml Wasser oder Gemüsebrühe
Pfeffer, Knoblauch, Dille, ev. 1 – 2 EL Sauerrahm



Gurken teilweise schälen, würfelig schneiden, in Öl mit der Zwiebel anrösten, mit Vollkornmehl stauben und mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen. Das Ganze verkochen lassen, teilweise pürieren und mit Pfeffer, Knoblauch und Dille abschmecken. Vor dem Servieren mit etwas Sauerrahm verfeinern.

Topfen-Joghurt-Sauce (kalt)

4 Portionen

100 g Magertopfen
1/8 l Joghurt oder Acidophilusmilch
etwas Zitronensaft, 1/2 TL milder Senf, 1/2 TL Zucker
frische Kräuter, Salz

Alle Zutaten einfach vermengen.

Varianten:

- mit feinen Tomatenwürfeln (geschälte Tomaten)
- mit Curry, etwas Süßstoff oder Honig
- mit fein gehackter oder geriebener Gurke und Knoblauch („Tzaziki“)
- mit fein gehackten Paprikaschoten, Gurkerl, Tomatenwürfeln und Kreuzkümmel
- mit Kren
- mit Kräutern je nach Belieben

Zimtsauce

4 Portionen

Ca. 250 ml Joghurt 1 %
Zitronen- oder Orangensaft
Ein Schuss Rum, Zimt und Zucker (bzw. Honig oder Süßstoff)

Alle Zutaten miteinander verrühren und abschmecken.

Tipp: Passt gut zu süßen Aufläufen.

Hauptspeisen vegetarisch

Nusslaibchen

4 Portionen

4 Stk. Grahamweckerl (ca. 240 g) oder entsprechende Menge Vollkorntoast, gewürfelt
ca. 1/2 l Gemüsebrühe
70 g Sonnenblumenkerne, gehackt
100 g Walnüsse, gehackt
Majoran
1 Ei
2 Zwiebeln, klein geschnitten
2 EL Petersilie, gehackt
eventuell Semmelbrösel (je nach Konsistenz)
eventuell geraffeltetes Gemüse wie Karotten, ringelig geschnittener Lauch,
1 TL Öl zum Anbraten



Grahamweckerl in Suppe einweichen und gut durchziehen lassen. Zwiebeln und Gemüse im Öl kurz anrösten und die restlichen Zutaten dazugeben. Bei Bedarf noch Semmelbrösel untermengen. Laibchen formen und im vorgeheizten Rohr auf Backpapier oder leicht geöltem Blech bei 190 Grad backen. Nach 15 Minuten wenden und nochmals 15 Minuten backen.

Beilagen-Empfehlung: Lauchsauce, gedünsteter Broccoli, Kartoffeln

Topfen-Kräuterlaibchen

4 Portionen (8 Laibchen)

500 g Magertopfen, 50 g Schinken
2 Eier
6 – 8 EL Brösel, 1 EL Vollkornmehl
1 kleine Zwiebel
Knoblauch, Salz, Kräuter (Petersilie, Thymian, Oregano, ...)

Schinken fein schneiden, Zwiebel hacken. Alle Zutaten miteinander vermischen und gut abschmecken. Semmelbrösel nach Bedarf zufügen und die Masse eine halbe Stunde rasten lassen. Mit feuchten Händen Laibchen formen und im vorgeheizten Rohr auf leicht geöltem Blech bei 190 Grad backen. Nach 15 Minuten wenden und nochmals 15 Minuten backen.

Beilagen-Empfehlung: Kartoffeln, Letschogemüse, Salat

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Gemüselaibchen

4 Portionen

1/2 Zwiebel, würfelig geschnitten

100 g Lauch, nudelig geschnitten

1 Ei

1 EL Öl

400 g Gemüse, grob gerieben

200 g Kartoffeln gekocht, geschält, grob gerieben

120 g Haferflocken, 20 g Vollkornmehl

150 g Topfen

Salz, Knoblauch, etwas Muskat, Kräuter der Provence



Zwiebel und Knoblauch in Öl goldbraun anbraten, restliches Gemüse beigeben, bissfest rösten und anschließend überkühlen lassen. Mit den restlichen Zutaten zu einer bindigen Masse vermengen und abschmecken. Mit feuchten Händen Laibchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im vorheizten Rohr bei 190 Grad backen. Nach 15 Minuten wenden und nochmals 15 Minuten backen.

Dazu passt gut: Gurkenrahmsauce

Reis-Käsetaler

4 Portionen (8 Stück)

120 g Naturreis, 250 ml Wasser

je 50 g Sellerie und Karotten, grob gerieben

50 g Lauch, nudelig geschnitten

1/2 Zwiebel

1 EL Öl, 1 EL Sesam

100 g geriebener Käse

70 g Topfen

1 Ei, Kräutersalz, Pfeffer

Zum Belegen: 1 – 2 große Tomaten (für 8 Scheiben), Kräuter der Provence

Naturreis in Wasser dünsten und ausquellen lassen. Sesam in einer Pfanne trocken anrösten und zum Reis geben. Das Gemüse im Öl ebenso rösten. Den überkühlten Reis mit dem Topfen, der Hälfte des geriebenen Käses, dem Gemüse und dem Ei vermengen und gut abschmecken.

Acht Laibchen daraus formen und auf ein Blech mit Backpapier legen. Im vorgeheizten Rohr bei 190 Grad 15 Minuten backen, danach wenden, mit einer Paradeiserscheibe belegen, den restlichen geriebenen Käse und Kräuter der Provence darüber streuen und ca. zehn Minuten fertig backen.

Dazu passt gut: Currysauce

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Gefüllte Zucchini

4 Portionen

4 mittelgroße Zucchini

1 TL Öl

100 g Lauch (oder Zwiebel)

Knoblauch

100 g Karotten, grob geraspelt

1 Ei

100 g Naturreis, roh

150 g geriebener Käse 35 % F.i.T.

Oregano, Majoran, Basilikum, Salz, Petersilie



Den Naturreis in doppelter Wassermenge kochen. Die Zucchini der Längsseite nach halbieren und bis auf etwa einen halben Zentimeter dicken Rand aushöhlen. Das Zucchinifleisch hacken. Den geschnittenen Lauch und Knoblauch in Öl anrösten, Karotten und Zucchinifleisch dazu geben, gut abschmecken. Das Ei, die Hälfte des geriebenen Käses und den gekochten Reis zur überkühlten Masse geben.

Die ausgehöhlten Zucchini mit dieser Masse füllen, mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen, in eine befettete Auflaufform geben und bei 180 Grad im vorgeheizten Rohr ca. 20 bis 30 Minuten backen, bis der Käse hellbraun wird.

Tipps:

- Statt Reis kann auch anderes Getreide verwendet werden.
- Statt Zucchini kann man auch anderes Gemüse füllen (Achtung: festere Gemüsesorten wie z. B. Kohlrabi oder Sellerie vor dem Füllen kurz blanchieren)

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Vegetarischer Hackbraten

4 Portionen

250 g altes Brot (oder Vollkornsemmelbrot bzw. Grahamwürfel), würfelig geschnitten
500 ml Gemüsebrühe
3 Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch
40 g Butter oder Margarine
1 Bund Gartenkräuter, 1 TL Kapern
2 Tomaten, 200 g Champignons
3 Eier
Muskat, Kräutersalz, Pfeffer
Semmelbrösel nach Bedarf



Das Brot in der lauwarmen Gemüsebrühe einweichen. Nach ca. einer halben Stunde wieder ausdrücken. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und in Butter oder Margarine anbraten. Ebenso die Kapern, Tomaten und Champignons klein schneiden und kurz mitdünsten, erkalten lassen. Die Eier mit den Gewürzen und allen anderen Zutaten vermengen. Die Bratenmasse kräftig durchkneten. Einen Bratenlaib formen, wenn nötig noch etwas Semmelbrösel zugeben. In eine gefettete Auflaufform setzen und im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad ca. eine Stunde braten.

Spinatknödel oder -rolle

4 Portionen

250 g (Vollkorn-) Knödelbrot
2 Eier, 200 ml Milch
250 g Blattspinat, frisch oder tiefgekühlt
50 g Butter oder Margarine
1 kleine Zwiebel
50 g Parmesan, Salz, Muskat, Knoblauch, Pfeffer

Die Zwiebel hacken und in der Butter oder Margarine anrösten. Den Blattspinat hacken und kurz mitrösten, damit die Flüssigkeit verdampft. Das Knödelbrot mit der heißen Milch übergießen, Spinat zugeben, würzen und überkühlen lassen. Die Masse mit den Eiern binden, den geriebenen Parmesan zugeben und gut abschmecken, eine halbe Stunde ziehen lassen. Acht bis zehn Knödel formen und über Dampf 25 Minuten garen (mit Siebeinsatz im Topf oder im Dampfgarer).

Tipps:

- Diese Masse kann in ein feuchtes Geschirrtuch eingeschlagen als Rolle gekocht werden.
- Besonders gut schmecken diese Knödel mit Käsesauce oder mit Mozzarella gratiniert.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Pikanter Hirseauflauf

1 Auflaufform (ca. 4 Portionen)

150 g Hirse
300 ml Gemüsebrühe
40 g Butter oder Margarine
2 Eier
250 g Topfen
300 g gemischtes Gemüse, in Streifen
geschnitten oder geraspelt
Oregano, Knoblauch, Salz, Kümmel
100 g geriebener Käse



Die Hirse heiß abspülen und in der Gemüsebrühe weich dünsten. Währenddessen die Butter oder Margarine mit Dotter zu einem Abtrieb rühren, den Topfen, das geschnittene (oder geraspelte) Gemüse und die Kräuter dazugeben. Danach den geriebenen Käse und die überkühlte Hirse einmengen und zum Schluss den aus Eiklar geschlagenen Schnee unterheben. Diese Masse in eine befettete Auflaufform streichen und im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen.

Tipps:

- Nachdem der Auflauf aus dem Rohr kommt, mit zwei Esslöffeln Sauerrahm bestreichen und mit viel geschnittenem Schnittlauch bestreuen – schmeckt wunderbar.
- Diesen Auflauf können Sie mit beliebigem Getreide bzw. auch Getreideschrot zubereiten. Für die Zubereitung des Schrotes die zweieinhalbfache Menge an Flüssigkeit verwenden!
- Röstet man eine kleine gehackte Zwiebel, Knoblauch und Gemüse vorher an, bekommt der Auflauf einen pikanteren Geschmack.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Gemüseauflauf

4 Personen

250 g Topfen

100 g Sauerrahm

50 g Butter oder Margarine

2 Eier

50 g Vollkorngrieß

Salz, Pfeffer

Basilikum, Oregano, Schnittlauch (bzw. Kräuter
und Gewürze je nach Gemüseart)

600 g Mischgemüse, klein geschnitten und bissfest gegart



Butter oder Margarine und Dotter schaumig rühren, Topfen und Sauerrahm dazugeben. Den Vollkorngrieß zugeben und kurz rasten lassen. Gut abschmecken. Aus Eiklar einen Schnee schlagen. Diesen gemeinsam mit dem überkühlten Gemüse unterheben. Diese Masse erscheint zwar etwas trocken, beim Backen verliert das Gemüse dann aber Flüssigkeit! Die Masse in eine befettete Auflaufform streichen und im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad ca. eine Stunde backen.

Tipp:

Das Gemüse wirklich klein würfelig schneiden, so lässt sich der Auflauf gut portionieren.

Beilagen-Empfehlungen:

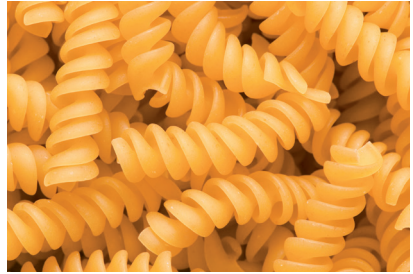
- Kartoffelschnitze: geschälte, geviertelte Kartoffeln, mit etwas Olivenöl bestrichen und Rosmarin oder Paprikapulver bestreut – im Rohr für ca. 45 Minuten backen.
- Schnittlauchdip: Topfen mit Joghurt und Schnittlauch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Nudelauflauf

4 Portionen

250 g Dinkelvollkornnudeln (oder gemischt mit weißen Nudeln)
100 g Schinken
150 g würziger Käse
1 EL Öl
10 g Butter oder Margarine
30 g gemahlener Naturreis oder Vollkornmehl
150 ml Milch
150 ml Wasser
Knoblauch, Muskat, Salz, Pfeffer, Majoran
2 Eier
250 g Mischgemüse (tiefgekühlt oder frisch)



Die Nudeln bissfest kochen, den Schinken nudelig schneiden und den Käse grob reiben.

Das klein geschnittene Gemüse kurz im Öl anrösten und bissfest garen (eventuell einen Esslöffel Wasser hinzufügen).

Die Butter oder Margarine erhitzen und das Vollkornmehl darin kurz rösten, mit Milch und Wasser aufgießen und zu einer Bechamel verkochen. Gut abschmecken, etwas überkühlen lassen und dann die Eidotter einrühren. Eiklar zu Schnee schlagen. Nudeln mit dem Gemüse, zwei Drittel des Käses, Schinken und der Bechamel vermengen. Den Eischnee unter die Masse heben und in eine befettete Form streichen, den restlichen Käse darüber streuen. Den Auflauf im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad 30 bis 35 Minuten backen.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Gemüselasagne

ergibt 1 Auflaufform (25x20cm)

ca. 12 Stk. Lasagneblätter, ungekocht

Sugo:

1 - 2 EL Öl

1 mittlere Zwiebel

200 g Champignons

500 g Gemüse (Karotten, Sellerie, Zucchini,...)

250 g Tomaten

Salz, Majoran, Thymian, Basilikum, Oregano, Knoblauch

1 - 2 EL Tomatenmark

eventuell etwas Wasser



Sauce:

30 g Butter oder Margarine

50 g gemahlener Naturreis oder Vollkornmehl oder griffiges Mehl

400 ml Milch

100 ml Wasser

Muskat, Gemüsebrühe, Salz

Butter für die Form

150 g geriebener Käse

Für das Sugo die gehackte Zwiebel in Öl anbraten, geschnittenes Gemüse und Champignons mitrösten und mit den Tomaten zu einem Sugo verkochen lassen, abschmecken. Eventuell etwas Wasser hinzufügen.

Für die Bechamelsauce Butter oder Margarine erwärmen, Mehl darin etwas anschwitzen, mit kaltem Wasser und Milch aufgießen, aufkochen lassen und mit den Gewürzen abschmecken.

Nun abwechselnd schichtweise Nudelblätter, Sugo, Bechamelsauce schichten. Die letzte Schicht Nudelblätter mit Bechamel abschließen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Rohr bei 170 bis 180 Grad 45 Minuten backen. Vor dem Anschneiden kurz rasten lassen, dann lässt sich die Lasagne gut schneiden.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Zucchinistrudel

4 Portionen

Topfenmürbteig:

150 g Magertopfen

100 g Butter oder Margarine

200 g feines Dinkelvollkornmehl

Salz

Fülle:

500 g Zucchini

1 Zwiebel, würfelig geschnitten

2 Knoblauchzehen

1 EL Öl

1 Ei

150 g Feta (Schafskäse) oder anderen Käse

Salz, Pfeffer, Oregano, Kräuter der Provence



Für den Topfenmürbteig alle Zutaten miteinander verkneten und eine halbe Stunde kalt rasten lassen. Zwiebel in Öl anschwitzen, würfelig geschnittene Zucchini mitrösten und gepressten Knoblauch dazugeben. Das Ei versprudeln, einen Teil in die erkaltete Masse einrühren, etwas Ei zum Bestreichen zurück behalten. Den Feta grob zerbröckeln, einrühren, dann mit Salz, Pfeffer, Oregano und Kräuter der Provence abschmecken. Den Mürbteig ausrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Fülle in der Mitte aufschichten, den Teig seitlich einschlagen und vorsichtig eine Rolle formen.

Den Strudel mit dem restlichen verquirlten Ei bestreichen und im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad ca. 35 Minuten backen.

Beilagen-Empfehlung: Topfen-Joghurtsauce, Variante „Tzaziki“

Tipp:

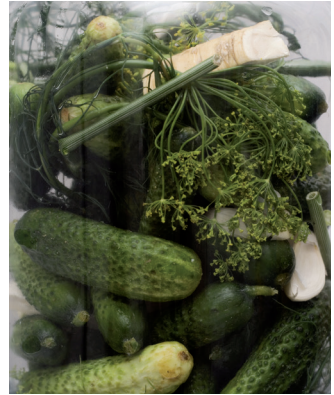
Statt Zucchini kann auch anderes Gemüse wie Blattspinat, Mischgemüse etc. verwendet werden. Das Gemüse muss aber immer so lange geröstet werden, bis es relativ trocken ist (oder die überschüssige Flüssigkeit abgießen).

Strudel Art Provence

Topfenmürbteig vom Zucchini-strudel-Rezept

Fülle:

250 g Landfrischkäse, gut abgetropft
1 kleine Zwiebel
100 g Schinken
50 g Haferflocken
ca. 3 Essiggurkerl
2-3 EL Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch
Pfeffer, Salz
50 g Schnittkäse, gerieben



Strudelteig vorbereiten und ca. eine halbe Stunde kalt rasten lassen.

Währendessen die Fülle bereiten: Zwiebel, Schinken und Gurkerl fein hacken und mit dem Landfrischkäse, den Kräutern, dem Käse und den Haferflocken vermischen, abschmecken und ziehen lassen.

Den Mürbteig ausrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Fülle in der Mitte aufschichten, den Teig seitlich einschlagen und vorsichtig eine Rolle formen. Den Strudel mit dem restlichen verquirlten Ei bestreichen, mit einer Gabel vorsichtig einige Male einstechen und im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad 30 bis 40 Minuten backen.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Krautstrudel

4 -6 Portionen

Ausgezogener Strudelteig:

100 g feines Vollkornmehl

100 g glattes Mehl

2 EL Öl

1 EL Essig

ca. 100 ml lauwarmes Wasser



Strudelfülle:

750 g frisches Weißkraut

1 große Zwiebel

2 gekochte Kartoffeln, in Scheiben geschnitten

1 EL Öl

100 ml Wasser

1 TL Zucker

2 EL Sauerrahm

Kümmel, Salz, Pfeffer, Majoran

frische Petersilie

1 Ei zum Bestreichen

Für den ausgezogenen Strudelteig die Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit etwas Öl bestreichen und eine Stunde rasten lassen.

Für die Fülle das Kraut streifig schneiden. Die Zwiebel in heißem Öl anlaufen lassen und mit dem Zucker karamellisieren. Das Kraut hinzufügen, gut durchrösten und mit dem Wasser ablöschen. Die Kartoffeln begeben, würzen und dünsten bis das Kraut weich und das Wasser verdunstet ist. Gut abschmecken und den Sauerrahm unterrühren. Den Teig so dünn wie möglich auf einem bemehlten Strudeltuch auswalken und vorsichtig ausziehen. Die Fülle darauf verteilen, einrollen, mit Ei bestreichen und im vorgeheizten Rohr ca. 40 Minuten bei 180 Grad backen.

Dazu passt gut: Paprikaschaum

Vegetarisches Chili

6 Portionen

300 g rote Linsen
2 Zwiebeln
3 Tomaten
1 kleine Zucchini
je 1 roter und gelber Paprika
2 EL Rapsöl
3 EL Tomatenmark
100 g Maiskörner
1 l Wasser (bei Bedarf ev. etwas mehr zufügen)
200 g gegarte rote Bohnen
2 Zehen Knoblauch
1 TL Paprika
1 TL Zucker
Chili, Worcestersauce, Sojasauce, Salz, Pfeffer, Knoblauch
Kurkuma, Majoran, vegetarische Suppenwürze



Zwiebeln klein, Paprika groß würfelig schneiden und im heißen Öl anrösten, Tomatenmark mitrösten, Linsen dazugeben und aufgießen. Tomaten und Zucchini ebenfalls würfeln und mit dem Mais dazugeben. Gut würzen. Leicht köcheln lassen und ab und zu umrühren. Ins fast fertige Chili die gegarten Bohnen dazugeben und abschmecken.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Curry-Geschnetzeltes

4 Portionen

1 Zwiebel, grob gehackt
2 EL Öl
500 – 600 g gemischtes Gemüse (Karotten, Sellerie, Brokkoli,...), würfelig geschnitten
oder Tiefkühl-Gemüsemischung
300 g Tofu, in Würfel geschnitten
1 – 2 EL Sojasauce
1 – 2 TL Curry
1 TL Zucker
50 ml Obers oder Kokosmilch
vegetarische Suppenbrühe zum Aufgießen
1 EL Mehl
Salz, Pfeffer, Ingwer, Kardamom
1 EL gerösteter Sesam



Den Tofu würfelig schneiden und in der Sojasauce mit einem Teelöffel Curry ca. eine halbe Stunde marinieren. Anschließend in der Pfanne mit einem Esslöffel Öl kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen und zugedeckt zur Seite stellen. Zwiebel und Gemüse in der Pfanne anrösten, mit Suppenbrühe aufgießen, Gewürze zufügen und bissfest garen. Zum Schluss einen Esslöffel Mehl mit etwas Wasser verrühren und zum Gemüse geben, mit Obers oder Kokosmilch abschmecken und den angebratenen Tofu hinzuzufügen. Beim Servieren mit geröstetem Sesam bestreuen.

Beilagen-Empfehlung: Reis, Wildreis Mischung oder Zartweizen

Variante süß-sauer:

Zum Gemüse können zusätzlich auch klein geschnittene Ananas in das Currygeschnetzelte gegeben werden. Statt Obers oder Kokosmilch kann in diesem Fall auch Ananassaft verwendet werden.

Fleischvariante:

Statt Tofu kann auch 400 g Putenfleisch oder anderes mageres Fleisch verwendet werden. Dazu das Fleisch fein schnetzeln und mit einer Marinade aus zwei Esslöffeln Sojasauce, einem Esslöffel Maizena, eventuell einem walnussgroßen Stück Ingwer (fein gehackt) und ein bis zwei zerdrückten Knoblauchzehen eine Stunde marinieren. Das Fleisch vor dem Gemüse anbraten, wieder aus der Pfanne nehmen und erst zum Schluss dem fertig gegarten Gericht unterrühren.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Gemüsepizza

4 Portionen

Teig:

300 g Dinkelvollkornmehl
(oder 150 g weißes Mehl, 150 g Vollkornmehl)
1/2 Pkg. Trockengerm
2 EL Öl
150 – 200 ml lauwarmes Wasser
Salz



Belag:

5 EL Tomatenmark
600 g Gemüse (dünne Scheiben Karotten, Zucchini, Tomaten, Champignons, Zwiebel, Auberginen, vorblanchierter Brokkoli, Mais, ...)
200 g Pizzakäse oder Mozzarella
Oregano, Salz, Pfeffer

Aus Mehl, Germ, Salz, Öl und lauwarmen Wasser einen geschmeidigen Teig herstellen und ca. zehn Minuten gut durchkneten. Anschließend 30 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Das Gemüse vorbereiten. Den Germteig auf einem Backpapier auswalken, auf ein Blech legen, mit Tomatenmark bestreichen, das Gemüse darauf verteilen und mit geriebenem Käse, Oregano, Salz und Pfeffer bestreuen. Im vorgeheizten Rohr ca. 30 Minuten bei 180 Grad backen.

Kartoffelpizza

4 – 5 Portionen

1,2 kg festkochende Kartoffeln
2 große Eier
Salz, Muskat, Pfeffer, Oregano, Basilikum, 2 EL Öl für das Blech
5 EL passierte Tomaten

Beispiele für Belag:

Schinken, geriebener Käse, Zwiebel in Ringen, Paprika in Streifen, Oliven, Tunfisch, ...

Kartoffeln in der Schale kochen, gänzlich auskühlen lassen. Die Kartoffeln schälen und grob reiben, gut würzen und mit den Eiern vermengen. Ein Blech mit Öl befetten. Die Kartoffelmasse mit befeuchteten Händen gleichmäßig dick auf das Blech drücken und im vorgeheizten Rohr ca. 25 Minuten bei 200 Grad knusprig vorbacken (eventuell auch kurz mit der Grilleinstellung). Den Pizzaboden aus dem Rohr holen und mit den passierten Tomaten bestreichen, den Belag darauf verteilen und dann noch einmal zehn bis 15 Minuten fertig backen.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Polentapizza

4 Portionen

300 g Polenta (Maisgrieß)
900 ml Wasser oder Gemüsebrühe
Salz, Muskat, Kräuter

Beispiele für Belag:

Tomatenmark, Schinken, Tomaten, Paprika,
Brokkoli, Oliven, Spinat, Käse, Mozzarella...



Polenta in leicht gesalzenes Wasser einkochen, mit etwas geriebenem Muskat würzen, ca. fünf Minuten kochen und 20 Minuten auf ausgeschalteter Platte zugedeckt ausquellen lassen. Die Masse auf ein befettetes Blech oder in einer großen Auflaufform eineinhalb bis zwei Zentimeter dick auftragen, mit Tomatenmark bestreichen und nach Belieben wie eine Pizza belegen. Ca. 30 Minuten bei 175 Grad im vorgeheizten Rohr backen.

Vollkornspaghetti mit Gemüsesugo

4 Portionen

400 g Vollkornspaghetti
1 EL Öl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
400 g Gemüse (Karotten, Sellerie, Brokkoli, Zucchini, Champignons, Paprika,...)
250 g Tomaten, blanchiert, geschält und würfelig geschnitten
1 EL Tomatenmark
etwas Wasser
Salz, Basilikum, Majoran oder Oregano, Thymian, Salbei, Pfeffer
1 TL Zucker

Vollkornnudeln bissfest kochen. Gehackte Zwiebel und Knoblauch in Öl goldbraun anbraten, klein geschnittenes oder geraffelt Gemüse mitrösten und mit den Tomaten, dem Tomatenmark, den Gewürzen und etwas Wasser zu einem sämigen Sugo verkochen, gut abschmecken und über die Spaghetti verteilen.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Vollkorn-Krautfleckerl

4 Portionen

250 g Vollkornfleckerl
600 g Weißkraut
1 Zwiebel
1 TL Öl, 1 TL Zucker
1 TL Kümmel, ganz
2 EL Weißwein oder Essig
100 ml Wasser
2 TL Paprika, edelsüß, Salz, Pfeffer



Vollkornteigwaren bissfest kochen. Zwiebel fein schneiden und im Öl anbraten, mit Zucker karamellisieren. Das fein geschnittene Weißkraut zugeben und durchrösten. Kümmel, Paprika, Salz und Pfeffer dazugeben, mit Weißwein (oder Essig) und Wasser ablöschen und dünsten lassen. Zum Schluss mit Vollkornfleckerl vermengen und nochmals abschmecken.

Gratinierte Gemüsepalatschinken

4 Portionen

Palatschinken (8 Stück):

200 g Dinkelvollkornmehl (oder 100 g weißes Mehl + 100 g Vollkornmehl)
2 Eier
1/2 l Milch (oder 1/4 l Milch + 1/4 l Wasser)
eine Prise Salz
Öl zum Backen

Gemüsefülle:

500 g klein gewürfeltes Gemüse (Karotten, Sellerie, Zucchini, Stangensellerie, Zwiebel)
1 EL Öl, 1 EL Tomatenmark
Gemüsebrühe
Salz, Knoblauch, Oregano, 1 Lorbeerblatt, Basilikum
50 g geriebener Käse zum Gratinieren

Für die Palatschinken alle Zutaten gut verrühren, mindestens eine halbe Stunde quellen lassen. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl Palatschinken backen. Für die Fülle das klein gewürfelte Gemüse in Öl anrösten. Mit Salz, Knoblauch, Oregano, Lorbeerblatt und Basilikum würzen, das Tomatenmark hinzugeben und durchrühren. Mit wenig Gemüsebrühe aufgießen, bissfest garen (Lorbeerblatt entfernen).

Das Gemüse auf die Palatschinken gleichmäßig auftragen und dann dreieckförmig zusammenklappen. Mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Rohr bei 175 Grad ca. 20 Minuten gratinieren.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Zwiebelquiche

ergibt 1 Blech oder
1 große Quicheform (32 cm Durchmesser)

Teig:

150 g Dinkelmehl
150 g glattes Mehl
125 g Margarine oder Butter
80 ml kaltes Wasser
1 Ei
Salz



Belag:

Ca. 1 – 1,5 kg Zwiebeln (eventuell gemischt mit Lauch)
2 – 3 EL Öl
1/4 l Sauerrahm
1/4 l Joghurt
2 Eier
Muskat, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Majoran, Oregano

Alle Zutaten für den Teig zusammenkneten und im Kühlschrank rasten lassen. Die Zwiebeln und den Lauch ringelig schneiden und langsam in Öl rösten, bis alles eine goldbraune Farbe hat. Aus Sauerrahm, Joghurt und Eiern einen Überguss bereiten und gut abschmecken. Den Teig ausrollen, auf ein befettetes Blech oder eine Quicheform geben und einen Rand hochziehen. Die ausgekühlten Zwiebeln darauf geben, den Überguss darüber verteilen. Im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad 40 bis 50 Minuten backen.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Zucchiniulasch

5 Portionen

1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
600 g Zucchini
200 g Tomaten
100 g Karotten
2 EL Tomatenmark
1 EL Sonnenblumenöl
Gemüsebrühe nach Bedarf
eventuell 2 EL Vollkornmehl
Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Majoran, Lorbeerblatt



Die Zucchini in grobe Würfel und Karotten in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten kurz blanchieren, schälen und klein schneiden. Den Zwiebel würfelig schneiden mit dem Knoblauch im Öl anschwitzen. Mit Paprikapulver paprizieren. Das Tomatenmark und das restliche Gemüse begeben, würzen, mit Gemüsebrühe aufgießen und kernig dünsten. Bei Bedarf mit zwei Esslöffeln Vollkornmehl (mit etwas kaltem Wasser anrühren) binden und köcheln lassen. Mit frischer Petersilie abschmecken.

Fischfilet mit Käsehaube

4 Portionen

4 Fischfilets
3 Tomaten
1 kleine Zwiebel
10 große Champignons
3 EL Käse, gerieben
1 EL Tomatenmark
1 EL Ketchup
Salz, Pfeffer, Basilikum
eventuell 1 – 2 EL Brösel

Die Fischfilets salzen, pfeffern und je nach Dicke in der Pfanne kurz anbraten (bei dünnen Fischfilets ist dies nicht notwendig). Danach auf ein Blech legen. Für die Käsehaube das Gemüse fein würfelig schneiden, mit den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken. Auf den Fischfilets verteilen und für sechs bis sieben Minuten bei 200 Grad im vorgeheizten Rohr gratinieren.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Krautroulade mit Getreide-Pilz-Füllung

4 Portionen

8 Stück große Krautblätter
200 g Dinkelreis
400 ml Wasser oder Gemüsebrühe
1 Zwiebel, fein gehackt
1 EL Öl
250 g blättrig geschnittene Champignons
Petersilie
Salz, Pfeffer
100 g Käse, gerieben
1 Ei
150 g Topfen



Zum Bestreichen:

200 g Sauerrahm
ca. 150 ml Gemüsebrühe zum Aufgießen

Die Krautblätter weich blanchieren. Wasser oder Gemüsebrühe mit dem Dinkelreis aufkochen lassen und zugedeckt 30 bis 40 Minuten auf niedrigster Stufe dünsten, anschließend abkühlen lassen.

Zwiebel in Öl anrösten, die Champignons dazugeben, alles gut durchrösten, abschmecken, anschließend abkühlen lassen.

Den Dinkelreis mit der Schwammerlmasse und den restlichen Zutaten vermengen, die Krautblätter damit füllen und eng einrollen. In eine Auflaufform schichten (Abschluss am Boden), mit Gemüsesuppe aufgießen und im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad ca. 30 Minuten zugedeckt dünsten.

Sauerrahm gut verrühren, auf die Rouladen streichen und weitere zehn bis 15 Minuten ohne Deckel überbacken.

Tipp:

Statt Krautblätter können auch Blätter von Mangold, Kohl oder Chinakohl verwendet werden.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Fisch auf Gemüse

4 Portionen

600 g Gemüse (z. B.: Zwiebel, Lauch, Karotten, Sellerie, Zucchini, Brokkoli, Tomaten, ...)

1 EL Öl

4 Fischfilets

50 ml Weißwein oder Gemüsebrühe zum Ablöschen

Kräuter der Provence, Petersilie, Dille

Salz, Pfeffer



Das Gemüse klein schneiden, mit Öl in einer Pfanne kurz anbraten, mit Weißwein oder Gemüsebrühe ablöschen und zwei bis drei Minuten dünsten lassen. Anschließend mit Kräutern und Gewürzen verfeinern.

Das Gemüse auf vier Alufolien verteilen, die Fischfilets drauflegen und die Alufolien verschließen. Die Päckchen im vorgeheizten Rohr bei 175 Grad ca. eine halbe Stunde garen.

Variante in der Pfanne:

Bei dünnen Fischfilets können diese auch direkt auf dem Gemüse in der Pfanne mit geschlossenem Deckel gegart werden.

Fisch mit Sauce

Fischfilets anbraten oder dünsten und mit Sauce nach Wahl servieren. Saucenvorschläge finden Sie in dieser Broschüre im Kapitel „Saucen“.

Dazu passt gut:

- Kürbiskernsauce
- Safransauce
- Kräutersauce (z. B. Dille)
- Zitronensauce
- Lauchsauce

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Hauptspeisen süß

Getreidefrühstück

1 – 2 Portionen

30 g Hirse roh

30 g Quinoa

1 EL Rosinen

1 Apfel oder anderes saisonales Obst

1 EL Haselnüsse

Zimt, Nelkenpulver, Kardamon

eventuell Honig oder Zucker



Hirse und Quinoa mit den Gewürzen und ca. doppelt so viel Wasser aufkochen und ausdünsten lassen.

Den Apfel in kleine Stücke schneiden, mit den Rosinen unter das Getreide mischen und zehn Minuten mitdünsten lassen. Zum Schluss die Nüsse begeben und bei Bedarf süßen.

Tipps:

- Hirse und Quinoa sind eine wahre „Mineralstoffbombe“.
- Es kann aber auch Reis, Polenta, Couscous, etc. verarbeitet werden.
- Es kann auch ein Milch-Wasser-Gemisch, Soja- oder Reismilch zum Kochen verwendet werden.
- Man kann das Getreide alleine (ohne Obst!) für drei Tage vorkochen und im Kühlschrank aufbewahren.
- Dies ist ein vollwertiges Frühstück, das den Körper bereits morgens von innen heraus wärmt, sehr gut bekömmlich ist und den Gusto auf Süßigkeiten reduziert.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Süßer Hirseauflauf

5 Portionen

200 g Hirse
200 ml Milch
200 ml Wasser, Prise Salz
2 große Äpfel
3 Eier, getrennt
70 g Butter oder Margarine
250 g Magertopfen
80 g Zucker oder Honig bzw. Süßstoff nach Geschmack
Zitronenschale, Zimt, Vanille, Schuss Rum



Die Hirse im Milch-Wasser-Gemisch dünsten. Aus Butter oder Margarine, Zucker (bzw. Honig oder Süßstoff) und Dottern einen Abtrieb bereiten, mit Topfen, Zitronenschale und den Gewürzen vermengen. Die würfelig geschnittenen Äpfel und die überkühlte Hirse begeben. Aus dem Eiklar einen steifen Schnee schlagen und locker unter die Masse heben. In eine befettete Auflaufform füllen und 50 Minuten im vorgeheizten Rohr bei ca. 170 Grad backen.

Dazu passt gut:

- Zimtsauce (siehe Kapitel „Saucen“) oder
- Erdbeermus: 400 g Erdbeeren frisch oder tiefgefroren pürieren und mit Zucker (bzw. Honig oder Süßstoff) abschmecken.

Tipp:

Statt der Hirse kann (zur Hälfte oder ganz) auch Naturreis verwendet werden. Bitte beachten Sie jedoch die längere Kochzeit von Naturreis (ca. 40 Minuten).

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Polentaauflauf

5 Portionen

250 g Polenta (Maisgrieß)

300 ml Milch

300 ml Wasser, Prise Salz

Zimt, Vanille, Schuss Rum

60 g Butter oder Margarine

300 g Magertopfen

3 Eier, getrennt

80 g Zucker oder Honig bzw. Süßstoff nach Geschmack

150 g geraffelttes Obst (Äpfel, Birnen)

Zitronenschale



Polenta unter ständigem Rühren in das leicht gesalzene Milch-Wasser-Gemisch einkochen (mit Zimt, Rum und Vanille), dann auf ausgeschalteter Platte zugedeckt ca. 20 bis 30 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Butter oder Margarine schaumig rühren und mit Dotter, Topfen, Zitronenschale und Zucker (bzw. Honig oder Süßstoff) einen Abtrieb herstellen. Diesen mit der überkühlten Polenta vermengen. Eiklar zu steifem Schnee schlagen und unterheben. Zum Schluss das Obst untermengen. In eine befettete Auflaufform streichen und im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen.

Tipp:

Statt Polenta kann auch (Vollkorn-) Grieß verwendet werden.

Dazu passt gut:

- Zimtsauce (siehe Kapitel „Saucen“) oder
- Brombeer- oder Heidelbeersauce: 400 g Beeren frisch oder tiefgefroren pürieren und mit Zucker (bzw. Honig oder Süßstoff) abschmecken.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Topfenauflauf

5 Portionen

500 g Topfen
30 g Butter oder Margarine
2 Eier, getrennt
200 g frische Früchte, würfelig geschnitten
40 g Vollkornmehl, 30 g Holzhackergrieß
80 g Zucker oder Honig bzw.
Süßstoff nach Geschmack
Zimt, Vanille, Zitronenschale, Rum



Weiche Butter oder Margarine mit Topfen, Zucker (bzw. Honig oder Süßstoff) und den Dottern verrühren. Vollkornmehl und Holzhackergrieß unterrühren und mit Zimt, Rum, Vanille und Zitronenschale abschmecken. Die Früchte untermengen und zum Schluss den mit einer Prise Salz steif geschlagenen Schnee unterheben. In eine befettete Auflaufform füllen und im vorgeheizten Rohr bei 175 Grad 30 bis 40 Minuten backen.

Dazu passt gut: warmes Fruchtmus

Topfenpalatschinken

4 Portionen (= 1 Auflaufform)

Palatschinkenteig siehe Gemüsepalatschinken

Fülle:

40 g Butter oder Margarine
60 g Zucker oder Honig bzw. Süßstoff nach Geschmack
1 Prise Salz, 1 Dotter
1 EL Vanillepuddingpulver
2 Eiklar
500 g Magertopfen
eventuell 1 EL Rosinen

Überguss:

1 Dotter
100 ml Milch

Palatschinkenteig bereiten, eine halbe bis eine Stunde quellen lassen und dann ca. acht Palatschinken backen. Für die Fülle Butter oder Margarine, Zucker, Dotter und Topfen schaumig rühren, danach Vanillepuddingpulver (und Rosinen) dazugeben. Aus Eiklar und einer Prise Salz Schnee schlagen und zum Schluss unterheben. Mit dieser Masse die Palatschinken füllen (nicht zu dick), die Palatschinken halbieren und dachziegelartig übereinander in eine befettete Auflaufform legen. Für den Überguss Dotter mit Milch verrühren und über die Palatschinken gießen. Im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad 20 bis 25 Minuten überbacken.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Topfenknödel

4 Portionen (als Dessert)

250 g Topfen

1 Ei

2 EL Semmelbrösel

2 EL Holzhackergrieß

ev. Zitronenschale, Prise Salz, Vanille



Zum Wälzen:

50 g Semmelbrösel

50 g Staubzucker

Alle Zutaten gut zu einem Teig verrühren. Eine halbe Stunde im Kühlschrank rasten lassen. Knödel formen und im leicht gesalzenen, siedenden Wasser garen (15 bis 20 Minuten).

Zum Wälzen Zucker und Weißbrotbrösel (ohne Butter!) zu gleichen Teilen langsam bräunen.

Tipp für Mohnliebhaber:

Geriebenen Mohn mit Zucker zu gleichen Teilen vermischen und die heißen, aber abgetropften Knödel darin wälzen.

Dazu passt gut: Beersauce

Grießschmarrn

4 Portionen

400 g Vollkorngrieß

1 l Milch

30 g Butter oder Margarine

Prise Salz

60 g Rosinen

100 g Zucker

30 g Butter oder Margarine

Zimt, Rum, Vanille

Die Milch mit Rum, Salz, Gewürzen und 30 Gramm der Butter oder Margarine aufkochen. Den Grieß und die Rosinen unter ständigem Rühren einkochen. Diese Mischung ausquellen und anschließend überkühlen lassen (wird relativ fest). In Bröckel zerteilen, in eine befettete Auflaufform füllen, mit Zucker, Butterflocken und Zimt bestreuen und für 45 Minuten bei 150 Grad ins vorgeheizte Backrohr geben. Zwischendurch immer wieder mit einer Gabel auflockern.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Desserts und Kuchen

Tipps

So können Sie Ihre eigenen Kuchenrezepte abwandeln:

- Bei Rühr- und Mürbteigen können Sie ein Drittel der Fettmenge durch gut abgetropften Topfen austauschen. Bei Rührteigen wird der Abtrieb etwas weicher, geben Sie deshalb die Dotter nur nach und nach zum Fett-Topfen-Gemisch. Eventuell müssen Sie bereits zwei Esslöffel der Mehlmenge unter den Abtrieb rühren, damit das Fett nicht ausflockt.
- Sie können bei jedem Rezept Auszugsmehl durch Vollmehl austauschen. Wenn Sie für Ihre herkömmlichen Rezepte halb Vollmehl, halb Auszugsmehl verwenden, erreichen Sie bei Ihrer Familie eine größere Akzeptanz.
- Vollmehl lässt sich gut in Nuss- und Kakaomehlspesen „verstecken“.
- Vollmehl hat eine größere Quellfähigkeit als Auszugsmehl. Palatschinken- und Nockerlteig etc. müssen deshalb eine halbe Stunde quellen. Mehlspeisen werden flaumiger, wenn die Mehlmenge (um zwei bis drei Deka) reduziert wird.
- Sie können Zucker sparen, indem Sie bei Ihren herkömmlichen Kuchenrezepten ein Viertel bis ein Drittel der Zuckermenge weglassen.

Aniskuchen

1 Kastenform

150 g Butter oder Margarine

4 Eier, getrennt

150 g Zucker

Vanille

400 g Mehl (eventuell Hälfte Dinkelvollkornmehl)

1 Pkg. Backpulver

ca. 1/4 l Milch

Anis nach Wunsch



Butter oder Margarine, Dotter, Zucker und Vanille schaumig rühren, zwei Drittel des Mehles mit der Milch und dem Anis zugeben. Aus den Eiklar Schnee schlagen, das restliche Mehl mit Backpulver vermischen und abwechselnd mit dem Schnee unter die Masse ziehen.

In eine Form (befettet und ausgebrösel) streichen und im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad 45 bis 60 Minuten backen.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Karotten-Nusskuchen

1 Tortenform

5 Eier

200 g Honig

250 g Karotten, roh gerieben

250 g Haselnüsse, gerieben

80 g Weizenvollkornmehl

1 P. Backpulver

Zimt, Zitronenschale, Rum



Die Eier mit Honig sehr schaumig rühren. Die Karotten, Nüsse, Gewürze und das mit Backpulver vermischte Mehl unterheben. In eine befettete und bemehlte Tortenform streichen und im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen. Den fertigen, ausgekühlten Kuchen eventuell mit Schokoladeglasur oder Zitronen-Zucker-Glasur überziehen.

Zitronen-Zucker-Glasur:

250 g Staubzucker mit Zitronensaft verrühren.

Feiner Mohn-Nuss-Kuchen

1 Blech

200 g Butter oder Margarine

6 Eier, getrennt

200 g Zucker

Vanille

1/2 Pkg. Backpulver

200 g Mohn, gerieben

200 g Haselnüsse, gerieben

Aus Butter oder Margarine, Zucker, Vanille und Dottern einen Abtrieb rühren. Mohn, Backpulver und Haselnüsse vermengen. Aus den Eiklar mit einer Prise Salz einen steifen Schnee schlagen.

Unter den Abtrieb die Mohn-Haselnussmischung rühren und zum Schluss den Schnee unterheben. Auf ein Blech (mit Backpapier) streichen und im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad ca. 40 Minuten backen.

Auf den überkühlten Kuchen die Zitronen-Zucker-Glasur streichen.

Zitronen-Zucker-Glasur:

250 g Staubzucker mit Zitronensaft verrühren.

Mohngitterkuchen

1 Blech

Teig:

4 Eier, getrennt

1/8 l Öl

1/8 l Wasser

180 g Zucker

Vanille

100 g Dinkelvollkornmehl

100 g weißes Mehl

100 g geriebener Mohn

1/2 Pkg. Backpulver



Topfenmasse:

2 Eier

500 g Topfen

1 EL Vanillepuddingpulver

80 g Zucker

Schuss Rum

geriebene Zitronenschale, Vanille

Für den Teig Dotter, Zucker, Vanille und Wasser sehr schaumig rühren. Mehl mit Mohn und Backpulver vermengen und einrühren. Aus den Eiklar mit einer Prise Salz Schnee schlagen und abwechselnd mit dem Öl unter die Masse heben.

Für die Topfenmasse die Eier mit dem Topfen und Vanillepuddingpulver verrühren. Zucker, Zitronenschale, Vanille und Rum dazu geben.

Den Rührteig auf ein Blech (mit Backpapier) streichen.

Die Topfenmasse in einen Dressiersack füllen und gitterartig auf den Teig dressieren.

Den Kuchen im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad 30 bis 40 Minuten backen.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Obstkuchen

1 Tortenform

150 g Butter oder Margarine

150 g Zucker

Vanille

4 Eier, getrennt

3 EL Milch, 1 EL Rum

Zitronenschale, Zimt, Prise Salz

100 g Dinkelvollkornmehl

100 g weißes Mehl

1/2 Pkg. Backpulver

600 g frisches Obst, in Spalten geschnitten

Mandelblättchen zum Bestreuen



Butter oder Margarine, Zucker, Vanille und Dotter sehr schaumig rühren, dann die Milch, Rum, Zimt und die Zitronenschale dazu. Eiklar mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Dinkelvollkornmehl, weißes Mehl und Backpulver vermischen und unter die Dottermasse rühren. Zum Schluss den Schnee unterheben und die Masse in eine Tortenform (befettet und bebröselt) streichen. Das Obst darauf verteilen und anschließend mit den Mandelblättchen bestreuen. Die Torte im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad ca. 40 Minuten backen.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Apfelstreuselkuchen

1 Blech

Mürbteig:

250 g Vollkornmehl

100 g Butter oder Margarine

60 g Zucker

1 Ei

etwas Zitronenschale, eine Prise Salz

bei Bedarf: 2 – 3 EL Milch



Fülle:

1 kg Äpfel, blättrig geschnitten

60 g Rosinen

Zimt, Zitronensaft

Streusel:

100 g Butter oder Margarine

150 g Vollkornmehl

80 g Zucker

50 g Mandeln, gerieben

Für den Teig Mehl mit Butter oder Margarine abbröseln, die restlichen Zutaten dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen eine Stunde kühl rasten lassen. Danach auf einem Backpapier auswalken und auf ein Blech heben. Die blättrig geschnittenen Äpfel, vermengt mit Zimt, etwas Zitronensaft und Rosinen, auf dem Teig verteilen.

Zutaten für die Streusel abbröseln und auf den Äpfeln verteilen. Im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad 25 bis 30 Minuten goldgelb backen.

Variante Gedeckter Apfelkuchen:

Die doppelte Masse Mürbteig zubereiten und anstatt der Streusel eine zweite Lage Mürbteig über die Apfelfülle legen. Einige Male mit einer Gabel einstechen. Im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Fruchtschnitten

1 Blech

5 Eier, getrennt

120 g Zucker

2 EL heißes Wasser

eine Prise Salz

1 EL Rum

160 g Dinkelvollkornmehl (oder 80 g weißes

Mehl, 80 g Vollkornmehl)



1 kg Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, ...)

2 Pkg. Tortengelee

50 g Zucker (oder Süßstoff nach Geschmack)

1/2 l Wasser

100 g passierte Marmelade zum Bestreichen

Dotter, Zucker, Rum und Wasser sehr schaumig rühren. Eiklar mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Den Schnee abwechselnd mit dem Mehl unter die Dotter-Zucker-Masse heben. Den Teig auf ein Blech mit Backpapier streichen und im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad zwölf bis 15 Minuten backen.

Den ausgekühlten Kuchen dünn mit Marmelade bestreichen, Beeren darauf verteilen und mit Tortengelee übergießen.

Variante mit Pudding:

Einen festen Vanillepudding mit 400 ml Milch und einer Packung Puddingpulver kochen und in den noch warmen Pudding 250 g Topfen einrühren, gut abschmecken. Die Masse auf dem Kuchen verteilen, Beeren darauf legen und mit Gelee überziehen.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Vollkorn-Joghurt-Topfentorte

1 Tortenform

4 Eier

120 g Zucker

60 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)

60 g weißes Mehl

250 g Magertopfen

250 ml Joghurt 1 %

250 ml Obers, steif geschlagen

70 g Zucker

Vanille, Zitronensaft, 1 EL Rum

6 Blatt Gelatine

Früchte nach Saison (Beeren, Pfirsich,...)

1 EL Marmelade zum Bestreichen



Eier mit Zucker sehr schaumig schlagen. Die Mehle vermengen und vorsichtig mit einem Schneebesen unter die Eiermasse heben. In eine befettete und bemehlte Tortenform streichen und im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad 15 bis 20 Minuten backen. Für den Belag Topfen, Joghurt, Zucker, Vanille und Zitronensaft verrühren. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken, in heißem Rum auflösen und unter die Joghurtmasse rühren. Zum Schluss das geschlagene Obers unterheben. Die überkühlte Torte dünn mit Marmelade bestreichen, die Früchte darauf verteilen (oder zur Topfen-Joghurt-Masse geben) und darüber die Joghurtmasse leeren. Für ca. fünf Stunden kühl stellen (bis die Masse fest ist).

Tipp:

Die Tortenform mit einem Ring aus Butterpapier auskleiden, Tortenboden wieder hinein geben, Tortenfülle darauf verteilen und fest werden lassen. Dann lässt sich die Torte einfacher aus dem Ring lösen.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Kakao-Biskuitroulade

1 Roulade

5 Eier, getrennt

180 g Zucker

80 g Weißmehl

80 g Dinkelvollkornmehl

1 TL Backpulver

4 EL heißes Wasser

2 EL Kakaopulver

4 – 5 EL Marmelade zum Bestreichen

1 EL Rum



Eidotter mit Zucker und Wasser sehr schaumig rühren, die Mehle mit dem Backpulver und dem Kakao vermengen und unterziehen. Die Eiklar zu Schnee schlagen und unterheben.

Die Masse auf ein Blech mit Backpapier streichen und im vorgeheizten Rohr bei 180 bis 200 Grad zehn bis 15 Minuten backen. Noch warm auf ein mit Staubzucker bestreutes Geschirrtuch stürzen, das Backpapier abziehen. Die Marmelade mit dem Rum erhitzen und glatt rühren, auf die noch warme Roulade streichen und gleich einrollen.

Linzer Stangerl

200 g Vollkornmehl

130 – 150 g glattes Mehl (je nach Spritzfähigkeit des Teiges)

250 g Butter oder Margarine

100 g Zucker

1 Ei

1 Dotter

Vanille, Zitrone, 1 EL Rum, Prise Salz

Marmelade zum Zusammensetzen

Butter oder Margarine und Zucker schaumig rühren, Dotter und Ei einrühren, das Mehl und die Geschmackszutaten unterheben. Die Masse 30 Minuten kalt rasten lassen und mit einem Spritzsack auf ein mit Backpapier belegtes Blech kleine Kipferl oder Stangerl dressieren. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad zwölf bis 15 Minuten backen. Die ausgekühlten Kipferl oder Stangerl mit Marmelade zusammensetzen. Die Enden eventuell noch in Schokoglasur tauchen.

Vollkorngermeschncken

12 – 15 Stück

Germteig:

150 g Dinkelvollkornmehl
150 g Weißmehl
3/4 Pkg. Trockengerm
60 g Butter oder Margarine
30 g Zucker oder Honig
1 Dotter
ca. 1/8 l Milch
1 Prise Salz
1 cl. Rum
Zitronenschale



Streufülle:

ca. 25 g zerlassene Butter zum Bestreichen
40 g Kristallzucker
1 TL Zimt
50 g Walnüsse
Rosinen nach Belieben

Mehle mit Germ und Salz vermengen. Milch mit Butter oder Margarine erwärmen, Zucker oder Honig, Rum und Zitronenschale zugeben. Dieses Gemisch mit den Dottern zum Mehl geben, verrühren und zu einem nicht zu festen Germteig verkneten (Flüssigkeit an Konsistenz des Teiges anpassen!). Den Teig zugedeckt im Warmen rasten lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig kleinfingerdick ausrollen, mit zerlassener Butter bestreichen, mit den Nüssen und Rosinen, sowie Zimt und Zucker bestreuen und einrollen.

Die Rolle dann in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden, diese etwas flach drücken und auf ein Blech mit Backpapier legen. Mit einem verquirlten Ei bestreichen und bei Zimmertemperatur noch 20 Minuten gehen lassen. Danach im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad etwa 20 bis 25 Minuten lang zu schöner, goldbrauner Farbe backen.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Sonntags-Brioche

1 Brioche

250 g Dinkelvollkornmehl
250 g Weißmehl
1 Pkg. Trockengerm
ca. 220 ml Milch
60 g Honig oder Zucker
80 g Butter oder Margarine
eine Prise Salz
Schale von 1/2 Zitrone
Vanille
2 Eier (oder 3 Dotter)
etwas Rum und eventuell Rosinen
1 verquirltes Ei zum Bestreichen



Mehl mit Trockengerm vermengen. Milch mit Butter oder Margarine, Honig oder Zucker, Salz, Zitronenschale, Vanille, Rum (eventuell Rosinen) erwärmen und in die Mehlmischung, zusammen mit den Eiern einarbeiten. Gut durchkneten bis ein geschmeidiger weicher Teig entsteht.

Den Teig zudecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich die Menge verdoppelt hat. Nochmals durchkneten und einen Brioche formen. Auf ein Blech mit Backpapier legen, mit Ei bestreichen und gehen lassen.

Im vorgeheizten Rohr bei 170 Grad ca. 35 Minuten backen.

Grießflammerie mit Fruchtsauce

4 Portionen

150 ml Milch
150 ml Wasser
60 g Holzhackergrieß (oder Polenta)
Prise Salz, Vanille, Rum
Zimt, Zitronenschale
1 EL Zucker (oder Honig)
2 Blatt Gelatine
1/8 l Schlagobers

Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen. Den Grieß in die gewässerte Milch einkochen, mit Salz, Zimt, Vanille, Zitronenschale, Zucker und Rum würzen und ausquellen lassen. In der noch heißen Masse die eingeweichten Gelatineblätter auflösen. Steif geschlagenes Schlagobers unter die abgekühlte Masse heben. Nockerl austechen und mit Fruchtsauce garniert servieren.

Fruchtsauce: siehe Hirse- bzw. Polentaauflauf

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Linzer Torte

175 g Butter oder Margarine
100 g Zucker
Vanille
1 Ei
1 Dotter
2 EL Rum
Saft und Schale von 1/2 Zitrone
175 g Haselnüsse, gerieben
100 g weißes Mehl
150 g Dinkelvollkornmehl
1/2 TL Zimt, 1 Prise Nelkenpulver
1 TL Backpulver
ca. 50 ml Milch (je nach Konsistenz)



Zum Bestreichen:

ca. 150 – 200 g Ribisel- oder Preiselbeermarmelade

Butter oder Margarine mit Zucker, Vanille, Ei und Dotter sehr schaumig rühren. Rum, Zitronensaft und -schale dazugeben.

Die Mehle mit den geriebenen Haselnüssen, Zimt, Nelkenpulver und Backpulver vermengen und abwechselnd mit der Milch unter den Abtrieb rühren (Teig sollte nicht zu weich sein).

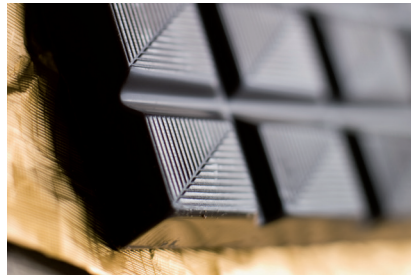
Vier Fünftel des Teiges in eine befettete Tortenform streichen und die Marmelade darüber verteilen. Den restlichen Teig in einen Spritzsack füllen und ein Gitter auf den Kuchen spritzen. Im vorgeheizten Rohr bei 170 Grad 30 bis 35 Minuten backen.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Sachertorte

1 Tortenform

150 g Staubzucker
30 g Kristallzucker
175 g Kochschokolade
175 g Butter oder Margarine
150 g Dinkelvollkornmehl
6 Eier, getrennt
1 TL Backpulver, 1 EL Rum, Vanille, Prise Salz



Marillenmarmelade, Rum und Schokoladeglasur

Butter oder Margarine mit Staubzucker, Rum, Vanille und den Dottern sehr schaumig rühren. Die erweichte Schokolade einrühren. Die Eiklar mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen und den Kristallzucker einrieseln lassen. Das Mehl mit Backpulver mischen und abwechselnd mit dem Eischnee vorsichtig unter die Schaummasse heben. In eine befettete und bemehlte Tortenform geben und im vorgeheizten Backrohr bei 160 Grad 50 bis 60 Minuten backen. Die ausgekühlte Torte einmal durchschneiden. Marillenmarmelade mit Rum glatt rühren und auf den Tortenboden streichen. Die Torte zusammensetzen und mit Schokoladeglasur überziehen.

Tipp:

Diese Masse kann auch für die Schwarzwälderkirschtorte verwendet werden.

Rehrücken

1 Rehrückenform oder 1 Kastenform

150 g Butter oder Margarine, 150 g Zucker
Vanille, 1 EL Rum
100 g Schokolade, gerieben
100 g Biskotten (Vollkorn)
150 g Mandeln (oder Haselnüsse), gerieben
1 TL Backpulver, Schale von 1/2 Zitrone
6 Eier, getrennt

Butter oder Margarine schaumig rühren, Zucker, Vanille, Dotter, Zitronenschale und Rum begeben und weiter schaumig rühren. Die Eiklar zu steifem Schnee schlagen. Nüsse, Schokolade und Biskotten reiben und mit dem Backpulver vermengen. Anschließend diese Mischung abwechselnd mit dem Eischnee in die Schaummasse einarbeiten. Den Teig in eine befettete und bemehlte Rehrückenform streichen und im vorgeheizten Rohr bei ca. 175 Grad 45 bis 50 Minuten backen.

Tipp:

Biskotten mit Nüssen mitreiben oder in ein Sackerl geben, mit dem Nudelholz zermahlen.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Müslicreme/-törtchen

8 Portionen

1 Apfel
Zitronensaft
1/2 l Jogurt
60 g Honig (2 – 3 EL)
160 g Flockenmischung ungezuckert (oder nur Haferflocken)
1/8 l Schlagobers
6 Blatt Gelatine
Saft von einer mittleren Orange
Prise Zimt
1 EL Rum



Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen. Jogurt mit Honig und Orangensaft verrühren, die Müslimischung und Zimt unterrühren und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Den Apfel kleinwürfelig schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und zugeben. Den Rum leicht erwärmen, die Gelatine darin auflösen und unter die Müslimischung rühren. Schlagobers steif schlagen und unterheben. Diese Creme kann in Schüsserl gefüllt oder als Müslitörtchen serviert werden:

Variante Müslitörtchen

Strudelteig (fertig oder selbst gemacht) in Rechtecke schneiden (ca. 5 x 10 cm), auf ein befettetes Blech legen und im Rohr knusprig backen.
Die Müslicreme jeweils zwischen drei Blätter füllen und mit frischem Obst garnieren.

Brandteigkrapferl

Ca. 12 Stück

220 ml Wasser
50 g Butter
eine Prise Salz
160 g Dinkelvollkornmehl (oder 100 g Vollkornmehl und 60 g Weißmehl)
3 Eier

Wasser, Butter und Salz aufkochen lassen, das Mehl auf einmal einkochen und ca. zwei Minuten „abbrennen“, bis sich der Teig zu einem Klumpen zusammenballt und ein Belag den Topfboden überzieht. Den Teig überkühlen lassen. Eier einzeln mit einem Mixer unterrühren bis eine glatte Masse entsteht.

In einen Spritzsack füllen, Krapferl aufs Blech setzen und mit etwas Wasser besprennen. Diese im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad 35 Minuten backen (Rohr beim Backen nicht öffnen!). Im überkühlten Zustand füllen.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Topfenfülle (mit Früchten)

250 ml Milch, 30 g Vanillepuddingpulver
150 g Magertopfen
40 g Zucker, 1 EL Rum, 1 TL Vanillezucker

Einen festen Pudding bereiten. In den noch warmen Pudding den Topfen einrühren, gut abschmecken und mindestens zwei Stunden kühlen. Mit dem Schneebesen kurz durchrühren und in die Krapferl füllen. Nach Wunsch können auch ca. 100 g Früchte (z. B. Beeren) unter die Masse gehoben werden.



Tipp:

Achtung bei der Verwendung von Tiefkühl-Obst: Vorher auftauen lassen und die Flüssigkeit abgießen, damit die Creme nicht zu weich wird!

Buttermilchgelee

6 – 8 Portionen

1/2 l Buttermilch
250 g Fruchtmus (z. B. Beerenmus, Apfelmus, Pfirsichmus)
ca. 2 EL Zucker (je nach Süße der Früchte)
8 Blatt Gelatine
Zimt, Zitronensaft
1/8 l Schlagobers
Obststücke zum Garnieren

Buttermilch mit Fruchtmus, Zucker, Zimt und Zitronensaft verrühren. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, kurz erwärmen und unter die Buttermilchmasse rühren. Schlagobers schlagen und unter die Masse heben. In eine Kastenform (mit Frischhaltefolie ausgelegt) füllen und im Kühlschrank über Nacht fest werden lassen. Ist die Masse fest, Buttermilchgelee auf ein Brett stürzen und in ca. ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Zucchinikuchen

1 Blech oder 1 Kastenform

5 Eier, getrennt

200 g Zucker

160 g geriebene Nüsse

80 g Dinkelvollkornmehl

1/2 Pkg. Backpulver

320 g Zucchini, geraspelt



Dotter mit Zucker schaumig rühren und die geraspelten Zucchini einrühren. Mehl mit Nüssen und Backpulver vermengen. Die Eiklar zu Schnee schlagen und abwechselnd mit der Mehl-Nussmischung unter die Masse heben. Danach auf ein befettetes Blech streichen oder in eine befettete und bemehlte Kastenform füllen und im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen. Den erkalteten Kuchen je nach Wunsch mit Staubzucker bestreuen oder mit Schokoladeglasur glasieren.

Kalte Gerichte

Frischgetreidemüsli des Hauses

1 Portion

3 EL geschrotetes Getreide (Hafer, Dinkel, Weizen) oder Getreideflocken

1 kleiner geriebener Apfel (mit Schale)

1/2 Banane

1/2 Orange (oder Mandarine, Ananas, ... je nach Belieben)

1 TL gehackte Nüsse

1 TL Rosinen oder andere Trockenfrüchte

eventuell Zimt, Nelkenpulver, Naturvanille

etwas Zitronensaft bzw. Orangensaft

1/8 l Becher Joghurt (1 % Fett) oder Buttermilch, Sauermilch, ...

Das Getreide mit Wasser und den Trockenfrüchten zu einem kompakten Brei vermischen und acht bis zehn Stunden (über Nacht) an einem kühlen Ort quellen lassen. Das Obst waschen, klein schneiden bzw. reiben, mit dem Getreidebrei und den restlichen Zutaten mischen und abschmecken.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Erdäpfel-Frischkäseterrine

6 Portionen

250 g gekochte, geschälte Kartoffeln
grob gerieben
200 g Frischkäse 20 % F.i.T.
1/8 l Sauerrahm
100 g Magertopfen
40 g Leinsamen, geschrotet
150 g Gemüse, in Würfel geschnitten
(Gurken, Zucchini, Paprika grün und rot)
5 Blatt Gelatine
Salz, weißer Pfeffer
Knoblauch, Bohnenkraut
Kümmel gemahlen



Alle Zutaten vermischen, Gelatine kalt einweichen, in einem Esslöffel heißem Wasser oder Suppe auflösen und unter die Masse rühren. Eine Kastenform mit Folie auslegen, die Masse einfüllen und zwölf Stunden kalt stellen. Anschließend stürzen und portionieren. Mit kalter Topfen-Joghurtsauce (Variante mit Kräutern) servieren.

Linsenaufstrich

100 g rote Linsen (oder 70 g Sojabohnen über Nacht eingeweicht)
1/4 l Gemüsebrühe
Lorbeerblatt
20 g Butter
50 g Sellerie oder Petersilwurzel, grob gerieben
1/2 Zwiebel, gehackt
1 – 2 zerdrückte Knoblauchzehen
2 TL Sesam
Liebstöckl, Majoran, Basilikum, Msp. gemahlenen Koriander
Kräutersalz
etwas Zitronensaft

Gehackte Zwiebel in der Butter goldgelb anschwitzen, den zerdrückten Knoblauch, Gemüse, Sesam und Linsen dazugeben, kurz mitrösten. Mit Gemüsebrühe aufgießen, Gewürze einrühren und weich kochen. Die weiche Masse mit einem Mixstab pürieren und abschmecken. Kühl stellen und durchziehen lassen.

Tipp:

Im Schraubglas hält dieser Aufstrich ca. sieben Tage.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Tunfischaufstrich (auf Topfenbasis)

1 Packung Magertopfen
2 EL Rapsöl oder 5 EL Sauerrahm oder Frischkäse
oder 5 EL Mineralwasser
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Salz
1 Dose Tunfisch in Salzlake
eventuell 1/2 grüne Paprikaschote oder 1/4
Salatgurke



Die Salzlake aus der Dose gießen und die Tunfischstücke mit den restlichen Zutaten gut vermengen. Gut schmeckt der Aufstrich auch, wenn feinwürfelig geschnittene Paprikastücke oder Gurkenstücke dazugegeben werden.

Eiaufstrich (auf Topfenbasis)

1 Packung Magertopfen
2 EL Rapsöl oder 5 EL Sauerrahm oder Frischkäse oder 5 EL Mineralwasser
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Salz
etwas Paprikapulver, mild
2 Eier
Kräuter (z. B. Schnittlauch oder Petersilie)
4 Essiggurkerl, klein gehackt

Topfen mit Öl, Sauerrahm oder Wasser, der Knoblauchzehe und dem Salz gut verrühren. Die Eier hart kochen, schälen und die Dotter herauslösen. Die Dotter unter die Topfenbasis rühren. Das harte Eiklar klein hacken, mit den restlichen Zutaten unter die Topfenmasse rühren und abschmecken.

Schinken-Kren-Aufstrich (auf Topfenbasis)

1 Packung Magertopfen
2 EL Rapsöl oder 5 EL Sauerrahm oder Frischkäse oder 5 EL Mineralwasser
1 zerdrückte Knoblauchzehe
Salz
etwas mildes Paprikapulver
100 g fein gewürfelten Schinken
2 TL Kren, frisch gerieben
2 TL Petersilie, gehackt

Topfen mit Öl, Sauerrahm oder Wasser, der Knoblauchzehe und dem Salz gut verrühren, die restlichen Zutaten untermischen und abschmecken.

■ Die feinsten Rezepte aus dem Hanuschhof

Kartoffelkäse

3 mittlere mehligke Kartoffeln
3 EL Sauerrahm
1 kleine Zwiebel, sehr fein gehackt
1/2 TL Salz
Muskat

Kartoffeln waschen und mit der Schale kochen.
Kartoffeln schälen, passieren oder mit einer Gabel zerdrücken. Mit den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken.



Tipps:

- mit Essiggurkerl garnieren
- statt Sauerrahm kann man auch drei Esslöffel Kräuterfrischkäse verwenden
- Achtung: Käse nicht mit Mixer verrühren – er wird zäh wie Gummi
- maximal 2 Tage aufbewahren

Apfel-Karotten-Aufstrich

1 Karotte
1 säuerlicher Apfel
1 EL Zitronensaft
100 g Magertopfen
2 EL Crème fraîche oder Sauerrahm
Salz, Pfeffer, Petersilie, Muskat

Karotten und Apfel waschen, schälen, fein raspeln und die Apfelraspel mit Zitronensaft beträufeln. Den Topfen mit Crème fraîche verrühren, Karotten und Apfelraspel hinzufügen und würzen.

Kräuteraufstrich (auf Topfenbasis)

1 Packung Magertopfen
2 EL Rapsöl oder 5 EL Sauerrahm oder Frischkäse oder 5 EL Mineralwasser
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Salz
1 Bund Schnittlauch, geschnitten
1 Bund Petersilie, gehackt (oder andere Kräuter)
eventuell Paprikapulver, mild

Die Zutaten gut miteinander vermengen, abschmecken.

Für den Inhalt verantwortlich: Diätologinnen des Hanuschhofes

Mein Hanuschhof



Gesundheitsfördernde Kuranwendungen und eine kompetente ärztliche und therapeutische Betreuung haben hier oberste Priorität. Es stehen modernste Therapiemöglichkeiten und Trainingsgeräte zur Verfügung. Unser Team steht Ihnen mit Fachwissen und Verständnis jederzeit zur Seite.

Unterjoch 18
4822 Bad Goisern am Hallstättersee
Tel.: 05 0766-14405500
www.hanuschhof.at



**Österreichische
Gesundheitskasse**

www.gesundheitskasse.at
Druck: BTS, Engerwitzdorf