

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Winter

Frühstück

Apfel-Nuss-Crumble mit Vanille-Joghurt

Zutaten für 4 Portionen:

- 3 Äpfel
- ½ Zitrone (Schale zum Verzehr geeignet)
- ½ TL Zimt
- 2 EL Honig oder Ahornsirup
- 2 EL Zucker
- 1 EL Walnusskerne
- 1 EL Mandeln
- 4 EL Mandelmus
- 80 g Vollkornmehl
- 2 EL kernige Haferflocken
- 400 g Naturjoghurt
- 1 Vanillestange
- 1 Prise Salz



© shutterstock.com

Zubereitung:

Das Backrohr auf 180°C Umluft vorheizen.

Äpfel waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zitrone heiß waschen, trocknen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Apfelstücke mit Zitronensaft, Zitronenschale, ¼ TL Zimt und 1 EL Honig oder Ahornsirup vermischen. Äpfel in eine ofenfeste Form geben.

Die Nüsse grob hacken. Diese mit Mehl, Haferflocken, Zucker, 2 EL Wasser, restlichem Zimt, Salz und Mandelmus zu Streuseln verarbeiten. Streusel auf die Äpfel verteilen und leicht andrücken.

Apfel-Nuss-Crumble auf mittlerer Schiene ca. 25–30 Minuten backen. Währenddessen die Vanillestange auskratzen und mit dem Naturjoghurt und restlichen Honig oder Ahornsirup vermischen. Danach Apfel-Nuss-Crumble mit Joghurt-Vanille-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Winter

Suppe

Kürbis-Orangen-Cremesuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 1/2 Hokkaidokürbis (ca. 400 g)
- 3 Orangen
- 500 ml Gemüsesuppe oder Wasser
- 150 g Vollkorn- oder Weißbrot
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 TL Zimt
- 100 ml Sahne
- 2 TL Raps- oder Olivenöl
- Salz, Pfeffer



© margouillat/shutterstock.com

Zubereitung:

Das Brot in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne 1 TL Öl erhitzen und Brotwürfel ca. 5 Minuten rundherum goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Das Brot in der Pfanne abkühlen lassen.

Hokkaidokürbis waschen, halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. 1 TL Öl in einem Topf erhitzen. Kürbiswürfel und Ingwer ca. 5 Minuten anschwitzen. Mit Gemüsesuppe oder Wasser ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen. Orangen mit einem scharfen Messer schälen, Filets herausschneiden. Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren.

Sahne und Orangenfilets in die Kürbissuppe geben, auf Teller verteilen und zusammen mit den Brotwürfel servieren.

Resteverwertung: Knusprige Hokkaido-Kürbiskerne

Das Backrohr auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Kürbiskerne in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser die Fruchtfleischreste abwaschen. Die gewaschenen Kürbiskerne in einer Schüssel mit 2 Esslöffel Rapsöl und Gewürzen nach Geschmack (z.B. Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauch, Oregano...) vermischen. Die vorbereiteten Kerne auf einem Backblech verteilen und im Backrohr ca. 20 Minuten lang rösten. Die Kerne immer wieder umrühren und gegen Ende der Zeit öfters prüfen, ob die Kerne bereits knusprig sind. Nach dem Abkühlen in Gläser füllen und verschließen oder gleich vernaschen.

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Winter

Jause

Karotten-Cashew-Aufstrich

Zutaten:

- 6-7 Karotten
- 100 g Cashewnüsse
- Saft einer ½ Orange
- Knoblauch nach Geschmack
- 1 kleines Stück Ingwer nach Geschmack
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Curry
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung:

Die Karotten in Stücke schneiden und in einer Pfanne anrösten, Kurkuma, Curry, Knoblauch und Ingwer hinzugeben. Mit etwas Wasser ablöschen und köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. Karotten, Cashewnüsse und Orangensaft mit dem Pürierstab pürieren, bis eine sämige Masse entsteht, mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas Olivenöl verfeinern.

Winterlicher Vitaminsalat

Zutaten (4 Portionen)

- 1 halbe kleine Sellerieknolle (ca. 300 g)
- 3 Karotten (ca. 300 g)
- Etwas Apfelessig
- 50 g gehackte Haselnüsse
- 200 g Naturjoghurt
- Salz, Pfeffer



© ÖGK - Julia Straßer

Zubereitung:

Joghurt, Gewürze und Apfelessig in einer großen Salatschüssel zu einem Dressing verrühren. Sellerieknolle schälen, Karotten waschen (und bei Bedarf schälen) und beides fein raspeln. Zum Dressing in die Schüssel geben, gut verrühren und abschmecken. Die Haselnüsse hacken und als Garnitur über den Salat streuen.

Tipp: Damit es noch hübscher aussieht, Karotten- und Selleriesalat nicht vermischen, sondern extra marinieren und schichtweise in ein Glas füllen.



Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Winter

Hauptspeisen

Schnelle Grünkohl-Kürbis-Gnocchi

Zutaten für 4 Portionen:

- ½ Hokkaido-Kürbis (ca. 500 g)
- 2 EL Rapsöl
- 300 g Grünkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL getrockneter Thymian
- 500 g Gnocchi (aus dem Kühlregal)
- Abrieb einer ½ Zitrone (Schale zum Verzehr geeignet)
- 1/2 TL Zucker
- Salz, Pfeffer
- 250 g Naturjoghurt

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, entkernen und würfeln. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Kürbis darin anbraten. Inzwischen den Grünkohl waschen und die großen Blattrispen ausschneiden. Die Blätter klein zupfen und mit dem Zucker und etwas Salz weich kneten. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein hacken. Den Kürbis aus der Pfanne nehmen und gegebenenfalls noch etwas Öl in die Pfanne geben. Den Grünkohl, Zwiebel und Knoblauch für 5 Minuten braten und anschließend zum Kürbis geben. Die Gnocchi ca. 5 Minuten in der Pfanne erhitzen und leicht anbraten. Das Gemüse, die geriebene Zitronenschale und den Thymian zu den Gnocchi geben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Um den Geschmack abzurunden, zu den Gnocchi ein Naturjoghurt reichen.



©casanisa/shutterstock.com

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Winter


Weihnachtsmenü: Maronen-Nussbraten mit Steinpilzsoße

Braten-Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Naturreis
- 5 EL Sojasoße
- 40 g geschrotete Leinsamen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Champignons
- 200 g gegarte Maronen
- 100 g Karotten
- 80 g Walnüsse gerieben
- 1 EL Rapsöl
- Pfeffer, Salz
- Kräuter der Provence (getrocknet oder tiefgekühlt)
- 1 EL Balsamico Essig
- 50 g Mehl
- 2 Zweige frischer Rosmarin oder 2 TL getrockneter

Beilagen-Zutaten:

- 600 g Kohlsprossen
- 2 EL Rapsöl
- Salz & Pfeffer
- Eine Prise Ras el-Hanout nach Geschmack
- 2 EL Zitronensaft
- 200 g Tagliatelle (roh)



Hinweis: Ras el-Hanout ist eine Gewürzmischung, die bis zu 25 verschiedene Gewürze enthält. Sie vereint süße, scharfe und bittere Aromen und enthält überwiegend Muskat, Zimt, Anis, Chili, Pfeffer, Ingwer, Piment, Kardamom und Nelke.

Bratensoße Zutaten:

- 20 g getrocknete Steinpilze
- 2 kleine Zwiebel
- 200 g Karotten
- 150 g Knollensellerie
- 150 g Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 EL Rapsöl
- 2 EL Tomatenmark
- 3 EL Baslsamico-Essig
- Optional: 2 Zweige Thymian oder Rosmarin
- 2 EL Tamari Sojasoße
- 25 g Mehl
- 30 g Margarine oder Butter

Zubereitung:

Vorbereitung für die Bratensoße: Die getrockneten Steinpilze mit 350 ml heißem Wasser übergießen und abgedeckt bis zur Verwendung ruhen lassen.

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Winter

Zubereitung des Maronen-Nussbraten

Den Naturreis in einem Sieb unter fließendem Wasser spülen und nach Packungsanleitung garen. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Den Reis anschließend mit 1 EL Sojasoße und einer Prise Salz vermengen und bei geschlossenem Deckel ohne weitere Hitzezufuhr quellen lassen. Die geschroteten Leinsamen mit 5-6 EL Wasser vermengen und quellen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Champignons putzen und fein würfeln. Die vorgekochten Maronen in eine Schüssel bröseln und die Karotten fein reiben.

In der Zwischenzeit das Backrohr auf 200 Grad Umluft vorheizen.

1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchstückchen kurz anschwitzen. Die Champignons dazu geben und so lange braten, bis sie zusammengefallen sind. Die Pilze salzen und pfeffern sowie 1-2 TL Kräuter der Provence dazu geben. Pilze mit 1 EL Balsamico Essig ablöschen und einköcheln lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen.

In einer Schüssel den gekochten Reis, die gequollenen Leinsamen, die gebratenen Champignons, die zerbröselten Maronen, die geriebene Karotte, das Mehl, 1-2 EL Sojasoße und die Walnüsse sowie eine große Prise Salz, Pfeffer und 2 EL Kräuter der Provence vermischen. Den so entstandenen "Teig" in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben, andrücken und glattstreichen. Den Braten mit 2 EL Sojasoße bepinseln und mit einigen Nadeln Rosmarin bestreuen.

Hinweis: Den Braten unbedingt vor dem Aufschneiden einmal abkühlen lassen. So setzen sich die Zutaten noch und der Braten erhält eine schöne schnittfeste Konsistenz. Daher kann man den Braten wunderbar am Vortag vorbereiten und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Den Braten vor dem Servieren im Backrohr aufwärmen.



Zubereitung Kohlsprossen

Das Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen.

Die Kohlsprossen waschen, den Strunk abschneiden, äußere Blättchen entfernen und halbieren bzw. größere Röschen in drei Scheiben schneiden. Die Kohlsprossen mit 2 EL Olivenöl vermengen, kräftig salzen und pfeffern und 1 TL Ras el-Hanout untermengen. Die Kohlsprossen für ca. 20 Minuten in einer ofenfesten Form garen. Ab und zu umrühren. Die Kohlsprossen anschließend mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken.

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Winter

Zubereitung Bratensoße

Die Zwiebel ungeschält halbieren. Die Karotten waschen und fein würfeln. Den Knollensellerie schälen und ebenfalls würfeln. Den Lauch waschen und in Ringe schneiden, eine Knoblauchzehe schälen und würfeln. 1 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel auf den Schnittflächen anbraten, bis diese gut gebräunt sind. Dann das gesamte Wurzelgemüse, den Lauch und den Knoblauch hinzugeben und etwas anbraten lassen. 2 EL Tomatenmark dazu und kurz karamellisieren lassen. Zutaten mit einem kräftigen Schuss Balsamico-Essig ablöschen. Die abgelöschten Zutaten mit 700-750 ml Wasser aufgießen und 2 EL Sojasoße dazu geben. Die Zutaten salzen und pfeffern. Das Gemüse rund 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend alles durch ein Sieb abgießen und den Bratensaft auffangen. Das ausgekochte Gemüse wegwerfen.

Die eingeweichten Steinpilze durch ein Sieb abgießen und das Einweichwasser auffangen. Die Steinpilze etwas trocken tupfen und bei Bedarf klein schneiden.

Die Margarine oder Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Mehl einrühren und 150 ml des Pilz-Einweichwassers hinzugeben. Dann die Bratensoße hinzugießen, rühren und bei Bedarf mit dem restlichen Einweichwasser strecken. Die Pilze einlegen. Die dunkle Soße mit Salz und/oder Sojasoße abschmecken.

Kurz vor dem Servieren

Die Tagliatelle in reichlich gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung bissfest kochen. Den Braten in Scheiben schneiden und alles auf einem Teller schön anrichten.



© Martin Ziegler/shutterstock.com

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Winter

Süßes

Kakaomuffins mit Bohnen

Zutaten für 12 saftige Muffins:

- 350 g gekochte Lieblingsbohnen (z.B. Käfer-, Kidney-, oder weiße Bohnen)
- 150 ml Milch
- 3 Eier
- 75 g Backkakao
- 45 g Dinkelvollkornmehl
- 120 g Zucker
- 3 TL Backpulver

Hinweis: Das Rezept stammt aus der Kampagne „Sei amol g'miasig“ des Gesundheitsfonds Steiermark – mehr „g'miasige“ Rezepte sind unter <https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/rezepte-fuer-gesunde-ernaehrung/> zu finden.

Zubereitung:

Bohnen in einem Sieb gut abtropfen lassen, danach mit der Milch und den Eiern zusammen mit einem Pürierstab fein pürieren. Das Backrohr auf 175°C Umluft vorheizen. Die restlichen Zutaten mit einem Schneebesen in einer Rührschüssel vermengen. Bohnenmasse in die Rührschüssel dazugeben und alles gut mit dem Schneebesen oder Mixer vermischen. Muffinblech mit Papierförmchen auskleiden oder mit einer Silikonform arbeiten. Den Teig in die Förmchen füllen und 20 Minuten backen. Abkühlen lassen und genießen.

Tipp: Mit Schokostücken im Teig werden die Muffins noch schokoladiger.



Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Winter

Getränk

Alkoholfreier Orangen-Punsch

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Orangen
- 150 ml Apfelsaft
- 250 ml Wasser
- ½ TL Vanillemark
- ½ TL Zimt
- 2 Kardamomkapseln
- 4 Gewürznelken



© Martin Ziegler/shutterstock.com

Zubereitung:

Drei Orangen auspressen und den Saft durch ein Sieb abseihen.

Den Orangensaft zusammen mit dem Apfelsaft und Wasser in einem Topf erhitzen. Danach wird das Vanillemark und weitere Gewürze, wie beispielsweise Kardamomkapseln, Gewürznelken oder eine Zimtstange, hinzugefügt.

Den Orangenpunsch für 30 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die übrige Orange gründlich waschen und in Scheiben schneiden. Die Gewürze entfernen. Den Punsch in Gläser füllen und mit den Orangenscheiben garnieren.

Grünkohl-Smoothie

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Banane
- 2 Orangen
- 2 handvoll Grünkohl
- Etwas Wasser

Zubereitung

Den Grünkohl waschen und den Strunk entfernen. Den vorbereiteten Grünkohl für ca. 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Die Banane und Orangen schälen und mit dem Grünkohl in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab so lange pürieren, bis die Flüssigkeit sämig ist. Eventuell Wasser hinzugeben, wenn die Masse zu dickflüssig ist. Den Smoothie im Anschluss rasch genießen, da er etwas nachdickt.